



**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDEKİ  
ÖZGÜVEN GELİŞİMLERİNİN SPOR ve FARKLI  
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ  
(AĞRI İLİ / DOĞUBAYAZIT İLÇESİ ÖRNEĞİ)**

**Abdullah ZEYREK**

**Yüksek Lisans Tezi  
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı  
2019  
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KIŞ SPORLARI ve SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDEKİ ÖZGÜVEN GELİŞİMLERİNİN SPOR ve  
FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ  
(AĞRI İLİ / DOĞUBAYAZIT İLÇESİ ÖRNEĞİ)**  
(The Examination of Self Confidence Progress of Secondary School Students According to  
Sport and Different Factors  
(Ağri City/ Doğubayazit County Example)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdullah ZEYREK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Abdulvahit DOĞAR

Erzurum  
Ağustos, 2019

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Abdulvahit DOĞAR danışmanlığında Abdullah ZEYREK tarafından hazırlanan" Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli / Doğubayazıt İlçesi Örneği)" başlıklı çalışma 21/08/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunularak jürimiz tarafından. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Abdulvahit DOĞAR  
Atatürk Üniversitesi



Jüri Üyesi : Prf. Dr. Gökhan BAYRAKTAR  
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi



Jüri Üyesi : Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU  
Atatürk Üniversitesi



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.



22 / 08 / 2019

Doç. Dr. Fatih KIYICI

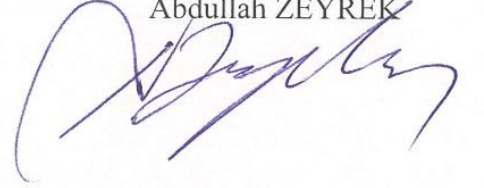
Enstitü Müdürü

## TEZ ETİK ve BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli / Doğubayazıt İlçesi Örneği)" başlıklı çalışmanın bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

21/08/2019

Abdullah ZEYREK



## TEŞEKKÜR

“Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” konulu tez çalışmamda tüm desteğiyle yanımda olan ve her zaman bana rehberlik eden danışman hocam sayın Dr. Öğretim Üyesi Abdulvahit DOĞAR’a, fikirlerini ve önerilerini aldığım Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU’na, verilerin toplanmasında yardımcı olan okul müdürlerine, anketteki sorulara içtenlikle cevap veren bütün öğrencilere ve tez çalışmamda sonuna kadar desteklerini esirgemeyen aileme çok teşekkür ederim.

Son olarak desteğini ve ilgisini benden bir an olsun bile esirgemeyen sevgili eşime çok teşekkür ederim.

**Abdullah ZEYREK**

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

#### ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDEKİ ÖZGÜVEN GELİŞİMLERİNİN SPOR ve FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (AĞRI İLİ / DOĞUBAYAZIT İLÇESİ ÖRNEĞİ)

Abdullah ZEYREK

2019, 63 sayfa

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı ‘Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi’dir. Bu araştırma ile Ağrı ili / Doğubayazıt ilçesinde ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyi, okul türü, birlikte kaldıkları yer, kardeş sayısı, aile aylık gelir düzeyi, aile yapısı, beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumları, sporcu lisansı, haftalık spor yapma süreleri, yapmakta oldukları spor türü, akademik başarı durumları ve öğretmenlerinin ilgilenme durumu ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 330 erkek ve 270 kadın toplam 600 ortaöğretim öğrencisinin demografik nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu, özgüven düzeylerini belirlemek için Akın (2007) tarafından geliştirilen ‘Özgüven Ölçeği’ kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Indipententsample T testi ve ikiden fazla değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Anowa Varyans analizi teknikleri uygulanmıştır. Grupların görüşleri arasındaki fark  $P;<0,05$  anlam düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır.

**Bulgular:** Elde edilen verilere göre öğrencilerin birlikte kaldıkları yer, kardeş sayısı, aile yapısı, beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumu, sporcu lisansı, haftalık spor yapma süreleri, spor türü ve akademik başarı durumu değişkenleri açısından incelendiğinde özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Buna karşın, cinsiyet,sınıf düzeyi, okul türü, aile aylık geliri ve öğretmenlerinin ilgilenme durumu değişkenleri açısından ise özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

**Sonuç:** Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumları, özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yaratırken; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden, sporcu lisansı olan öğrencilerin sporcu lisansı olmayan öğrencilerden, herhangi bir spor türüyle uğraşan öğrencilerin sporla uğraşmayan öğrencilerden özgüven düzeylerinin yüksek olduğu, haftalık spor yapma süresi arttıkça özgüven düzeylerinin de arttığı yaptığımız çalışmamızda tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ortaöğretim Öğrencisi, Özgüven ve Spor.

## ABSTRACT

### MASTER'S THESIS

#### THE EXAMINATION OF SELF CONFIDENCE PROGRESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO SPORT AND DIFFERENT FACTORS (AĞRI CITY/ DOĞUBAYAZIT COUNTY EXAMPLE)

Abdullah ZEYREK

2019, 63 pages

**Purpose:** The aim of this study is to investigate self-confidence developments in secondary school students according to sport and different variables. With this research, it was aimed to determine whether there is a statistically significant relationship among gender, grade level, type of school, place of residence, number of siblings, monthly family income level, family structure, sports activities outside of physical education classes, sportsman license, weekly sports duration, type of sport, academic achievement and interest of teachers and self-confidence levels of the students studying in secondary schools in Doğubayazıt district of Ağrı.

**Method:** In this research, descriptive scanning method was used. A personal information form was used to obtain information about demographic characteristics of a total of 600 secondary school students (330 male and 270 female) and 'Self-confidence Scale' developed by Akın (2007) was used to determine their self-confidence levels. Data were analyzed using SPSS 22.0 package program. In the analysis of the data, frequency distribution and independent sample T test were used to determine the relationship between two independent variables and self-confidence levels, and anova variance analysis techniques were used to determine the relationship between more than two variables and self-confidence levels. The difference between the opinions of the groups was interpreted considering the significance level of  $P < 0,05$ .

**Findings:** According to the obtained data, there is a significant difference between the average points obtained from the self-confidence scale when the students are examined in terms of variables as their place of residence, the number of siblings, family structure, the status of doing sports outside physical education course, sportsmen's license, weekly duration of doing sports, type of sports and academic achievement status. On the other hand, it was found that there was no significant difference between averages of self-confidence levels in terms of variables as gender, grade level, type of school, monthly family income and care status of their teachers.

**Results:** It was determined in this study that while status of doing sports of secondary school students creates a significant difference between self-confidence levels, self-confidence levels of students who do sports, have a sportsman license and engage in any kind of sports are higher than those of students who do not do sports, do not have a sportsman license and do not engage in sports. Moreover, it was concluded that self-confidence levels increased as weekly sporting time increased.

**Key Words:** Secondary School Students, Self- Confidence and Sport.

## İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY TUTANAĞI .....	i
TEZ ETİK ve BİLDİRİM SAYFASI .....	ii
ÖNSÖZ.....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ .....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş .....	1
Araştırmanın Amacı .....	2
Araştırmanın Önemi.....	2
Araştırmanın Problemi .....	2
Araştırmanın alt problemleri.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
Varsayımlar .....	4
Tanımlar .....	4
İKİNCİ BÖLÜM .....	5
Konu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	5
Spor .....	5
Eğitim ve sporun ilişkisi.....	6
Sporun faydaları.....	7
Özgüven .....	10
Özgüven boyutları.....	12
Özgüven duygusunun gelişimi.....	13
Özgüveni düşük ve yüksek olan bireylerin özellikleri.....	14
Sporda Özgüven .....	16
Benlik .....	16
Benlik kavramı ve gelişimi.....	17
Benlik saygısı.....	18
Benlik algısı.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	21
Yöntem .....	21



Araştırmanın Modeli .....	21
Evren ve Örneklem .....	21
Veri Toplama Teknikleri.....	21
Verilerin Analizi.....	22
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....	23
Bulgular .....	23
BEŞİNCİ BÖLÜM .....	38
Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	38
Sonuç ve Tartışma.....	38
Öneriler .....	41
KAYNAKÇA .....	42
EKLER .....	48
EK 1. Anket.....	48
EK 2. İzinler.....	50
ÖZGEÇMİŞ.....	51

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Özgüven Boyutları.....	12
Tablo 2. Sporda Özgüven Modeli.....	16
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Özgüven Alt Boyutları ve Özgüven Ölçeğinin Normallik Dağılım Test Sonuçları .....	23
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı .....	24
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı .....	24
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Türüne Göre Dağılımı .....	24
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kiminle Birlikte Yaşadıkları Gruba Göre Dağılımı. ....	25
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı.....	25
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailesinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Dağılımı ...	25
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısına Göre Dağılımı .....	26
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi Dışında Spor Yapma Dağılımı .....	26
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sporcu Lisansına Göre Dağılımı.....	26
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sürelerine Göre Dağılımı .....	27
Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türüne Göre Dağılımı .....	27
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akademik Başarı Durumuna Göre Dağılımı ....	27
Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğretmenlerinin İlgi Düzeyine Göre Dağılımı.	28
Tablo 17. Kadın ve Erkek Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri .....	28
Tablo 18. Farklı Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	29
Tablo 19. Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Okul Türü ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri .....	29
Tablo 20. Öğrencilerin Kaldıkları Yer ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	30
Tablo 21. Öğrencilerin Kardeş Sayıları ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	31

Tablo 22. Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Düzeyleri ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	32
Tablo 23. Öğrencilerin Aile Yapıları ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	32
Tablo 24. Beden Eğitimi Dersi Dışında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri.....	33
Tablo 25. Sporcu lisansı Olan ve Olmayan Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri .....	33
Tablo 26. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süreleri ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	34
Tablo 27. Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türü ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	35
Tablo 28. Öğrencilerin Akademik Başarı Durumları ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri .....	36
Tablo 29. Öğrencilerin Öğretmenlerin Kendileriyle İlgilenmeleri ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri.....	36

## KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ

<b>AKB</b>	: Akademik Başarı
<b>F</b>	: Frekans
<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>N</b>	: Birey Sayısı
<b>P</b>	: Farkın Anlamlılık Düzeyi
<b>S</b>	: Sayfa
<b>SPSS</b>	: Statical Package Social Sciences
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>T</b>	: T Testi Fark Değeri
<b>Vb</b>	: ve Benzeri
<b>Vd</b>	: ve Diğerleri
<b>X</b>	: Aritmetik Ortalama
<b>%</b>	: Yüzde
<b>&lt;</b>	: Küçüktür İşareti.
<b>&gt;</b>	: Büyüktür İşareti.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### Giriş

Yaşamımız boyunca durmadan değişen ve kendini yenileyen olaylar insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz birtakım etkiler oluşturmaya başlamıştır. Tam bu noktada eğitimin rolü toplum üzerinde olumlu bir etki yaparak güçlü, kendine güveni olan insanlar yetiştirmektir. Güçlü, kendine güvenen insan tüm yönleriyle sağlıklı olması gerekmektedir. Bu da göstermektedir ki spor eğitim süreci içerisinde büyük bir öneme sahiptir (Heper, E 2012).

Spor; ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel taşı olan insanın bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, kişiliğin şekillenmesinde, karakter özelliklerinin iyi bir şekilde gelişimi için, beceri, bilgi ve yetenek kazandırarak çevreye intibakı kolaylaştırmak, bireyler, uluslar ve toplumlar arasında dayanışmayı, kaynaşmayı ve barışı sağlamak, bireyin mücadele azmini arttırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet kuralları çerçevesinde yarışma, mücadele etme, heyecan duyma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerden dolayı çağımızda spor çok faydalı, çok yönlü, çok çeşitli ve çok amaçlı nitelikler kazanmış ve evrenselleşmiştir (A. Azmi. Y,2015).

Spor, bireyin fiziksel gelişiminin yanında, sosyal gelişimini de sağlayan önemli bir etkinliktir. Kişi, bu yolla çevresini tanıyarak, iletişim kurar ve bu şekilde özgüven düzeyi artar. Özgüven sahibi olan birey, toplum içindeki yerini de sağlamlaştırır. Sporun psikolojik açıdan önemi ise, spor yapan bireyin kişisel kontrol düzeyini sağlaması, soğukkanlı davranışlar sergilemesi ve başarıya güdülenmede iradesini kullanma düzeyini yükseltir. Toplum içerisinde yetişen çocuk ve gençlerin spor yapmaması gelişim sürecini olumsuz etkiler (Sevim,1997).

Öğrenme ve bunları yaşama aktarmada özgüvenin büyük bir önemi vardır. Çocuklarda özgüveni yüksek çocuklar özgüveni düşük çocuklara göre çok daha yaratıcı, kendine güveni olan, iddialı ve bağımsız bulunmuşlardır (Pervin ve John 2001).

Özgüven insan hayatında başarının ve mutluluğun ön koşuludur. Bunun için öz güvene yaşamın her anında ihtiyaç duyulmaktadır. İnsan yaşamında bu derece öneme sahip olan özgüven duygusunu geliştirmek ve arttırmak gerekmektedir (Alıktaş, 2015).

Özgüven, kişinin hal ve hareketlerini belirleyen, kendisiyle alakalı olumlu veya olumsuz değerlendirmelerdir. Özgüvenin temelinde dört ana unsurun öneminden bahsedilmektedir (Çevikbaş, 2013).

Bir sporcunun anatomik ve fizyolojik kapasitelerinin yanı sıra psikolojilerinin de bilinmesi sporcunun başarılı olabilmesinde büyük önem kazanmaya başlamıştır. Bu açıdan özgüven, birey açısından büyük önem arz etmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma, ‘Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi’ için yapılmıştır. Bu araştırma ile Ağrı ili Doğubayazıt ilçesinde ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerde; cinsiyet, sınıf düzeyleri, okul türü, birlikte kaldıkları yer, kardeş sayısı, aylık gelir düzeyi, aile yapısı, beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumu, sporcu lisansı durumu, haftalık spor yapma süresi, spor türü, akademik başarı durumu ve öğretmenlerin ilgi düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıkların olup olmadığını tespit için yapılmıştır.

Bu konunun ele alınıp incelenmesindeki amaçları şöyle sıralayabiliriz:

- ❖ Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerde sporun özgüven düzeyleri üzerine yönelik çalışmalar yapmak.
- ❖ Sporun öğrencilerde özgüven düzeyine ne kadar etki ettiğini öğrenmek.

### **Araştırmanın Önemi**

Bu araştırmanın önemi; Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenip istatistiki olarak anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığının incelenmesi için yapılmıştır.

### **Araştırmanın Problemi**

Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi sonucu anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **Araştırmanın alt problemleri.**

1. Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetleri ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
2. Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeyi ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

3. Ortaöğretim öğrencilerinin okul türü ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
4. Ortaöğretim öğrencilerinin birlikte kaldıkları yer ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
5. Ortaöğretim öğrencilerinin kardeş sayısı ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
6. Ortaöğretim öğrencilerinin aile aylık gelir düzeyi ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
7. Ortaöğretim öğrencilerinin aile yapısı ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
8. Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumları ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
9. Ortaöğretim öğrencilerinin sporcu lisansı ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
10. Ortaöğretim öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
11. Ortaöğretim öğrencilerinin yapmakta oldukları spor türü ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
12. Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumu ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
13. Ortaöğretim öğrencilerinin öğretmenlerinin ilgi düzeyi ile özgüven düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma;

- 2017-2018 eğitim öğretim yılları ile,
- Ağrı ili Doğubayazıt ilçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler arasından tesadüfi yöntemle seçilen öğrenciler ile,
- Tesadüfi olarak seçilen öğrencilerin verilen kişisel bilgi formunu ve özgüven ölçeğini doldurmaları ile,
- Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi ile sınırlıdır.

## **Varsayımlar**

- Demografik bilgileri ve özgüven ölçeğinden elde etmek için hazırlanan soruların, araştırmanın amaçladığı bilgileri toplayabilecek geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerde yer alan maddeleri samimi ve içtenlikle cevaplandığı,
- Çalışma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

## **Tanımlar**

**Spor:** Spor, düzenli kurallar çerçevesinde, mücadele ruhu içerisinde, başarmaya yönelik olarak yapılan bedensel etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Göral ve Yapıcı, 2001).

**Özgüven:** Kişinin kendisine ve yapacaklarına güvenerek hareket etmesi, kendisini mutlu ve iyi hissetmesidir. İyi hissetmesiyle hem özüyle hem de çevresindekilerle barışık olması demektir (Lauster, 2003).

**Sporda Özgüven:** Sporda özgüven; spor yaparken başarıya ulaşabilmek için sporcuların olabilecek aksilikler ve problemlerin üstesinden gelmesi, kötü performans sonrasında hemen toparlanması, kötü performans sonrası yaptığı hatalara odaklanabilmesi, kaybettiğinde kazanabileceğine odaklanmasına olan inancın derecesi şeklinde tanımlanır (Vealey, 2004).



## İKİNCİ BÖLÜM

### Konu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

#### Spor

Spor, belirli bir kural çerçevesinde, mahalli, ulusal ve uluslararası müsabakalar şeklinde uygulanabilen oluşuma denir (Grupe ve Miet,1998).

Kişinin toplumla uyum içinde olmasını sağlayan, bireyin beden ve ruhen sağlığını garanti altına alan meşguliyet sahasıdır (Fişek, 1983).

Spor; kişiler, toplumlar ve insanlık açısından birlik, yarışma, barış, haz alma ve zamanlarının boş kalan kısımlarını değerlendirmek için yapılan bir faaliyettir. Spor kesinlikle içerisinde şiddeti barındırmaz. Spor, bir müsabakanın kavga ederek değil de dostluk çerçevesi içerisinde dürüstçe yapılabileceğini toplumlara göstermek için kullanılan araçtır (Mil ve Şanlı, 2015).

Spor; bireyin azim ve kararlılıkla başarılı olabilmek için belirli kurallar çerçevesinde yaptığı fiziksel etkinliklerin tamamıdır (Kuru, 2000).

Terim anlamı dışında sporu tüm boyutuyla ele alıp açıklayacak olursak spor; tek başına ya da takım olarak yapılabilen, kendine has kurallara dayanan, fiziki yönden kişinin performansının artmasına katkıda bulunan, tamamına yakınında yarışma olayına dayanan, milletlerin birbirleriyle iletişiminde katkıda bulunan, bazılarında göre sadece bir meslekten oluşan bazılarında göre boş zamanı doldurmak için yapılan tek başına ya da toplu, malzeme ya da malzemesiz bir şekilde yapılan içerisinde hem eğitici hem de eğlendirici öğeleri bulunduran bir uğraştır (Yerlikaya, 2012).

Spor, bireylerin hayatında vazgeçilemez bir yere sahip olan ve kişilerle bütünleşen toplumun dinamik taşı olan bir sosyal kuruluştur. “Spor, toplumun katmanlarını süzgeçten geçirerek, esas problemlerden ayrılmadan değerlendirerek sağlam sonuçlara ulaşmanın asıl etap ve geçim şartıdır” (Karasüleymanoğlu, 1992).

Yapan kişiler tarafından yarışma kazanmaya yönelik fiziki, zihinsel ve teknik bir iş, izleyiciler tarafından güzel duygu ve heyecan oluşturan bir süreç genel olarak fizyoloji, anatomi, psikoloji gibi ilim dallarının etkisi ile gelişen, ilerleyen bilimsel bir iştir ( Erkal, 1982).

Spor tarihinde asıl amaç yarışmalardır. Bu yarışmalarda hedef, toplumdaki atletik ve yüksek performansa sahip gençlerdir.19.yy başlarında başlayıp Danimarka’da başlayıp, İsveç

toplumunda yayılan ‘İsveç Cimnastikleri’ , İsveç’ten sonra tüm dünyaya yayılmış ve dünyada beden eğitiminin temelini oluşturmuştur. İnsan bedeninin eğitilmesini esas alan bu ders, eğitim bilimi araştırmacılarının dikkatini çekmiş ve bu dersin önemi ve anlamı yeterli ölçülerde vurgulanmıştır (Erkan,2000).

Tükenmezin (2009) çalışmasında spor, fiziksel etkinliklerin yarışma ruhu içerisinde sürdürülmesi olarak tanımlanırken, Göral ve Yapıcı’ya göre ise (2001) spor, düzenli kurallar çerçevesinde, mücadele ruhu içerisinde, başarmaya yönelik olarak yapılan bedensel etkinlikler olarak tanımlanmıştır. Amaç; kazanmak, başarmak olarak oluşturulmuş kurallar çerçevesinde, sistemsel hareketler olarak tanımlanmıştır. Amaç ister üst düzey yarışmalara katılmak olsun isterse sadece yürüyüş yapmak olsun düzenli olarak spor yapmak, toplumu bir araya getirerek sosyal ilişkileri üst seviyelere çıkarırken, toplumun sağlıklı olmasını ve yaşam kalitesini de yükseltir (Zorba,1999). Sporcularda ise, fiziksel yapılarının sistemli bir şekilde gelişmesini, sportif anlamda yeterli bir seviyeye ulaşip iyi dereceler elde etmelerini sağlar. Sporcu kişiliği, yaptığı spor süresince toplumun genel kurallarına uygun olarak gelişir ( Dündar,2000).

Spor, bireyin fiziksel gelişiminin yanında, sosyal gelişimini de sağlayan önemli bir etkinliktir. Kişi, bu yolla çevresini tanıyarak, iletişim kurar ve bu şekilde özgüven düzeyi artar. Özgüven sahibi olan birey, toplum içindeki yerini de sağlamlaştırır. Sporun psikolojik açıdan önemi ise, spor yapan bireyin kişisel kontrol düzeyini sağlaması, soğukkanlı davranışlar sergilemesi ve başarıya güdülenmede iradesini kullanma düzeyini yükseltir. Toplum içerisinde yetişen çocuk ve gençlerin spor yapmaması gelişim sürecini olumsuz etkiler (Sevim,1997). Ayrıca spor insanlar arasında iletişim ve etkileşimi sağlayarak işbirliğini geliştirmektedir. Spor insanın vücudunu ve kendisine önem vermeyi, benlik saygısını ve kendisine verdiği değeri artırmaktadır (URL-2).

### **Eğitim ve sporun ilişkisi.**

Eğitim ve spor insan yaşamının var oluşundan beri kişilerin yaşantılarını sürekli olarak etkilemektedir. Bu olgu, bizden sonraki nesillerinde dayanıklı ve üretken yapılarını artıracaktır. Toplumların kendilerini eğitimden soyutlayamayacağı gibi spordan da kendilerini soyutlamaları düşünülemez (Karasüleymanoğlu, 1995).

Eğitim, kişilerin yaşantılarındaki ortak yönlerinin benzerliklerini haberdar eder. Spor eğitimi de ortak yaşamın, ortak yönlerine tevcih etmesi yönünden önem arz etmektedir. Eğitimin temel amacı, kişileri duyarlı bir birey haline getirmektir. Spor asıl olarak, bir olasılık ve zekâ oyunudur. Bu açıdan sporun eğitimdeki amacı, bireylerin fiziki olarak, psikolojik

olarak gelişiminin sağlanması, hayatın tüm boyutlarına hazır hale getirmektir. (Erkal vd., 1998).

Eğitim, spor açısından çok önemli bir bileşendir. Sporu bu açıdan değerlendirdiğimizde, spor için eğitim ve eğitim için spor kavramlarını değerlendirmek doğru olacaktır. Çünkü eğitimde spor amaçtır, sporun amaçlarına erişebilmesi için eğitimden faydalanılır. Spor için eğitimde ise önemli olan eğitimin gayesine ulaşmak amaç olduğundan eğitimin hedefine ulaşmasında spor eğlenceli ve etkili olanıdır (Ertaş, 2012).

Eğitim spor için çok önemli bir kapsamdır. Sporun eğitimde spor kapsamı, amaçtır ve sporun en iyi şekilde yapılabilmesi için eğitim içerisindeki bütün faaliyetlerden yararlanılmaktadır. Eğitimin sporda kapsamına bakıldığında spor, eğitimin amaçladığı en yüksek seviyeye ulaşmasında kullanılan aletlerden yalnız bir tanesidir (Öztürk, 1998).

### **Sporun faydaları.**

Spor, belli kurallar içerisinde fiziksel hareketlerle gerçekleştirilen mutlu eden, eğlendiren süresi uzun ya da süresi kısa yapılan aktivitelerdir. Sportif faaliyetler; kişinin zihinsel yapısını, performanslarını, algılarını, çabucak ve doğru hüküm verebilmeyi ve toplum için önemli değerleri harekete geçirebilme de önemli yere sahiptir (Ertaş, 2012).

Sporsal faaliyetler belirlenmiş kurallar çerçevesinde belirlenmiş bir amaç için farkında olarak ve isteyerek sağlıklı bir yaşam ve iyi bir zaman geçirebilmelerin yanı sıra rekabet edebilmeleri maksadıyla gerçekleştirdikleri hareketlerin tamamıdır. Spor, yapısı itibarıyla insan ve sağlık yönünden birçok vazifeyi üstlenmiştir. Bunlar içinde bilinen en mühim vazifesi, toplumun tüm kesiminden ve tüm yaş grubundan kişinin sportif faaliyette bulunmasını sağlayarak gayretli, sıhhatli, moralmen ve motivasyon yönünden yüksek, sağlam ve modern bir toplum oluşturmak, insanlara karşı görev ve sorumluluklarını bilen ahlaklı, faziletli ve toplumlara model olabilecek kuşaklar yetiştirmek ve tüm insanlara ve tüm yaş grubunu canlı, dinç ve mutlu yapmak gelmektedir (Uluişik, 2015).

Spor, sağlıklı bir neslin yetiştirip, geliştirilmesinde temel eğitim aracıdır. Kişilerin rahatı ve mutluluğu insanın ruh ve beden sağlığının eksiksiz ve sürekli olmasına bağlıdır. Kişilerin yaşamlarını sağlıklı bir biçimde sürdürmeleri, ruh ve fiziki gelişimlerini sahip olmalarında sporun önemi büyüktür. Ayrıca, kişilerin kendi toplumlarında ya da başka toplumlarla iyi ilişkiler kurmalarında spor uygun bir araçtır (Yetim ve arkadaşları, 2016).

Sporun kişilere sağladığı yararları şöyle özetleyebiliriz:

- Günlük hayatlarda sağlıklı ve verimli olmalarını sağlar,

- Hayattaki hastalık ve zorluklara karşı güçlü olmalarını sağlar,
- Sağlıklı ve kuvvetli bir fiziki yapıya sahip olmalarını sağlar,
- Kültürlü ve duyarlı olmalarını sağlar,
- Boş zamanlarını faydalı bir şekilde değerlendirmelerini sağlar ve böylelikle kişiler iyi eğlenir, dinç olur ve istirahat eder,
- Hoşgörülü, önderlik ve arkadaşlık gibi özellikler kazandırır,
- Kendini kontrol edebilen, kendisine ve başkalarına saygılı olmayı öğretir,
- Planlı çalışma ve dinlenme alışkanlığı edindirir,
- Tüm alanlarda sorumluluk kazandırır,
- Ortaklaşa çalışma alışkanlığı edindirir,
- Sosyal sorumluluğu geliştirir,
- Yeteneklerimizi geliştirir,
- İş randımanını artırır (Yetim ve Cengiz, 2010).

### ***Sporun sağlığa faydaları.***

Spor faaliyetleri insanların mücadele etme, müsabaka ve sağlıklı vakit geçirme, sağlıklı yaşama erişebilmeleri için belirli kurallar çerçevesinde farkında olarak bilinçli bir şekilde yapılan hareketlerin tamamını kapsamaktadır. Spor insanın ruhunu rahatlatan bir aktivite işlevi görmektedir (Ramazanoğlu ve ark, 2005).

Spor yapısı gereği kendi içerisinde bazı görevler barındırmaktadır: Bunlardan ilki insanların her kesiminin spor yapması için zemin hazırlayarak, mutlu, moral seviyeleri yüksek, sağlıklı ve üretken bir toplum yapılandırması; topluma karşı sorumluluklarının farkında olan iyi bir insan ve toplumun tüm kısmının moral seviyelerini yüksek ve canlı tutması gelmektedir. Spor ayrıca hastalık riskini azaltıcı, metabolizmayı hızlandırıp kalp ve damarlara iyi gelmektedir (Küçük, 2012).

Günümüzdeki teknolojik ilerlemelerdeki hız, kişilerin günlük yaşam stresi ve yoğunluğu kişileri her yönden etkilemektedir. Bu açıdan bu olumsuz şartlardan dolayı sağlıklı insan gücünün önemi ortaya çıkar bunun için sağlık olmadan istenilen verim alınamaz. Bunun için sporun ve egzersizlerin önemi çok büyüktür (Spor şurası, 1990).

Spor beyne psikolojik ve biyolojik açıdan yaptığı etkiyle ruh sağlığını zenginleştirici özelliğe sahiptir. Etkinlik sırasında bazı özel hormonlar salgılayarak beyinde mutluluk hissi uyandırmaktadır (URL-2).

Fiziki ve psikolojik olarak kişilerin eğitiminde büyük öneme sahip ve yaşadığımız zamanda gelişmiş toplumların eğitim programlarında spor, eğitimden ayrı düşünülemeyerek

kişilerin fiziksel, ruhsal ve beden gelişimleri yönünden katkı sağlamaktadır (Türkmen ve ark, 1995).

### ***Sporun sosyal faydaları.***

Sportif faaliyetlere katılan bireylerin diğer bireylerle sosyal bir bağ kurmaktadır. Bu açıda spor faaliyetleri bireylerin kendi yaşantılarından sıyrılarak değişik açılardan bakmayı; bireylerin, inançlarından, fikirlerinden ve kişilerden etkilenmeyi ve kişileri etkilemeyi sağlamaktadır. Sportif faaliyetlere katılım, değişik arkadaşlıklar kurulmasına ve milletlerin kaynaşmasına katkı sağlamaktadır. Sportif müsabakalarda sporcular, izleyenler ve kişiler arasında birleştirici bir görev üstlenmektedir. Bu açıdan spor toplumsal bir gaye taşıdığı görülmektedir (Aksoy ve ark, 2012).

Bulgu 'ya (2013) göre, sosyalleşme sürecinde spora iştiranın sağladığı esas yararların başında, itibar kazanma, bir ekibe aitlik, yardımlaşma duygusunu kazanma, kurallara saygı duymayı öğrenme, mücadeleci, disiplinli olma, sağlıklı bünyeye sahip olma, öfke duygusunu bastırma, rakibine saygı gösterme, ilerleyici ve yeniliye açık olma gelmektedir.

Spor, en etkili ve yaygın sosyal bir kuruluş olarak yaşadığımız zaman toplumlarında yerini oluşturmuştur. İnsan toplumların en kıymetli unsurudur. Çağdaş toplum, toplumu oluşturan sağlık, sosyal, kültür, eğitim ile ilgili olgulara sahip kişilerin yaşamasıyla meydana gelir. En önemli amacı kişilerin sosyal, fiziki ve ruhi açıdan gelişmelerine yardımcı olan spor, çağdaş toplumu oluşturmada çok etkili bir sosyal olgudur (Yetim, 2015).

Spor toplumların bir birleriyle içerisinde dayanışmasını ve bütünleşmesini sağlar. Spor evrensel bir olgudur. Kişileri ötekileştirmeden ırkını, dinini, sosyal statüsünü, mezhebini, dilini, eğitimini, milliyetini, kültürel ve ekonomik farklılıklarını göz ardı eden bir yaklaşımla insanların tamamına aynı derecede yaklaşım sergileyen, olumlu ve bütünleştiren sosyal bir olgudur (URL1).

Sistemli olarak yapılan sporun ve sportif çalışmalara iştirak eden her derecedeki ve her yaştaki kişilere duyuşsal, devinişsel ve bilişsel açıdan bir hayli faydası vardır. Ekip halinde meydana getirilen sporların ise olgunlaşma, cesaret ve kişisel gelişimi geliştirme açısından bir çok sosyal faydası bulunmaktadır (Hacıcaferoğlu vd., 2012).

### ***Sporun psikolojik faydaları.***

Sporla uğraşmak yalnız fiziki görünüm üzerinde değil, aynı zamanda ruh sağlığının korunması açısından da çok önemlidir (Yazarer ve ark, 2004).

Bu açıdan sporla uğraşmak kişilerin fiziki ve toplumsal yönden değil, ruh sağlığı açısından da bireylerin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Salar ve ark, 2012).

Spor ruhsal açıdan kişilere olgunluk, heyecan, acı tarzı duyguları yaşatarak, bireylerin kendilerine güvenmeleri yönünde psikolojik açıdan yarar sağlamaktadır. Bu açıdan kişilere başarılarını ve başarısızlıklarını kabul etmeyi öğretir. Bunun yanında sporsal faaliyetlere katılım; bireylerde özenli olma, çözüm odaklı düşünme, aktif olma, akıl gücünü kullanma, kaidelere uyma ve pratik zekâlı olmak gibi özellikleri geliştirerek bireylerin çabuk düşünmesini sağlamaktadır (Şahan, 2007).

Ülkemizde kişilerin her geçen zaman ruh sağlığı yönünden kötü etkileyen öğeler çoğalmaktadır. Bu açıdan kişiler günümüzde ağır çalışma koşulları, rekabetin olması, kişilerin bir birleriyle iyi ilişkiler kuramamaları, maddi sorunlar, ailevi sorunlar, hastalıklar, doğal afetler, teknolojik gelişmeler, kişilerin yaşantılarını eskiten etkenler; bireyleri mutsuz, bıkkın, stresli, yaşamdan zevk alamama psikolojisine sahip, kendisiyle barışık olmayan bireyler durumuna getirmektedir (Avcı ve Pala,2004).

Kişileri stres ve depresif vaziyetlerinden kurtarmanın çok önemli metodu; sporla uğraşmak, fiziksel etkinlik sayısını artırmak, stres ve depresif vaziyetlerinden egzersiz ile uzaklaştırmaktır. Sürekli spor faaliyetleriyle uğraşan kişilerin öfke kontrolünü daha iyi dizginlediği, karşılaştığı sorunlardan hemen pes etmediği, yaşamlarında daha başarılı oldukları bilinmektedir (Baumanns, 1994).

## **Özgüven**

Özgüven; kişinin kendisi ve yapacaklarına güven duyarak hareket etmesi, kendini sevmesi ve iyi hissetmesidir. Bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve başkalarıyla barışık olması demektir.

Özgüven; bireyin kendisiyle barışık olması ve çevresiyle bir bütün olarak uyum içinde hayatını sürdürmesidir (Lindenfield, 1997).

Özgüven, kişinin hayattaki zorluklara karşı kendi benliğine güvenmesidir. Gerektiğinde ortaya çıkmama durumunda kişide büyük eksikliklere neden olabilir. Özgüven sayesinde kendimize yönelik olumlu duygular beslememiz sonucunda özgüvenimiz ve tatminlik derecemiz artar (Güney, 2011, s. 126).

Bireyin mutluluğu; kendisiyle barışık, kendisini tanıyan ve kendisini sevmesiyle mümkün olabilir. Kendisini tanıyan, kendisini kendi doğrularıyla yetiştiren kişi, kişiliğini

sağlam temellere dayandıracaktır. Karakteri oturmayan kişi yaşamı boyunca düzgün bir ilişki kuramaz (Cüceloğlu 2000).

Özgüven oluşumunda en büyük etmen kendini sevme ve kendini kabul etmektir. Kendimizi sevmemiz kendimizi kendi gözümüzde değerli olduğunu bilmemiz bu konuda çok önemlidir (Pervin ve John 2001).

Özgüven, tüm bireyler açısından çok önemlidir. Çünkü yaşamınızın daha iyi ve daha mutlu olması için özgüven duygunuzun tam olması, size büyük bir artı katacaktır. Şayet özgüven duygusuna sahip değilseniz, ağaç yaprağı gibi rüzgâr nereye savurursa başkaları ne söylerse o yöne savrulursunuz. Ne kendinize ait bir düşünceniz olur, nede düşüncelerinizin bir anlamı olur. Kendimizi iyi bilir ve özgüvenimiz yüksek olursa tüm yaşantımız boyunca doğru adımlar atarız (URL-3).

Özgüven, kişinin hal ve hareketlerini belirleyen, kendisiyle alakalı olumlu veya olumsuz değerlendirmelerdir. Özgüvenin temelinde dört ana unsurun öneminden bahsedilmektedir (Çevikbaş, 2013).

Bunlar:

- 1- Kişinin kendisine yönelik yapılan değerlendirmelere nasıl tepki gösterdiği,
- 2- Kişinin yaşamdaki yeri, başarıları ve elde ettiği sosyal statü,
- 3- Kişinin hayatta önem verdiği insanlardan gördüğü saygının, sevginin ve ilginin boyutları,
- 4- Kişinin kendisinin belirlediği hedeflere ve başka kişiler tarafından kendisi için belirlenmiş hedeflere ulaşma seviyesidir.

Özgüven incelendiğinde iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki tane özgüven alt boyutlarının olduğu söylenebilir. İç özgüven, kişinin kendisiyle mutlu, kendisini seven ve kendisiyle barışık olduğuna dair duygularıdır; dış özgüven ise kişinin dışarıya karşı kendisinden emin bir şekilde verdiği görüntü ve davranışlardır. Özgüveni tam olan kişilerin özellikleri aşağıda tabloda gösterilmiştir (Özbey 2004).

Tablo 1. *Özgüven Boyutları*

Özgüven	
İç Özgüven	Dış Özgüven
Kendini Sevme	İletişim becerileri.
Kendini Tanıma.	Kendini iyi ifade edebilme
Kendine açık hedefler koyma	Kendini ortaya koyma
Pozitif düşünme	Duygularını kontrol edebilme

Lindenfield'e göre iç ve dış özgüven kendi içerisinde gruplara ayrılmıştır. Bunlar aşağıda sıralanmıştır.

### **Özgüven boyutları.**

#### ***İç özgüven.***

**Kendini Sevme;** kişi kendinin severse kendisine önem verir ve mutlu olurlar. İstekleri konusunda sonuna kadar azim ederler. Başkaları tarafından takdir edilmek isterler. Toplum tarafından sevilme isterler ve bu sevgi hoşlarına gider. İyi niyetlidirler ve bunu söylemekten çekinmezler. İnsanlara zarar verecek davranışlardan uzak dururlar.

**Kendini Tanıma;** kişi kendindeki tüm özellikleri iyi ya da kötü bilen ve bunu saklamaz. Herkesle arkadaşlık edemezler bu konuda seçicidirler. Her türlü eleştiriye açıktırlar bu eleştiriler onları mutsuz etmez aksine bunu düzeltmek için uğraşırlar. Yardıma açıktırlar.

**Kendine Açık Hedefler Koyma;** belirledikleri hedefler doğrultusunda azimle çalışır ve tek başına mücadele ederler. Kendi belirledikleri hedefe ulaşmak için çok çalışırlar. Kendi iç dünyalarında kendilerini sıkça eleştirir ve kendilerini geliştirmek için çabalarlar. Bir konuda karar vermek çok zor gelmez.

**Pozitif Düşünme;** bu kişiler hayatın pozitif yönlerine odaklanır ve mutlu bir yaşam yaşayacaklarını umut ederler. Yarının dünden daha güzel ve daha yaşanılır olacağını umut ederler. Zorluklarla karşılaşınca çözmek için uğraşırlar çünkü zorlukların üstesinden her zaman gelineceğine inanırlar. Kendilerini geliştirmek için bütün değişikliklere açıktırlar.

#### ***Dış özgüven.***

**İletişim;** bu kişiler hangi durumlarda konuşulması hangi durumlarda dinlenilmesini iyi bilirler. İletişim becerileri yüksektir. Beden dilini iyi kullanır ve karşıdaki kişinin vermek istediği mesajı anlarlar. Birden çok kişiye konuşma yapmaktan çekinmezler.

**Kendini İyi İfade Edebilme;** Kendini iyi ifade edebilen kişiler, doğrudan istediklerini söylerler. Kendisinin ve çevresindekilerin haklarını savunabilirler. Çevresindekilerin



haklarına saygı gösterirler ve kendi haklarına da saygılı olunmasını isterler. Başkalarını övmeyi ve kendilerinin övülmesini kabul ederler. Mücadele ruhuna sahiptirler.

**Duygularını Kontrol Edebilme;** duygularını kontrol edebilir ve yaşananlar karşısında normal tavırlar sergilerler. Yaşadıkları mutsuzlukların üstesinden hemen gelebilirler bu açıdan yaşadıkları olumsuz durumdan hemen çıkabilirler. Kendi haklarını iyi savunurlar. Kötü bir durum yaşanması durumunda kendilerini suçlamazlar. Mutlu neşeli ilişkiler ararlar.

### **Özgüven duygusunun gelişimi.**

Ericson'un psikososyal gelişim kuramına göre, bebeğin ilk bir yılı 'Temel Güvene Karşı Güvensizlik' diye bilinen 1.evrede gerçekleşir. Bu evrede bebeğin gelişimi için, duygusal bağ kurmak, fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için önemlidir. Bebeği yetiştiren kişinin, bebeğe karşı davranışlarının tutarlı olması, bebeğin bu evreyi olumlu ya da olumsuz geçirmesi açısından çok önemlidir (Miller, 2008).

Bu evrede bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması, bebek açısından sevgi göstergesi olarak algılanır. Bu algı, hem kendine hem de çevresine güven temelini oluşturur. Bu güveni sağlam bir temele oturtamayan bebekler, ilerleyen evrelerde kendini yetersiz görme eğilimi gösterir. Bu durum ileri yaşlarda kendisine ve çevresine karşı güvensizlik duygusunu ortaya çıkarır (Köknel, 1988).

Anne çocuğun dünyasındaki en önemli faktördür. Çünkü çocuğun temel bakımından huzurunun sağlanmasına kadar her şeyle ilgilenir. Çocuk, aile bireylerinden gördüğü sevgi ve ilgi sonucunda, kendine ve çevresine güven diyor. Çocuğun bakımı ile ilgilenen kişinin değişmemesi, bu güvenin sürdürülmesinde ki en önemli faktördür. Anne, ailenin en önemli bireyi olmasından dolayı çocuğun özgüven yapısı üzerinde oldukça etkilidir. Ayrıca babanın varlığı, çocuğun arkadaşları ve öğretmenleri bu özgüven gelişimi etkilemektedir (Haddou, 2000, s.30).

Çocukluk dönemi, bireyin model alma yöntemini en sık kullandığı dönemdir. Bu dönemde, en fazla anne ve baba model alınır. Ebeveynlerin özgüven duyguları, çocukların model aldığı durumlardan biridir. Ebeveynlerin bu tutumu çocuğun da özgüvenini oldukça etkiler. Bu sebeple ailenin, baskı, otorite, ilgisizlik ve tutarsızlık gibi olumsuz davranışlardan kaçınarak demokratik davranışlar sergilemeleri gerekmektedir (Humphreys, 2002, s.135; Günalp 2007, s.33).

Özgüven gelişimi, karmaşık bir süreç olmakla beraber bireysel değişiklikler gösterebilir. Bazı bireylerde dış özgüven yüksekken, bazılarında ise iç özgüven daha yüksektir. Örneğin; çocuğun olumlu iletişimi takdir edilirken, fiziksel yapısıyla alay

ediliyorsa, bu durum, özgüveni hem olumlu hem de olumsuz etkiler. Çocuğa karşı yapılan eleştiriler, yapıcı ve yol gösterici olmalıdır (Özbey,2004).

Birey, çocukluk döneminde anne ve babayı model alırken, okul dönemi ile beraber öğretmenlerini de model almaya başlar. Bu sebeple, okul önceki dönemde, anne ve babanın özgüven düzeyinden etkilenirken, okul dönemi ile beraber öğretmenin özgüven düzeyi de önemli faktör haline gelir (Mutluer,2006,s.30). Öğretmenin okulda sergilediği davranışlar, çocuk üzerinde kalıcı iz bıraktığından, olumlu davranışlar özgüveni artırırken olumsuz davranışlar özgüvene zarar verir (Humphreys,2002,s.217).

Öğretmenin kişisel özellikleri ve davranışları, öğrencilerin özgüveninin oluşmasında etkilidir. Öğretmenin öğrenciyi davranışlar konusunda cesaretlendirmesi, güdülemesi ve yeterliliğini kanıtlanması için ona zaman tanınması, özgüven gelişimi açısından önemlidir. Bu olumlu davranışların, öğrencinin motivasyon ve özgüvenini yükselttiği belirtilmiştir (Kocaarslan,2009).

Birey özgüvenini kazanırken, çevreyle iletişim halindedir. Çevreyle gerçekleşen iletişimden birey, bazen olumlu bazen de olumsuz etkilenir (Göknar,2010).

Huzurlu ve mutlu bir aile ortamında, aile üyeleriyle olumlu iletişim kurabilen ve aile bireylerine güven duyan gençler, dış çevrede daha kolay ve uzun ilişkiler kurabilmektedir. Birey bu dönemde kendi ile birlikte karşı cinsi tanımak için de çaba gösterir. Bu çaba kendi ile ve karşı cins ile olan problemleri çözmede kolaylık sağlar (Kasatura,1998).

### **Özgüveni düşük ve yüksek olan bireylerin özellikleri.**

Bireyin, özgüven düzeyinin yüksek ya da düşük olması, bireyin yaşantısı üzerinde oldukça etkilidir. Bu düzey, bireyin kişiliğini de etkiler.

### ***Özgüveni düşük bireylerin özellikleri.***

Bireyin özgüvenin düşük olması, o bireyin hayatının her döneminde bireyi olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe her dönemde bireyi etkilemektedir. Bu etki, bireyin eğitim yaşantısıyla sınırlı kalmayarak bireyin, fiziksel, bilişsel ve sosyal yönünü de olumsuz etkilemektedir (Başoğlu,2007).

Özgüven duygusu yeterince gelişmeyen bireyler, hayatta neleri yapıp neleri yapamayacakları konusunda kendilerini tanıyamazlar. Yeterlilik ve beceri düzeyine sahip olsalar da bir işi yapmada kendilerine güvenmezler. Arkadaşlarıyla bir ortamda karşılaşmaktan utanır ve çekinirler (Lindenfield,1997).

Özgüven düzeyi düşük bireyler, kendilerini küçük görme ve kendilerini beğenmeme duygusu yaşarlar. Kendilerine saygıları yok denecek derecede azdır. Kendini ifade etme konusunda çekingendirler ve utangaçtırlar. Başarısızlık duygusu yaşarlar. İçe kapanıklık genelde özellikleridir. Özgüven düzeyinin eksik olması bireyi her yönden olumsuz etkiler (Pişkin,2002).

Özgüveni yüksek bireylerle bir arada olmak onları huzursuz eder. Bu nedenle, sosyal hayatlarında özgüveni düşük bireylerle arkadaşlık ederler. Bunun genel sebebi, özgüveni yüksek bireylerle aynı ortamda olduklarında kendilerine olan güven duygularının eksikliğini hissetmeleridir (Lauster,2003,s.35).

Özgüven duygusu düşük olan bireylerin genel bir özellikleri, içe kapanık olan, sosyal ortama dahil olmayan, utangaç, sıkılgan, kendine güveni olmayan, sorumluluk alamayan, yeni arkadaşlıklar edinemeyen, kendisinden çok başkasını mutlu etmeye çalışan, sevilme korkusu yaşayan kişilerdir (Günalp,2007,s.31).

### ***Özgüveni yüksek bireylerin özellikleri.***

Özgüveni yüksek olan birey, bir iş yapma da kendine güvenen, en iyi yapmaya çalışan, yapmadığı zaman umutsuzluğa kapılmadan yeniden deneyip en iyi yapmaya çalışan, sonuçlardan ders çıkarabilen, sorunlarla baş edebilen bireydir (Lindenfield, 1997).

Kendilerini değerli görürler, üretkendirler, araştırmacıdırlar, başarıma duygusu fazladır, kendilerini ifade edebilirler. Yüksek özgüven duygusu, olumlu kavramları içinde barındırır. Zihinsel, ahlaki ve sosyal yönden olumlu bir gelişimdir (Pişkin,2002).

Özgüveni yüksek birey, başka kişileri kıskanmaz ve onların yaşantılarına olumsuz etki edecek davranışlardan kaçınırlar. Bilhassa başkalarının mutlu olabilmesi için ellerinden geleni yaparlar (Özbey, 2004).

Yüksek özgüvenli bireyler, bağımsızdırlar, hedeflerini belirler o hedefe doğru çaba sarf ederler, neler yapıp neler yapamayacaklarının farkındadırlar, hedeflerini bu göre belirlerler (Mutluer,2006,s.34). Yüksek özgüven yaşayan bireyler, dışarıdaki eleştirilere kapalıdır. Kendini geliştirmeye yönelir (Lauster,2003,s.32).

Özgüveni gelişmiş bireyler, başarılar karşısında çevresinden ilgi ve takdir edilmeyi beklerler, yapabileceklerinin sınırını bilirler, yeni deneyimlere atılmaktan çekinmezler, başkalarıyla yarışmazlar ama azimlidirler, insanları mutlu etmek için çaba sarf ederler, insanlara zarar vermezler (Özbey,2004;Günalp,2007,s.31-32).

Tüm bunlara rağmen, gereğinden fazla özgüvene sahip bireyler, sınırları aşarlar, yeteneklerinin üstünde işleri girişip sorumluluk alırlar. Bu bireyler, her şeyin en iyisinin kendilerinin bildiklerini, başkalarından akıl almaktan kaçındıkları ve yardımı geri çevirdikleri bilinmektedir (Lindenfield,1997).

## **Sporda Özgüven**

Spor yaparken başarıya ulaşabilmek için sporcuların olabilecek aksilikler ve problemlerin üstesinden gelmesi, kötü performans sonrasında hemen toparlanması, kötü performans sonrası yaptığı hatalara odaklanabilmesi, kaybettiğinde kazanabileceğine odaklanmasına olan inancın derecesi şeklinde tanımlanır (Vealey, 2004).

Özgüven, sporcuların ve antrenörlerin sportif bir başarı elde edebilmeleri için temel gereçtir. Yapılan araştırmalarda özgüvenin, sporcuların performansını en çok tesir eden bilişsel belirleyici olduğu saptanmıştır (Woodman, 2003).

Thomas ve ark. (2011), güçlü bir spor güvenini, yarışmaya dayalı sporlarda bulunan çevresel ve psikolojik güçlüklerle karşı dayanıklı ve dirençli olma ve bu olumlu inancı devam ettirme olarak tanımlamıştır. Vealey (2009) spordaki özgüven örneğinin dokuz farklı şekilde karşılaşılabileceğini söylemektedir: sosyal destek, dolaylı deneyim, fiziksel sunum, fiziksel-zihinsel hazırlanma, becerinin gösterimi, çevresel rahatlık, antrenörlük liderliği ve durumsal uygunluk. Bu konular üç değişik etki alanı şeklinde gruplandırılabilir;

Tablo 2. *Sporda Özgüven Modeli*

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

Bu faktörlerden yararlanarak ve ya daha faydalı olarak hazırlanmış haliyle, sporcular spor yaparken özgüven duygusunu daha fazla hissederler (Vealey, 2009).

## **Benlik**

Benlik, kişinin kendi karakteri üzerine düşündüklerinin tamamı, kişinin kendisini değerlendirme süreci olmasına karşın kişiliğin esas özelliklerini veren bir ögedir (Özerkan,

2004). Benlik, kişisel karakterimizle ilgili düşündüklerimiz ve düşünme biçimimizden meydana gelmektedir. Bunun için karakterin subjektif tarafı olarak söylenebilir (Baymur, 1984).

Benlik, bireyin kendisiyle alakalı düşünce ve duygularının toplamıdır. Bireyin yaşadığı deneyimler sonucu farkına vardığı duyguları benliğin temelini meydana getirmektedir (Gürsoy 2006). Benlik, kişilerin içlerindeki kendilerine öz eleştiri yapan, kendini gözetleyen, kendini değerlendiren ve davranışlarını belli bir sisteme koyarak yöneten bir güçtür. Kişinin kendisiyle alakalı inanç ve tutumlarını içeren benlik, bireyin ne olduğu mevzusunda görüşlerinin yanı sıra ne olması icap ettiği ve ne olmak icap ettiği konusundaki düşüncelerini de kapsar (Öz, 2004).

Benlik ile alakalı bir hayli tanım yapılmıştır. En kapsamlı tanımıyla; “ Benlik; bireyin kendisini kendisinden başka herkesten ve her şeyden tek, ayrı bir bütünlük olarak anlaması, bunun farkında olması” olarak tanımlanabilir (Budak, 2005).

### **Benlik kavramı ve gelişimi.**

Kavram olarak ben, bilinç fillerinin taşıyıcısıdır (Akarsu, 1989). Bu açıdan benlik ilerlemesinde bir tür bilinçlenme, kendini keşfetme sürecidir. Çocukluktan başlayan bu süreç benlik kavramının oluşumu başlar. Benlik kavramı, bireyin kendisiyle alakalı sahip olduğu kavrama olarak açıklanmaktadır. Bu ilerleyiş daha sonra benlik saygısı edinme aşaması takip eder, bu açıdan kişi kendisine yönelik hisler besler ve kendisini pozitif yönleriyle değerlendirme çabası içinde olur. Tabi ki bu evrede de önemli bir faktör anne ve baba tutumlarıdır; demokratik aile yaşantılarında benlik algısı artı yönde gelişir ve çocukların iletişim yeteneklerinin yanında arkadaşlık ilişkileri de gelişir (Damon & Hart,1992).

Benlik kavramı, kişilerin kendilerini görüp algıladığı, kendisini nasıl gördüğü, kendisiyle alakalı duygu ve düşünceleri içinde barındıran ve kendi yönünden önem teşkil eden başarılı olma yeteneğidir. Benlik kavramının oluşumunda kişinin kendisiyle alakalı düşünce ve duyguları ile kendi yönünden önem arz eden bilhassa arkadaş, anne-baba, öğretmenler vb. kişilerin o insan hakkındaki duygu, davranış ve düşünceleri etkili olur (Yavuzer, 2003).

Benlik kavramı, kişinin kendisiyle alakalı algı ve değerlendirmeleriyle ilgili fikirlerini yansıtmaktadır kişinin kendisine yönelik bakışı ve davranışlarını belirleyen değer, ideal ve amaçlarının örgütlü bir bütünü şeklinde tarif edilmektedir (Özoğlu 1976;Aktaran: Kulaksızoğlu 2009). Benlik kavramı kişinin kendisiyle alakalı algılarını, fikirlerini, değerlendirmelerini kapsar ve kendisini nasıl gördüğünü söyler yalnız benlik kavramı her

zaman hakikati aktarmayabilir. Bu açıdan benlik kavramı aslından olandan daha çok bizim kendimize bakışımızı ifade eder (Cüceloğlu, 2004).

Yaşadığımız dönemde kişilerin davranışlarının tabanında bulunan sebepleri anlamak ve daha sonraki hamleleri öngörmek, psikolojinin ana unsurlarındandır. Bireyler davranışlarının hareketli ve karmaşık yapısını anlamak, bireylerin daha sonraki davranışları ile ilgili kestirimde bulunmak için bireyin, güdü, tutum gibi birçok esas kavram önerilmektedir. Psikolojik çalışmalarda, bilhassa sosyal psikoloji ve bireyler arasındaki ilişki çalışmalarında benlik kavramı ilk plandadır (Cevher ve Buluş, 2007).

Benlik kavramı, kişinin cinsiyeti ve etnik yapısıyla birlikte kendi karakteri ve yeterliliğiyle ilgili özelliklerine yönelik bütün ayrıntıları içerir. Bu teori deneyimin yanında durmadan değişir, çocuk büyüdükçe benlik kavramı değişir ve belirginleşir. Olumlu benlik kavramı, yaşamın tüm evrelerinde mutluluk açısından büyük önem taşır (Aydemir, 2014).

Benlik kavramı ilk olarak sorulan sorular, Yunanlılarla, bilhassa Aristo ile başladığı görülmektedir. Aristo'nun kişi davranışlarının fiziki ve fiziki olmayan özelliklerini ayırt etmesiyle, başka filozofların da düşüncelerin, bilincin ve bilginin yapısı hakkında daha farklı şeyler söylemeye başladığı karşılaşılmaktadır. Daha sonraki yüzyıllarda Descartes: "Düşünüyorum, o halde; varım." sözünü söyleyerek yalnızca akıl ile beden arasındaki farkı söylemiş olmayacak aralarındaki ilişkiyi de belirtecektir (Cevher ve Buluş, 2007).

Orta Çağ'dan bu yana benlik kavramı çok önemli değişimlere uğramıştır. William James benlik kavramının Orta Çağ'dan sonraki ilk temsilcisi olmuştur.

Benlik kavramı, William James (1963) ile başlamış ve daha sonraki yüz yıl zamanınca en fazla tartışılan psikolojik kavramlardan biri olmuştur. James benliğin bireyin vücut yapısı, özellikleri, aile ve arkadaşları gibi bireyin kendisinin sıralayabileceği tüm şeylerden oluştuğunu söyler. Benlik en kapsamlı manada bireyin kendisinin ne olduğunu anlatabilecek tüm şeylerin toplamıdır (James, 1963, akt., Karabulut, 2014).

### **Benlik saygısı.**

Benlik gelişiminin en mühim yönleri arasında bulunan benlik saygısı, kendi kıymetimiz hakkında ulaştığımız hüküm ve bu hükümlerle alakalı duygulardır. Bireyin kendini tanıması ve realist bir şekilde kendisini değerlendirerek yetenek ve özelliklerini olduğu gibi kabullenmesi neticesinde kendine duyduğu duygular benlik saygısını oluşturur. Benlik Saygısı kişinin kendi yeterliliğine alakalı görüşleri, davranışları, duygusal durumları ve iyi olma durumunu etkiler. Benlik saygısı küçük yaşlarda ortaya çıkar ve yıllar geçtikçe yapısı detaylı ve karmaşık bir durum alır (Berk, 2013).

İki esas kaynak benlik saygısının oluşmasında etkindir. Bunların bir tanesi kişinin bilişsel olarak olmak istediğiyle ne olduğu arasındaki kıyaslamadır. Diğeri de kişinin sosyal etkileşim içinde oldukları ve önem verdikleri kişilerden aldıkları yanıt ve değerlendirmelerdir (Knightleya ve Whitelock, 2007).

Benlik saygısı, benliğin duygusal tarafı şeklinde de söylenmektedir. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi neticesinde ulaştığı, benlik kavramını tasdik etmesinden oluşan beğeni durumudur. Benlik saygısı, kişinin kendini tanıması ve değerlendirmesi ile kendi güç ve kabiliyetlerini aynen kabul etmesi, bireyin kendine duyduğu saygı, sevgi ve güven vaziyetidir (Cevher ve Buluş, 2007).

Benlik saygısı, benlik kavramının kabullenilmesini ve beğenilmesini göstermektedir. Kişinin kendi eleştirisini yapması neticesinde ulaştığı benlik kavramını kabullenmesinden oluşan beğeni durumudur (Yavuzer 2003). Diğeri açıdan benlik saygısı, kişinin benliğine karşı sahip olduğu davranışlara göre değişiklik görülebilmektedir. Eğer kişi kendi benlik vaziyetinden memnunsu ve kendisini olduğu gibi görüyorsa benlik saygısı da bu açıdan yüksek olacaktır. Bu açıdan kişinin kendisine olan güveni tam olduğu gibi kendisini olduğu gibi kabul edecektir (Avanoğlu 2004).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kapasiteleriyle alakalı beklentileri de yüksektir. Kendileriyle alakalı olan olumlu davranış ve başarılı sonuçlar sebebiyle kendi fikirlerini kabul eder, fikirlerine güvenir, aynı zamanda tutumlarına ve elde ettikleri sonuçlara güvenirler. Bu olay, bu kişileri değişik bir fikir karşısında, kendilerinin fikirlerini savunma ve hem de yeni fikirleri önemsemelerine yönlendirmektedir (Ulusoy, 2013).

Benlik saygısı düşük olan bireylerde vaziyet farklıdır. Bu bireylerin güveni kendilerine azdır. Bunun için değişik ve ya kabul görmeyecek farklı bir fikirde bulunacaklarını düşünerek endişelenirler, kendilerini anlatmak istemez ve ya dikkat çekecek bir davranış sergilemekten kaçınılmaktadırlar. Bir topluluk içinde katılımcı olmak yerine dinleyici olmayı ve geri planda kalmayı seçerler. Bu davranışlardan dolayı sosyal ilişkileri sınırlanır ve başka bireylerle pozitif ilişkiler kurma ihtimallerini azaltır (Knightleya ve Whitelock, 2007).

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendileriyle barışık, kendilerini çok daha değerli ve yeterli görürler. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler düşük benlik saygısına sahip kişilere oranla daha başarılı ve üretkendirler. Bu açıdan kişinin kendisiyle alakalı iyi bir bakış açısına sahip olması birçok yönden faydası vardır.

### **Benlik algısı.**

Doğumdan öncesi dönemden başlayarak birey kendisi ve etrafındaki insanlarla münasebeti sonucu dışarıdan birtakım uyarımlar almaktadır. Birey bu uyarımlarla manalı bütünlükler meydana getirmektedir. Daha yeni doğmuş ve ya hayatının ilk yılında olan bebek kendisini annesinin bir parçası olarak görmektedir. Büyümeyi sürdürdükçe annesinden farklı bir fert olduğunu fark etmekte ve özgür bir benliğe gereksinim duymaktadır. Benlik algısı düzeninin meydana gelmeye başlamasıyla birey bağımsız bir kişi olma gereksinimini, çevresiyle girdiyi etkileşim neticesinde karşılamaktadır (Bayat 2005).

Benlik algısı, zekâ, sosyal maharet, ahlak gibi durumlardan oluşmakta ve bu durumlar bireyin tutumlarında farklılık oluşmasını sağlamaktadır. Benlik algısı sürekli değişmektedir. Bu değişim bilhassa ilk çocukluk döneminden oluşarak ergenlik dönemini de içermektedir. (Dolgin 2014).

Benlik algısı kişinin kendisiyle alakalı algısı şeklinde tanımlanmaktadır. Kelly'nin söylediği gibi belki de bu algılar kişinin etraflarından edindiği tecrübeler tarafından biçimlendirilir, bilhassa çevresel destekler ve manalı başka şeyler tarafından etkilenir (akt. Shavelson, Hubner, Stanton, 1976). Shavelson ve arkadaşları ise benlik algısının sadece kişi tarafından tarif edilen bir olgu olmadığını söylemişlerdir. Bir başkasının başka birine dair algısının; o bireyin nasıl davranacağına tesir ettiği ve davranışlarının geri dönütlerinin de o bireyin kendisiyle alakalı algısını etkilediğini söylemişlerdir (Shavelson, Hubner, Stanton, 1976).

Benlik algısı bireyin çevresinde olanları algılayabilmesinde, etrafını değerlendirip olup bitenleri zihninde düzenlemesinde önemli bir faktördür. Birey kendisine ait özellikleri, kabullendiği maharetlere ve kendisinin düşüncelerine göre kendisini hüküm verir ve kendine yönelik düşüncelere yön verir (Baymur, 1993).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Yöntem

Bu bölümde tez çalışmasının modelini, evrenini, örneklemini, veri toplama araçlarını ve verilerin analizini oluşturan açıklamalar ile ilgili bilgiler verilmektedir.

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Betimsel tarama; hipotezlerin testi için veya bazı soruların cevaplarını bulabilmek için verilerin toplanmasıyla oluşturulur (Metin, 2014).

Betimsel tarama yöntemi, ulaşılan verilerin bütünselliğini elde etmek amacıyla, tarama yapılan bölüm için uygun ölçütlere sahip çalışmayı incelemek ve istatistiki olarak açıklamadır. Betimsel tarama çalışmaları, ilk olarak kuramsal tarama yöntemi ile başlar. Daha sonraki aşamada incelenen yazıların, araştırma modeli, yayın tarihi ve görsel araştırma bilgileri ile araştırmanın özellikleriyle birlikte tanımlama aşamasıyla devam eder (King ve He, 2005).

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni; 2017/2018 Eğitim-Öğretim yılında Ağrı ili Doğubayazıt ilçesi merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise; 270 kadın ve 330 erkek toplam 600 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma sürecinde 794 anket uygulanmış geçerli olan 600 anket değerlendirmeye alınmıştır. Örneklem grubu rahatça ulaşılır öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem grubu tesadüfü olarak seçilip gönüllülüğe dayanmaktadır. Anketin uygulandığı öğrenciler 9, 10, 11, 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir.

#### Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanması aşamasında, araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Akın (2007 ) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan anket formu iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama kişisel bilgilerin var olduğu 13 maddeden, ikinci aşama ise Akın (2007 ) tarafından geliştirilen 5' li likert tipi ( Hiçbir zaman, nadiren, sık sık, genellikle, her zaman) Özgüven Ölçeği 33 maddeden oluşmaktadır. Özgüven Ölçeğinin bütünü için iç tutarlılık katsayıları .83 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca iç

özgüven alt boyutu için .83 ve dış özgüven alt boyutu için .85 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .94 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca iç özgüven alt boyut ölçeği için .97 ve dış özgüven alt boyut ölçeği için .87 olarak tespit edilmiştir. Ölçekteki madde toplam korelasyonlarının .30 ile .72 arasında farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bilgilere istinaden özgüven ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir ( Akın, 2007).

### **Verilerin Analizi**

Tez çalışmasının örneklemini oluşturan 600 öğrenciye yaptırılan anket formları bilgisayar ortamına iletilerek alınan veriler istatistik analiz ile ölçülüp değerlendirildi. İlk olarak, ankete katılan öğrencilerin anket formunda bulunan demografik özellikleri belirleyici olan sorulara alınan yanıtların Sayı (N) değerleri ve Yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra araştırmaya katılan bireylerin bağımsız değişken özellikleri ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede, iki bağımsız değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Independent- Samples T testi analiz testi ve ikiden fazla değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede One-Way Anova testi uygulanmıştır. Testlerde ve sonuçlarının yorumlanmasında önemlilik düzeyi  $p;<0,05$  olarak dikkate alınmıştır. Tüm hesaplamalar SPSS (Statistical Packageforthe Social Science) 22,0 istatistik paket programı ile yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan örnek kişilerin demografik özellikleri ve spor yapma durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımları (Tablo: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 ve 16) sunulmaktadır. Bireylerin iki bağımsız grup ile özgüven arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent sample t test sonuçları (Tablo: 17, 19, 24 ve 25) ve çoklu bağımsız grup ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan anova varyans analiz test sonuçları (Tablo: 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28 ve 29) sunulmaktadır.

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 3'te görüldüğü gibi özgüven ölçeğinin her bir alt boyutunun mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirine yakın olduğu, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Özgüven Alt Boyutları ve Özgüven Ölçeğinin Normallik Dağılım Test Sonuçları

		İç Özgüven	Dış Özgüven	Özgüven
N	<b>Valid</b>	600	600	600
	<b>Missing</b>	0	0	0
	<b>Mean</b>	65,2583	61,3817	126,6400
	<b>Median</b>	66,0000	62,0000	129,0000
	<b>Mode</b>	69,00	67,00	136,00
	<b>Skewness</b>	-,351	-,342	-,319
	<b>Std. Error of Skewness</b>	,100	,100	,100
	<b>Kurtosis</b>	-,521	-,591	-,641
	<b>Std. Error of Kurtosis</b>	,199	,199	,199

Tanımlayıcı istatistik dağılım tablosu incelendiğinde Skewness iç özgüven (-,351), dış özgüven (-,342) ve özgüven (-,319) değerlerinin %95 ortalamadan +1,96 ve -1,96 standart sapma aralığında olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu istatistiksel sonuçlar verilerin normal

dağılım gösterdiğini ve çalışmamızda parametrik testler uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Tablo 4. *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı*

Cinsiyet	N	%	Toplam %
Erkek	330	55,0	55,0
Kadın	270	45,0	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırma 330(%55,0) erkek ve 270(%45,0) kadın öğrenci olmak üzere toplam 600 örnek birey üzerinde yapılmıştır.

Tablo 5. *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı*

Sınıf Düzeyi	N	%	Toplam %
9. sınıf	281	46,8	46,8
10. sınıf	140	23,3	70,2
11. sınıf	86	14,3	84,5
12. sınıf	93	15,5	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, 281(%46,8) 9. sınıf, 140(%23,3) 10. sınıf, 86(%14,3) 11. sınıf ve 93(%15,5) öğrenci 12. sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir.

Tablo 6. *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Türüne Göre Dağılımı*

Okul Türü	N	%	Toplam %
Anadolu Lisesi	435	72,5	72,5
İmam Hatip Lisesi	165	27,5	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları okul türü dağılımı incelendiğinde, 435(%72,5) öğrenci Anadolu Lisesinde ve 165(%27,5) öğrencide İmam Hatip Lisesinde öğrenim görmektedir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kiminle Birlikte Yaşadıkları Gruba Göre Dağılımı.

Kiminle Birlikte Yaşadıkları	N	%	Toplam %
Ailem	521	86,8	86,8
Akrabam	19	3,2	90,0
Pansiyon	60	10,0	100,0
Toplam	600	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte yaşadığı gruba göre dağılımı incelendiğinde 521(%86,8) kişinin ailesiyle, 19(%3,2) kişinin akrabalarıyla ve 60(%10) kişinin ise pansiyonda yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı

Kardeş Sayısı	N	%	Toplam %
Kardeşim yok	8	1,3	1,3
1 kardeş	16	2,7	4,0
2 Kardeş	52	8,7	12,7
3 Kardeş ve üzeri	524	87,3	100,0
Toplam	600	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre dağılımları incelendiğinde, 8(%1,3) kişinin kardeşinin olmadığı,16(%2,7) kişinin 1 kardeşinin olduğu, 52(%8,7) kişinin 2 kardeşinin olduğu ve 524(%87,3) kişinin ise 3 kardeş ve üzeri kardeşi olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailesinin Aylık Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi	N	%	Toplam %
1600 tl ve altı	307	51,2	51,2
1601-3000 tl arası	184	30,7	81,8
3001-5000 tl arası	60	10,0	91,8
5001 tl ve üzeri	49	8,2	100,0
Toplam	600	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailesinin aylık gelir düzeyine göre dağılımı incelendiğinde, 307(%51,2) kişinin aile aylık gelir düzeyi 1600 tl ve altı, 184(%30,7) kişinin aile aylık gelir düzeyi 1601-3000 tl arası, 60(%10) kişinin aile aylık gelir düzeyi 3001-5000 tl arası ve 49(%8,2) kişinin aile aylık gelir düzeyinin ise 5001 tl ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısına Göre Dağılımı

Aile Yapısı	N	%	Toplam %
Çekirdek aile	410	68,3	68,3
Geniş aile	174	29,0	97,3
Parçalanmış aile	16	2,7	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yapısına göre dağılımları incelendiğinde, 410(%68,3) kişinin çekirdek aile, 174(%29,0) geniş aile ve 16(%2,7) kişinin parçalanmış aile yapısına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi Dışında Spor Yapma Dağılımı

Beden Eğitimi Dersi Dışında Spor Yapar mısınız?	N	%	Toplam %
Evet	363	60,5	60,5
Hayır	237	39,5	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spor yapma dağılımları incelendiğinde, 363(%60,5) kişinin beden eğitimi dersi dışında spor yaptığı ve 237(%39,5) kişinin de beden eğitimi dersi dışında spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sporcu Lisansına Göre Dağılımı

Sporcu Lisansınız Var mı?	N	%	Toplam %
Var	131	21,8	21,8
Yok	469	78,2	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin sporcu lisansına göre dağılımları incelendiğinde, 131(%21,8) kişinin sporcu lisansının olduğu ve 469(%78,2) kişinin sporcu lisansının olmadığı görülmektedir.

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Sürelerine Göre Dağılımı

Haftalık Spor Yapma Süresi	N	%	Toplam %
2 saatten az	209	34,8	34,8
2-4 saat arası	91	15,2	50,0
5 saat ve üzeri	63	10,5	60,5
Spor yapmıyorum	237	39,5	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık spor yapma sürelerine göre dağılımları incelendiğinde, 209(%34,8) kişinin 2 saatten az, 91(%15,2) kişinin 2-4 saat arası, 63(%10,5) kişinin 5 saat ve üzeri olduğu ve 237(%39,5) kişinin spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türüne Göre Dağılımı

Spor Türü	N	%	Toplam %
Bireysel spor	86	14,3	14,3
Takım sporu	167	27,8	42,2
Her ikisi	110	18,3	60,5
Spor yapmıyorum	237	39,5	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin yapmakta oldukları spor türüne göre dağılımları incelendiğinde, 86(%14,3) kişinin bireysel spor yaptığı, 167(%27,8) kişinin takım sporu yaptığı, 110(%18,3) kişinin her ikisini yaptığı ve 237(%39,5) kişinin spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf İçi Başarı Durumuna Göre Dağılımı

Akademik Başarı Durumu	N	%	Toplam %
Başarılı	214	35,7	35,7
Orta düzey	362	60,3	96,0
Başarısız	24	4,0	100,0
<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>100,0</b>	

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, 214(%35,7) kişinin başarılı, 362(%60,3) kişinin orta düzey ve 24(%4,0) kişinin başarısız olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğretmenlerinin İlgî Düzeyine Göre Dağılımı

Öğretmenleriniz Sizinle Yeteri Düzeyde İlgileniyor mu?	N	%	Toplam %
<b>Evet</b>	237	39,5	39,5
<b>Kısmen</b>	225	37,5	77,0
<b>Hayır</b>	138	23,0	100,0
<b>Toplam</b>	600	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğretmenlerinin ilgi düzeyine göre dağılımları incelendiğinde, 237(%39,5) kişinin evet, 225(%37,5) kişinin kısmen ve 138(%23,0) kişinin hayır olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Kadın ve Erkek Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P	Fark
<b>İç Özgüven</b>	<b>Erkek</b>	330	65,7848	9,19755	1,503	,136	-----
	<b>Kadın</b>	270	64,6148	9,82636	1,493		
<b>Dış Özgüven</b>	<b>Erkek</b>	330	61,4848	9,11100	,303	,762	-----
	<b>Kadın</b>	270	61,2556	9,32347	,303		
<b>Özgüven Toplam</b>	<b>Erkek</b>	330	127,2697	17,13605	,974	,333	-----
	<b>Kadın</b>	270	125,8704	17,96697	,969		

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.



Tablo 18. Farklı Sınıf Düzeyindeki Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	9. sınıf	281	65,8399	9,56478			
	10. sınıf	140	64,5857	9,92199			
	11. sınıf	86	64,5349	9,25291	,753	,521	-----
	12. sınıf	93	65,1828	8,86364			
	<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>65,2583</b>	<b>9,49554</b>			
Dış Özgüven	9. sınıf	281	62,0000	9,16905			
	10. sınıf	140	60,7500	9,49072			
	11. sınıf	86	61,1628	8,44896	,846	,469	-----
	12. sınıf	93	60,6667	9,53179			
	<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>61,3817</b>	<b>9,20020</b>			
Özgüven Toplam	9. sınıf	281	127,8399	17,44356			
	10. sınıf	140	125,3357	18,31209			
	11. sınıf	86	125,6977	16,40306	,844	,470	-----
	12. sınıf	93	125,8495	17,53255			
	<b>Toplam</b>	<b>600</b>	<b>126,6400</b>	<b>17,51395</b>			

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p; < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Tablo 19. Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Okul Türü ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	N	X	Ss	T	P	Fark
İç Özgüven	Anadolu Lisesi	435	65,2575	9,38171			
	İmam Hatip Lisesi	165	65,2606	9,81841	,004	,997	-----
Dış Özgüven	Anadolu Lisesi	435	61,5218	9,05902			
	İmam Hatip Lisesi	165	61,0121	9,58084	,591	,555	-----
Özgüven Toplam	Anadolu Lisesi	435	126,7793	17,18849			
	İmam Hatip Lisesi	165	126,2727	18,39319	,307	,759	-----

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul türü ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Tablo 20. Öğrencilerin Kaldıkları Yer ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Kaldığı Yer	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	Ailem (1)	521	65,1497	9,60192			
	Akrabam (2)	19	60,1053	8,67240	5,107	,006*	2<3
	Pansiyon (3)	60	67,8333	8,02996			
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	Ailem (1)	521	61,1574	9,31305		,020*	1>2
	Akrabam (2)	19	57,6842	9,25594	5,208		
	Pansiyon (3)	60	64,5000	7,35193			,013*
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	Ailem (1)	521	126,3071	17,66694		,030*	1<3
	Akrabam (2)	19	117,7895	17,36721	5,781		
	Pansiyon (3)	60	132,3333	14,56332			,004*
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin kaldıkları yer ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

İç özgüven alt boyutunda akrabasının yanında kalan öğrencilerin puan ortalamalarının pansiyonda kalan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir. Dış özgüven alt boyutunda akrabasının yanında kalan öğrencilerin puan ortalamalarının ailesiyle ve pansiyonda kalan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir.

Özgüven toplam düzeyinde ise pansiyonda kalan öğrencilerin puan ortalamalarının ailesiyle ve akrabasıyla birlikte kalan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 21. Öğrencilerin Kardeş Sayıları ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Kardeş Sayısı	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	Kardeşim Yok (1)	8	63,3750	13,24427			
	1 Kardeş(2)	16	58,8750	7,30183			
	2 Kardeş (3)	52	62,6731	9,74523	4,317	,022*	2<4
	3 kardeş ve üzeri(4)	524	65,7385	9,37728			
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	Kardeşim Yok (1)	8	61,3750	14,50062			
	1 Kardeş(2)	16	54,0625	9,17583			
	2 Kardeş (3)	52	60,1731	10,30842	3,976	,006*	2<4
	3 kardeş ve üzeri(4)	524	61,7252	8,91348			
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	Kardeşim Yok (1)	8	124,7500	27,67025			
	1 Kardeş(2)	16	112,9375	14,68999			
	2 Kardeş (3)	52	122,8462	19,41031	4,576	,006*	2<4
	3 kardeş ve üzeri(4)	524	127,4637	17,03603			
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayıları ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde bir kardeşi olan öğrencilerin puan ortalamalarının üç kardeş ve üzeri olan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir.

Tablo 22. Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Düzeyleri ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Aile Aylık Geliri	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	1600 tl ve altı	307	65,4072	9,53667			
	1601-3000 tl arası	184	65,3587	9,10603			
	3001-5000 tl arası	60	64,7000	9,77943	,171	,916	-----
	5001 tl ve üzeri	49	64,6327	10,52318			
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	1600 tl ve altı	307	61,4593	9,10366			
	1601-3000 tl arası	184	61,6902	8,78378			
	3001-5000 tl arası	60	60,6333	10,05235	,310	,818	-----
	5001 tl ve üzeri	49	60,6531	10,38940			
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	1600 tl ve altı	307	126,8664	17,43405			
	1601-3000 tl arası	184	127,0489	16,69569			
	3001-5000 tl arası	60	125,3333	18,62900	,259	,855	-----
	5001 tl ve üzeri	49	125,2857	19,89765			
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile aylık gelir düzeyi ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Tablo 23. Öğrencilerin Aile Yapıları ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Aile Yapısı	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	Çekirdek aile(1)	410	65,9707	9,42525			
	Geniş aile(2)	174	63,8736	9,50607	3,949	,038*	2<1
	Parçalanmış aile(3)	16	62,0625	9,44082			
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	Çekirdek aile(1)	410	62,0439	9,25610			
	Geniş aile(2)	174	59,9770	8,92224	3,388	,035*	2<1
	Parçalanmış aile(3)	16	59,6875	9,37883			
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	Çekirdek aile(1)	410	128,0146	17,48712			
	Geniş aile(2)	174	123,8506	17,23086	4,136	,023*	2<1
	Parçalanmış aile(3)	16	121,7500	17,86803			
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yapısı ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p; < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde geniş aile yapısına sahip öğrencilerin puan ortalamalarının çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir.

Tablo 24. *Beden Eğitimi Dersi Dışında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri*

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Beden Eğitimi dersi dışında spor yapar mısınız?	N	X	Ss	T	P	Fark
İç Özgüven	Evet(1)	363	66,4325	9,18489	3,790	,000*	1>2
	Hayır(2)	237	63,4599	9,69948	3,747		
Dış Özgüven	Evet(1)	363	62,4050	9,02199	3,401	,001*	1>2
	Hayır(2)	237	59,8143	9,26855	3,382		
Özgüven Toplam	Evet(1)	363	128,8375	17,08327	3,847	,000*	1>2
	Hayır(2)	237	123,2743	17,66606	3,820		

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spor yapar mısınız? ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p; < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde beden eğitimi dersi dışında spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının beden eğitimi dersi dışında spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 25. *Sporcu lisanslı Olan ve Olmayan Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri*

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Sporcu lisanslı var mı?	N	X	Ss	T	P	Fark
İç Özgüven	Var (1)	131	67,0458	9,72852	2,447	,017*	1>2
	Yok (2)	469	64,7591	9,37921	2,397		
Dış Özgüven	Var (1)	131	63,4122	9,25940	2,874	,005*	1>2
	Yok (2)	469	60,8145	9,11288	2,849		
Özgüven Toplam	Var (1)	131	130,4580	17,98985	2,839	,006*	1>2
	Yok (2)	469	125,5736	17,24761	2,772		

Araştırmaya katılan öğrencilerin sporcu lisansınız var mı? ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde sporcu lisansı olan öğrencilerin puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 26. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süreleri ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Spor Yapma Süreleri	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	2 saatten az(1)	209	66,2967	9,22309			
	2-4 saat arası(2)	91	66,5714	9,79585		,008*	1>4
	5 saat ve üzeri(3)	63	66,6825	8,23021	4,809		
	Spor yapmıyorum(4)	237	63,4599	9,69948		,038*	2>4
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	2 saatten az(1)	209	62,1962	8,90034			
	2-4 saat arası(2)	91	63,0330	9,19233		,031*	1>4
	5 saat ve üzeri(3)	63	62,1905	9,27685	4,039		
	Spor yapmıyorum(4)	237	59,8143	9,26855		,023*	2>4
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	2 saatten az(1)	209	128,4928	16,86802			
	2-4 saat arası(2)	91	129,6044	17,97893		,009*	1>4
	5 saat ve üzeri(3)	63	128,8730	16,70087	5,006		
	Spor yapmıyorum(4)	237	123,2743	17,66606		,017*	2>4
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde spor yapma süresi spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamaları 2 saatten az ve 2-4 saat arası spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir.

Tablo 27. Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türü ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Spor Türü	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	Bireysel spor(1)	86	65,4535	9,67186			
	Takım sporu(2)	167	66,1737	9,40135			
	Her ikisi(3)	110	67,5909	8,39101	5,707	,023*	2>4
	Spor yapmıyorum(4)	237	63,4599	9,69948			
	Toplam	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	Bireysel spor(1)	86	61,3256	9,17598			
	Takım sporu(2)	167	62,2275	9,41716			
	Her ikisi(3)	110	63,5182	8,20912	4,833	,044*	2>4
	Spor yapmıyorum(4)	237	59,8143	9,26855			
	Toplam	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	Bireysel spor(1)	86	126,7791	17,51262			
	Takım sporu(2)	167	128,4012	17,86734			
	Her ikisi(3)	110	131,1091	15,33081	6,017	,018*	2>4
	Spor yapmıyorum(4)	237	123,2743	17,66606			
	Toplam	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin yapmakta oldukları spor türü ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamaları takım sporu yapan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir.

Tablo 28. Öğrencilerin Akademik Başarı Durumları ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Akademik Başarı Durumu	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	Başarılı(1)	214	67,6355	9,14453	12,236	,000*	1>2
	Orta düzey(2)	362	64,1464	9,28664			
	Başarısız(3)	24	60,8333	11,30089			
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	Başarılı(1)	214	63,1636	8,72944	7,192	,003*	1>2
	Orta düzey(2)	362	60,5470	9,37458			
	Başarısız(3)	24	58,0833	8,21407			
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	Başarılı(1)	214	130,7991	16,80492	10,956	,000*	1>2
	Orta düzey(2)	362	124,6934	17,39686			
	Başarısız(3)	24	118,9167	18,44125			
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı durumları ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde akademik başarı durumu başarılı olan öğrencilerin puan ortalamaları başarı durumu orta düzey ve başarısız olan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 29. Öğrencilerin Öğretmenlerin Kendileriyle İlgilenmeleri ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Öğretmenlerin İlgilenme Durumu	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	Evet	237	66,0253	8,49672	1,849	,158	-----
	Kısmen	225	64,3422	10,35500			
	Hayır	138	65,4348	9,59772			
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	Evet	237	62,3038	9,03715	2,679	,069	-----
	Kısmen	225	60,3333	9,50705			
	Hayır	138	61,5072	8,85013			
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	Evet	237	128,3291	16,47241	2,551	,079	-----
	Kısmen	225	124,6756	18,68313			
	Hayır	138	126,9420	17,07723			
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			



Araştırmaya katılan öğrencilerin öğretmenlerinin ilgi durumu ile öğgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında öğgüven alt boyutları ve toplam öğgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

#### Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinde sporun özgüven düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu araştırma Ağrı ili Doğubayazıt ilçesinde 9, 10, 11 ve 12 sınıfta öğrenim gören 270 kadın ve 330 erkek olmak üzere toplam 600 ortaöğretim öğrencisine uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin, cinsiyet, okul türü, beden eğitimi dışında spor yapıyor musunuz? ve sporcu lisansı durumları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak için uygulanan Independent- Samples T testi analiz sonuçları,  $P < 0,05$  anlamlılık seviyesine göre araştırılmıştır. Sınıf düzeyi, kaldığı yer, kardeş sayısı, aile aylık gelir düzeyi, aile yapısı, haftalık spor yapma süresi, yaptıkları spor türü, sınıf içi başarı durumları ve öğretmenlerinin kendileriyle ilgilenme durumu ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Varyans testi uygulanmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Acuner (2012) farklı dansları yapan kişilerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve özyeterliklerinin karşılaştırılması konulu tez çalışmasında araştırma grubundakilerin özgüvenleri cinsiyetlerine göre incelendiğinde, bayanların özgüven puanlarının ( $\bar{x}=4.09$ ), erkeklerin özgüven puanlarından ( $\bar{x}=4.00$ ) daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırma grubundakilerin Cinsiyete göre özgüven özellikleri açısından oluşan bu fark bayanlar yönünde anlamlıdır [ $t(399) = -1.83, p < .05$ ]. Farklı bir çalışmaya bakıldığında Sun (2015) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu tez çalışmasında iç özgüven incelendiğinde cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmişken ( $p < 0.05$ ) İç özgüven boyutunda kadınların daha yüksek değerlere sahip olduğunu bulmuştur. Yapılan bu çalışma çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilgin (2011) ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi konulu tez çalışmasında ergenlerin sınıf düzeyleri ile özgüven ölçeğinden elde ettikleri puanların arasındaki farkları bulmak maksadıyla uygulanan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları

açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan bu çalışma çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türü ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilgin (2011) ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi konulu tez çalışmasında ergenlerin lise türlerine göre özgüven ölçeğinden elde ettikleri puanların arasındaki farkları bulabilmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonucunda ergenlerin özgüven ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları açısından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Yapılan bu çalışma çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin kaldıkları yer ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İç özgüven alt boyutunda akrabasının yanında kalan öğrencilerin puan ortalamalarının pansiyonda kalan öğrencilerden düşük olduğu gözlenmektedir. Dış özgüven alt boyutunda akrabasının yanında kalan öğrencilerin puan ortalamalarının ailesiyle ve pansiyonda kalan öğrencilerden düşük olduğu gözlenmektedir. Özgüven toplam düzeyinde ise pansiyonda kalan öğrencilerin puan ortalamalarının ailesiyle ve akrabasıyla birlikte kalan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kardeş sayıları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde bir kardeşi olan öğrencilerin puan ortalamalarının üç kardeş ve üzeri olan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Kutlu (2001) izcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven seviyelerinin karşılaştırılması konulu tez çalışmasında öğrencilerin kardeş sayısı ile özgüven puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmamaktadır.

Öğrencilerin aile aylık gelir düzeyi ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gökkaya (2017) Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; Boks Milli Takımı örneği konulu tez çalışmasında gelir seviyesi açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını bulmak amacıyla uygulanan Kruskal Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Sportif Özgüven Ölçeğine göre elit sporculardan elde edilen puanlarda gelir düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmaktadır. Kutlu (2001) izcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven seviyelerinin karşılaştırılması çalışmasında özgüven puanlarının aile sosyo-ekonomik düzeyi değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını bulabilmek için yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda

gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmaktadır.

Öğrencilerin aile yapısı ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde geniş aile yapısına sahip öğrencilerin puan ortalamalarının çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Çelik (2014) ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi konulu tez çalışmasında aile yapısı ile özgüven seviyeleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmamaktadır.

Öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spor yapar mısınız? ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde beden eğitimi dersi dışında spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının beden eğitimi dersi dışında spor yapmayan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sporcu lisansı var mı? ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde sporcu lisansı olan öğrencilerin puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sun (2015) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu tez çalışmasında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven ölçeği incelemesinde lisansı olan sporcuların lisansı olmayanlara göre pozitif yönde anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Lisansı olan sporcuların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmaktadır.

Öğrencilerin spor yapma süreleri ile özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde spor yapma süresi spor yapmayan öğrencilerin 2 saatten az ve 2-4 saat arası spor yapan öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin spor türü ile özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam seviyesinde spor yapmayan öğrencilerin takım sporu ve her ikisini de yapan öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir. Sun (2015) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu tez çalışmasında katılımcıların özgüven seviyeleri yaptıkları spor açısından iç özgüven alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık bulmuştur. Bu farklılık ise takım sporuyla ilgilenen bireylerin lehinde olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmaktadır.

Öğrencilerin akademik başarı durumu ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde sınıf içi başarı durumu başarılı olan öğrencilerin başarı durumu orta düzey ve başarısız olan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kutlu (2001) izcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven seviyelerinin karşılaştırılması konulu tez çalışmasında öğrencilerin özgüven puanlarının sınıf başarı düzeylerinin hangi grupta olduğunu belirlemek için yapılan ANOVA sonrası Scheffe testi sonucunda ortanın altı ve iyi arasında iyinin ve iyi ile pekiyi arasında pekiyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmaktadır.

Öğrencilerin öğretmenlerinin ilgilenme durumu ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

## **Öneriler**

Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde, sporun öğrencilerin özgüven düzeylerine olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Bu açıdan ortaöğretim öğrencilerinin daha etkin düzeyde spora yönlendirilmesi gerekmektedir.

Bireysel spor, takım sporu veya her ikisini de yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre özgüven düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bunun için tüm okullarımızda spora gereken önemi vererek hem eğitim-öğretim yaşantılarında hem de sosyal hayatlarında spora teşvik edip yönlendirmemiz gerekmektedir.

Küçük yaşlarda öğrencilere düzenli spor yapma bilinci benimsetilmelidir. Kadın ya da erkek farkı yapılmadan, bütün spor dallarına öğrencilerimizin yönlendirilmesinin çok önemli olacağı düşünülmektedir.

Okullarda beden eğitimi ders saati artırılarak spora gereken önemin verilmesi gerekmektedir. Yurt genelinde tüm okullarımıza spor salonu yapılmasının öğrencilerimizin daha iyi sportif faaliyetlerde bulunmasını sağlayacağı düşünülebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerini daha yüksek seviyeye çıkarılabilmesi için ilkokuldan başlayarak aile, beden eğitimi öğretmeni ve okul idaresi birlikte uyum içinde çalışarak sporu öğrencilerin yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri sağlanmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Acuner, A. (2012). *Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz - Yeterliklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Akarsu, B. (1989). *Felsefe terimleri sözlüğü*. İnkılap Yayınları. İstanbul.
- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176, Bolu.
- Aksoy, R., Bakış, M., Ünveren, M. (2012). *Spor Sosyolojisi*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Altıntaş, E.(2015). *Kuramdan Uygulamaya Özgüven*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Avanoğlu, Z. (2004). *Eğitim Psikolojisine Çağdaş Bir Yaklaşım*, Ofset Yayınevi, S: 97-98, İstanbul.
- Avcı, K., Pala, K. (2004). *Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Bursa.
- Aydemir, S.( 2014). *Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim dalı Hemşirelerde Benlik ve Benlik Saygısı (Diyarbakır Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Örneği)*; Beykent Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü/ İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Baçoğlu, S.T. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baumanns, S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi, (Çev. İkizler O., Özcan) ,Alfa Basım Yayım Dağıtım, S.6-21. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30(2): 81-85, İstanbul.
- Bayat B. (2005). *Bireylerin Benlik Algısı (Benlik Tasarımları) Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü*. Kamu-İs; C: 7, S: 2/2003. Ankara.
- Baymur, F. (1984). *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitapevi, İstanbul.
- Baymur, F.(1985). *Genel Psikoloji*. İnkılâp Kitapevi, s, 268, İstanbul.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Sakarya.

- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Bulgu, N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 25-45, Ankara.
- Cevher, F., N., ve Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi; *Journal of Academic Design*. İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı*. (13.Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çelik İ. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi Afyonkarahisar Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Damon, W. & Hart, D. (1992). *Self understanding and its role in social and moral development*. İçinde (Eds: Born Stein, M.H. & Lamb, M.E.) *Development Psychology*, 3th Edition 421-464. N J: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dolgin KG. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*. Çeviren: Özen D, Kaknüs Yayınları, 1. Basım, s.297-310, İstanbul.
- Dündar, U. (2000). *Antrenman Teorisi*. Bağırhan Yayınevi, 5. Baskı, Ankara.
- Epsilon Yay. Özbey, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Erkal M., (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*, Filiz Kitabevi, İstanbul
- Erkal, M. E. (1998). Güven Ö. ve Ayan D. *Sosyolojik Açıdan Spor*. Der yayınları, İstanbul.
- Erkan, N. (2000). *Yaşam Boyu Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Ertaş, Ş. (2012). *Çocuk ve Spor İlişkisi Üzerine Fiziksel Biçimlenmeyi Etkileyen Ergonomik Faktörlere Dayalı Bir Model*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Fen Bilimleri Enstitüsü/ Mimarlık Anabilim Dalı, Trabzon.
- Evrensel, H.(2012). *Spor Bilimlerine Giriş*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Fişek, K. (1983). Türkiye’de Spor. *Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi*, 8, 2177-85. İstanbul.

- Gökkaya, D. (2017). *Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gökner, Ö (2015). *Özgüven Kazanmak*. Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Göral, M. Yapıcı, K. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Tuğra Ofset, Isparta.
- Grupe, O. Mieth, D. (1998). *Lexikon der Ehtik im Sport* Verlag Karl Hoffmann Schondorf.
- Güenalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi. (Aksaray ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gürsoy F. (2006). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 15, Sayı 2, s.183-190*. Adana.
- Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Tesisleri ve Organizasyonları Hakkındaki Düşüncelerinin Değerlendirilmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy, 7(4), 2B0088*, Malatya.
- Haddou, M. (2000). *Hayır Demeyi Bilmek* (M. Selen, Çev.). İletişim Yayınları, İstanbul.
- Humphreys, T. (2002). *Çocuk eğitiminin anahtarı: özgüven* (T. Anapa, Çev.). İstanbul.
- Karabulut, G. 2014. *Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgıya Yönelik Benlik Algıları İle Genel Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*; Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). *Yeni Boyutlarıyla Spor*. Ozan Dağıtım, Ankara.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*. Evrim Yayıncılık, İstanbul.
- King, W. R., He, J. (2005). Understanding the role and methods of meta-analys is in IS research, *Communications of the Association for Information Systems*, 16, 665686.
- Knightleya, W. M. & Whitelock, D. M. (2007). Assessingthe self-esteem of female under graduate students: An issue of methodology, *Educational Studies*
- Kocaarslan, B. (2009). *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



- Koçak, E. (1999). *Erzurum İlinde Görev Yapmakta Olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan*. Altın Kitaplar Basımevi, İstanbul.
- Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik Psikolojisi*. (5. Basım), Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Kutlu, E.(2001). *İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Küçük, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Spora Katılımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Trabzon.
- Lauster, P. (2003). *Özgüven öğrenebilir (L. Yarbas, Çev.)*. İlya Yayıncılık, İzmir.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*. Hyb Yayıncılık, Ankara.
- MEB. (2000). *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*. Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
- Metin, M. (2014). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Mil, H. İ., Şanlı, S. (2015). Sporda Şiddet ve Medya Etkisi: Bir Maçın Analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:14, Sayı:15, 231-247*.
- Miller, W. Z. (2008). *The psyche-centered zone of peak performance: Depth psychology applied to golf*. Unpublished doctoral dissertation, Pacifica Graduate Institute, Carpinteria, CA.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öz, F., 2004. *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*; Ankara
- Özbey, Ç. (2004) *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Özerkan, K.N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Pervin LA., John OP.(2001). *Theory and Research*, Eighth Edition, USA, John Wiley & Sons Inc.

- Pişkin, M. (2002). *Özsaygı geliştirme programı. Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde rehberlik içinde* (s. 95- 123). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). *Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 153-157.*
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yaban bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6), 123-135, Burdur.*
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi.* Gazi Büro Yayınevi, Ankara.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., Stanton, G. C. (1976). Self Concept: Validation of Construct Interpretations. *Rewiev of Educational Research. Summer 1976, Vol.46, No.3, pp. 407-441.*
- Spor Şurası. (1990). *Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu 8-11 Mayıs /1990; 105, Ankara.*
- Sun, E. (2015). *Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü.* Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Konya.
- Őahin, E. (2016). *Sporcu ve Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireylerin Özgüven ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.
- Taşmektepligil, Y. Yılmaz. (2006). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* Ankara.
- Thomas, O., Lane, A., Kingston, K.(2011). Definingand Contextualizing Robust Sport Confidence, *Journal Of Applied Sport Psychology, 2011; 23(2): 189-208.*
- Tükenmez, M. (2009). *Toplum Bilim ve Spor.* Analiz Yayınları, Ankara.
- Türkmen, S., Özgönül H., Kayatekin, M., Varol, R. (1995). Beden eğitimi derslerinin bir öğretim yılı boyunca ambulans ve acil bakım teknikleri, öğrenciler üzerindeki fiziksel ve fizyolojik etkileri, *Performans, 1(3), 142.*

- Uluişik, V. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur.
- Ulusoy, A., 2013, *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Anı Yayınları, İstanbul.
- URL-1. <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=123> Web. 22 Nisan 2019 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-2. <http://www.gripsikiyatri.com/sporun-ruhsal-sagligimiz-uzerine-etkileri/>, Web. 23 Nisan 2019 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- URL-3. <https://www.bilgikilavuzu.com/ozguven-nedir/>, Web. 23 Nisan 2019 Tarihinde Erişim Sağlandı.
- Vealey RS. Self-Confidence İn Athletes. *Encyclopedia Of Apl Line Psycology*, 2004;3: 361-368.
- Yarımkaya, E. (2013). *12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya.
- Yavuzer, H.(2003). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. Remzi Kitabevi, S: 17-18, İstanbul.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoglu, Y.S., Ağaoglu, S.A., Albay, F., Eker, H. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4) 163-170. Ankara.
- Yerlikaya, B. (2012). *Spor Kavramında Dönüşüm ve Sporun Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü/ Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yetim, A. A. (2015). *Sosyoloji ve Spor*. (7. Baskı). Berikan Yayınevi, Ankara.
- Yetim, A., Acet, M., Donuk B., Yenel, F. İ., Cengiz, R., Doğan, K. P., Parasız, Ö. (2016). *Sporda Etkili İletişim*. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Yetim, A., Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*. Berikan Yayınevi, Ankara.
- Zorba, E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. G.S.G.M. Eğitim Dairesi Yayını, Ankara.

## EKLER

### EK 1. Anket

Bu çalışmanın amacı; lisede öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından araştırılmasıdır. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Araştırmacı Beden Eğitimi Öğretmeni

ABDULLAH ZEYREK

- 1- Cinsiyet:  Erkek  Kız
- 2- Sınıf:  9. Sınıf  10. Sınıf  11. Sınıf  12. Sınıf
- 3- Okul Türü:  Anadolu Lisesi  İmam-Hatip Lisesi
- 4- Kiminle Yaşadığı:  Ailem ile  Akrabam ile  Yurt
- 5- Kardeş Sayısı:  Yok  1  2  3 ve üzeri
- 6- Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi  1.600 TL ve Altı  1.601-3.000 TL  3.001-5.000 TL  5.001 TL Üzeri
7. Aile yapınız.  Çekirdek aile  Geniş aile  Parçalanmış aile (anne ve baba ayrı veya yaşamıyor)
- 8- Spor yapar mısınız? (***Beden eğitimi dersi hariç***):  Evet  Hayır
- 9- Sporcu lisansınız var mı?  Var  Yok
- 10- Haftada kaç saat spor yaparsınız?  2 saatten az  2-4 Saat arası  5saat üzeri
- 11- Yapmış olduğunuz spor veya sporlar nelerdir? .....
- 12- Sınıf içi başarı durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?  Başarılı  Orta Düzey  Başarısız
- 13- Öğretmenleriniz sizinle yeteri kadar ilgileniyor mu?  Evet  Kısmen  Hayır

**ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ**

16. Aşağıdaki yargılara size uygun şekilde kutucuk içerisinde işaretleyiniz.

No	Yargı	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Özeleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

## EK 2. İzinler

Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>

Per 27.10.2016, 16:46

Kime:

Abdullah zeyrek

27 Eki 2016 16:44 tarihinde "Abdullah zeyrek" <[zeyrek76@hotmail.com](mailto:zeyrek76@hotmail.com)> yazdı:

MERHABA HOCAM

YÜKSEK LİSANS YAPMAKTAYIM SİZİN ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ KONULU  
ÇALIŞMANIZI BEN DE TEZ KONUSU OLARAK ÇALIŞMAK İSTİYORUM BANA  
YARDIMCI OLABİLİR MİSİNİZ?

## ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında Iğdır'da doğdu. İlk, Orta ve Lise öğrenimini Iğdır'da tamamladı. 2014 yılında Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programından mezun oldu. 2014 yılında Ağrı İli Doğubayazıt İlçesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak atandı, halen bu görevi yürütmektedir.

Öğrencilik yıllarında Atatürk Üniversitesinde Buz Hokeyi Takımında iki yıl süreyle sporcu olarak görev yapmıştır. Evli ve bir çocuk babası olup orta düzeyde İngilizce bilmektedir.

