



**T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPORTİF FAALİYETLERİN 13-14 YAŞINDAKİ
BİREYLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Salih Tutku YAYLACI

Çorum 2019

**SPORTİF FAALİYETLERİN 13-14 YAŞINDAKİ BİREYLERİN
ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Salih Tutku YAYLACI

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

**TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN**

Çorum 2019

KABUL VE ONAY

HİTÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 170330109 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Salih Tutku YAYLACI, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "SPORTİF FAALİYETLERİN 13-14 YAŞINDAKİ BİREYLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Savunma Tarihi : 24 Haziran 2019

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN**
Hitit Üniversitesi

.....
İmza

Jüri
Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Serkan DÜZ
İnönü Üniversitesi

.....
İmza

Jüri
Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Rabia Hürrem ÖZDURAK
SINGİN
Hitit Üniversitesi

.....
İmza

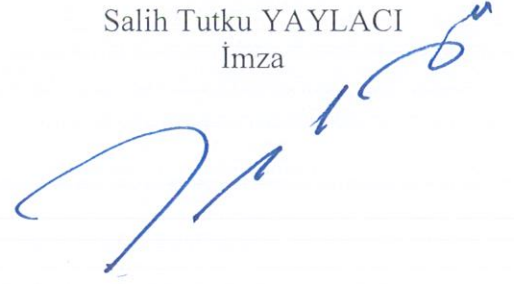
.....
İmza
Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN
Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma / araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

24 Haziran 2019
Salih Tutku YAYLACI
İmza



ÖN SÖZ

Öncelikle Yüksek Lisans sürecimde araştırmamızın her aşamasında değerli görüş ve önerileriyle beni yönlendiren, sabırla dinleyen, tecrübelerini, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Cistem DEMİRDÖKEN hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve lisansüstü eğitimim süresince bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren değerli hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Tamamlamış olduğumuz çalışmanın çeşitli aşamalarında görüş ve düşüncelerinden faydalandığım, Prof. Dr. Faruk YAMANER, Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN hocama ve Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün akademik ve idari personellerine teşekkürlerimi sunuyorum.

Bilmediğim yol boylarında elindeki işaret fişegiyle daima yolumu aydınlatmaya çalışan, lisans ve yüksek lisansda üst düzey görüşleriyle yol gösterip üretkenliği ile daima bana alternatif yollar sunan, her soru ve sıkıntıda olaya farklı açıdan bakmamı sağlayarak beni tekrardan araştırmaya, bu yolda çabalamaya sevk eden, hakkını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim Hamza KÜÇÜK hocama teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Son olarak tüm bu süreçte her daim arkamda olduklarını hissettiren, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, en büyük dayanaklarım çok değerli ailem Suat YAYLACI, Selma YAYLACI, Gizem YAYLACI ve Meltem KIRAN'a teşekkürlerimi sunarım.

24 Haziran 2019
Salih Tutku YAYLACI

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ	ix
ÖZET	x
SUMMARY	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı	3
1.2 Problemler	3
1.3 Hipotezler	4
1.4 Sınırlılıklar	4
1.5 Sayıtlılar	4
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 Özgüven	6
2.1.1 Özgüven kavramı	6
2.2 Benlik (Öz).....	10
2.3 Benlik Kuramları.....	11
2.3.1 William James benlik kuramı	11
2.3.2 Rogers Benlik Kuramı	12
2.3.3 Maslow benlik kuramı	13
2.4 Öz Saygı (Benlik Saygısı).....	14
2.5 Özgüvenin Çeşitleri.....	16
2.5.1 Yüksek özgüvenin özellikleri.....	17
2.5.2 Düşük özgüvenin özellikleri	18
2.6 Güven ve Güvensizlik Duygusu	19
2.7 Özgüven Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler	21
2.7.1 Aile.....	21
2.7.2 Ana-baba tutumları.....	21
2.7.3 Akademik başarı.....	23
2.7.4 Kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi.....	24
2.7.5 Boşanma.....	24
2.7.6 Sorumluluk.....	25
2.7.7 Zekâ.....	25
2.7.8 Fiziksel görünüm.....	26
2.7.9 Olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri.....	27

2.7.10 Diğer faktörler	27
2.8 Özgüvenin Sonuçları	27
2.9 Özgüven ve Spor	28
2.9.1 Sporda özgüven oluşumu	28
2.9.2 Özgüvenin sporcuların performansına etkisi	28
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	31
3.1 Araştırmanın Yöntemi.....	31
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	31
3.3 Araştırmanın Etik Yönü	31
3.4 Özgüven Ölçeği.....	32
3.5 Verilerin Değerlendirilmesi	32
4. BULGULAR.....	33
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
KAYNAKLAR	51
EKLER.....	56
ÖZGEÇMİŞ.....	60

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

NAYS : Ulusal Gençlik Sporları İttifakı
SFK (+) : Sportif Faaliyetlere Katılanlar
SFK (-) : Sportif Faaliyetlere Katılmayanlar

n : Kişi Sayısı
p : Anlamlılık Düzeyi
SS : Standart Sapma
X : Ortalama

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 4.1: Sportif Faaliyetlere Katılan Ve Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin Demografik Özellikleri.....	33
Çizelge 4.2: SFK Bireylerin Demografik Bilgilere Göre İç Özgüven Ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.....	34
Çizelge 4.3: SFK(+) Bireyler İle SFK(-) Bireylerin İç ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Çizelge 4.4: Sportif Faaliyetlere Katılan Bireyler İle Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre İç Özgüven Ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Çizelge 4.5: Baba Çalışma Durumuna Göre Sportif Faaliyetlere Katılan Bireyler İle Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin İç Özgüven Ve dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Çizelge 4.6: Anne Çalışma Durumuna Göre Sportif Faaliyetlere Katılan Bireyler İle Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin İç Özgüven Ve dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Çizelge 4.7: Anne Ve Baba Medeni Duruma Göre Sportif Faaliyetlere Katılan Bireyler İle Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin İç Özgüven Ve dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Çizelge 4.8: Kardeş sayısına Göre Sportif Faaliyetlere Katılan Bireyler İle Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin İç Özgüven Ve dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
Çizelge 4.9: Gelir Durumuna Göre Gençlik Merkezlerinde Göre Sportif Faaliyetlere Katılan Bireyler İle Sportif faaliyetlere Katılmayan Bireylerin İç Özgüven Ve dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılma.....	40

SPORTİF FAALİYETLERİN 13-14 YAŞINDAKİ BİREYLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET

YAYLACI, Salih Tutku . Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2019.

Bu çalışma sportif faaliyetlerin 13-14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Özgüven oluşumu özellikle 13-14 yaşlarında oluşmakta ve kişilerin başarılarını etkilemektedir. Bu nedenle sportif faaliyetlerin özgüven üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı ve demografik özelliklerin özgüveni etkileyip etkilemediği çalışmamızda incelenmiştir.

Bu araştırmaya 2018-2019 sezonunda Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından sportif faaliyetler kapsamında hizmet veren İlkadım, Çarşamba ve Bafra Gençlik Merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan 159 birey ve sportif faaliyetlere katılmayan 113 olmak üzere toplamda 272 birey gönüllü olarak katılmıştır. Bu araştırmada, uygulamalı araştırmalarda kullanılan yöntemlerden anket yöntemi tercih edilmiştir. Veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu uygulanmıştır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. kişisel bilgi formunda baba iş durumu, anne iş durumu, anne ve baba medeni durumları, kardeşlerin sayıları ve aile gelir durumları demografik bilgileri yer almaktadır. İkinci bölümde ise Akın (2007) tarafından geliştirilen 'Özgüven ölçeği' kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı yardımı ile %95 güven düzeyinde test edilmiştir ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Çalışmadaki veriler ışığında istatistiksel analize başlamadan önce normallik varsayımı ve homojenlik testleri uygulanmış, yapılan Kolmogorov – Smirnov ve Levene testleri sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$). Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik analiz yapılmasında karar verilmiştir. Grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü Anova analizi kullanılmıştır.

Elde edilen veriler ile yapılan analizlere göre sportif faaliyetlere katılan bireylerin baba iş durumu, anne iş durumu, anne ve baba medeni durumları, kardeşlerin sayıları ve aile gelir durumuna göre iç ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılması neticesinde anlamlı bir farklılık bulunamadığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyet değişkeninde ise iç özgüven alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, dış özgüven alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sportif faaliyetlere katılanların, sportif faaliyetlere katılmayanlara göre özgüven düzeylerinin istatistiksel olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Faaliyet, Özgüven, Spor

THE EFFECT OF SPORT ACTIVITIES ON SELF-CONFIDENCE LEVELS OF 13-14 YEAR-OLDS

SUMMARY

YAYLACI, Salih Tutku, The Effect Of Sport Activities On Self-Confidence Levels Of 12-14 Year-Olds, (Master Thesis), Çorum, 2019.

This study was carried out to determine the effect of sportive activities on self-confidence levels of 13-14 year olds. Self-esteem formation occurs especially at these ages and affects the success of individuals. Both sports activities and demographic characteristics has been examined in our study in order to see whether they have effect on self-confidence or not.

This research was made in Samsun Provincial Directorate of Youth and Sports in 2018-2019 season İlkadım, which provides sportive activities, 159 individual and sportive activities for sportive activities in Çarşamba and Bafra Youth Centers 113. In this research, a survey method was preferred among the methods used in applied research. As a data collection tool, a questionnaire consisting of two parts was applied. In the first part, 'Personal Information Form 'was used by the researcher. The personal information form includes demographic information on father's work status, mother's work status, mother's and father's marital status, number of siblings and family income status. In part one; ID form which is prepared by surveyor, in part two; 'self-confidence scale' which is developed by Akın (2007) was used. SPSS statistics tested datas' reliability level as %95 and level of meaningfulness was determined as %5. Before the analysis of the products in our study, the assumption of normality and homogeneity was applied before the Kolmogorov - Smirnov and Levene management hotels had normal distribution ($p > 0.05$). Since the data showed normal distribution, it was decided to perform parametric analysis. Independent samples t-test and one-way Anova analysis were used to compare the groups.

According to the data obtained, it was concluded that there was no significant difference between the internal and external self-confidence scores of the individuals participating in sport activities according to their father's work status, mother's work status, mother's and father's marital status, number of siblings and family income. On the other hand, while there was no significant difference in internal self-confidence sub-dimension in the gender variable, it was found that men's scores were significantly higher in the external self-confidence sub-dimension compared to the women. The level of self-confidence of the participants in sporting activities was higher than those who did not participate in sporting activities ($p < 0,05$).

Key Words: Activity, Self-confidence, Sports,

1. GİRİŞ

Spor insan hayatında sağlıklı yaşamın, mutluluğun ve ruh sağlığına olan katkısının yanı sıra belirli kurallar çerçevesinde gerek yarışma biçiminde gerekse zevk için yapılan en önemli unsurların başında gelmektedir. Kısa egzersizlerle katılımın yanında spor bireylere bilhassa çocuklara fiziksel gelişimlerinin yanında psikolojik ve sosyal yaşantısına katkı sağlamaktadır. Fiziksel etkinliklere katılımın çocukların sağlığı üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Sağlıklı yetişen çocukların zihinsel olarak daha etkin oldukları görülmektedir (Zorba, 2012).

Spor, insanın kendini tanıması, kendini anlamasıyla dışardan gelebilecek tehlikelere, olumsuzluklara karşı çıkabilmesi yaşamında var olan bunalım ve stresten uzak bir çevre oluşturmasını sağlar. İnsana kazandırmış olduğu dinamiklik ile sağlıklı olarak hayattan zevk almasını, yaşama pozitif yönden bakabilmesini sağlar. Psikolojik ve ruhsal yönden bireylerdeki karakter gelişimine yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda çevresindeki kişiler ile sağlıklı iletişim kurabilmesini sağlamaktadır (Gökhan ve Olgun, 1979, s. 13).

Sporun bireylerin gelişimine etki ettiği birçok dönem vardır. Bu dönemlerden birisi de çocukluk çağıdır. Çocukluk çağı, geçmişten günümüze hayatın farklı evrelerinin bize ne kadar önemli olduğunu göstermeye başlamıştır. Günümüzde eğitimciler, öğrencilere kendilerini gösterme fırsatı verilirse başarılı ve özgüvenli büyüme göstereceklerini belirtmişlerdir. Göstermiş oldukları davranışlarda gelişimin ve sergileyecek oldukları davranışlarda sosyal sorumlulukları taşıyabileceklerini böylelikle, bu davranışların yönlendirilebileceği tezi üzerinde durmuşlardır (Muratlı, 1997).

Geçmişte bazı ülkelerde spor faaliyetlerini daha çok maddi durumu yerinde olan ebeveynlerin çocuklarının yaptığı gözlenirken, günümüzde her kesimden aileye ve bireye hitap eden herkesin ilgiyle takip ettikleri birçoğunun da aktif olarak yapmasada pasif olarak içinde yer aldığı faaliyetler topluluğu haline gelmiştir (Siesmaa, Blitvich, White ve Finch, 2011, s. 25). Çocuklar arasında en popüler

müfredat dışı etkinlik haline gelen bu faaliyet Ulusal Gençlik Sporları İttifakına (NAYS) göre, dünya çapındaki çocukların yaklaşık %65'ini içinde bulunduruyor. Amerikalı çocukların %55'i gençlik sporlarına katılırken, bu analizin hedefi olan Alman çocuklar arasında bu sayı biraz daha yüksektir: 6-14 yaş arası tüm çocukların yaklaşık %70'i spor faaliyetlerinde bulunmaktadır (Kutteroff ve Behrens, 2006).

Bu konuyla paralel olarak, spora katılımının çocukların bilişsel ve bilişsel olmayan becerilerinin gelişimi üzerindeki etkisini olduğu düşünülmekte ve bu yönde çalışmalar yapılmaktadır. Şimdiye kadar, literatür temel olarak ergenler arasındaki spor aktivitelerine odaklanmıştır. Bir yandan lise sporlarına katılım ve eğitimsel kazanım arasında pozitif bağlantı, bir yandan da mesleki başarı arasında yüksek bir bağlantı var olduğu bilinmektedir (Barron, Ewing ve Waddell, 2000).

Özgüven kavramının literatürde birçok tanımı yapılmıştır. Bireyin kendisiyle barışık ve kendi yetenek, karar, gücüne güvenerek kendisiyle özdeşleşmiş olduğuna dair duygu ve düşünceleri olup kişinin başarılı olmadaki kabiliyeti yada kişide var olan yeteneğin en saf halidir (Mahoney ve Chapman, 2004). Bir başka deyişle özgüven bireyden beklenen ve yapılmasını istenen davranışı gerçekleştirebileceğini düşünmesi ve inanması olarak söylenebilir (Weinberg ve Gould, 2003). Spor, müzik, resim gibi oluşumların içinde yer almak yarışmalara katılıp toplum karşısında, insanlara hitap etmek gibi durumlar belirli bir özgüven gerektirir (Biçer, 1997). Burton ve Platts (2010) güveni; herhangi bir durumda uygun ve etkili harekette bulunmak olarak tanımlamaktadır. Sporda özgüven ise genellikle başarıya endekli bir şekilde ilişkilendirilebilir. Araştırmacılar kendine güvenen sporcuların, yaptıkları işlerde daha çok başarılı olacaklarını, başarı için gerekli potansiyellerini ve kendilerinde var olanı gerçekleştirebilmek için fiziksel, duyuşsal, zihinsel gibi becerilerin kendilerinde olduklarını düşünmesi, bu var olan beceriyi hissettiklerini söylemişlerdir (Yıldırım, 2013).

Sporla birlikte bireylerin vücutlarında birtakım duyuşsal ve fiziksel hatta hormonal değişiklikler de görülebilmekte. Salgılanan endorfin sonucunda kişide mutluluk oluşmasını sağlıyor. Bireysel mutluluk çoğu zaman kişinin kendini beğenmesi ve kendine olan özgüvenini yakından hissetmesine sebep oluyor. Sporla doğru orantılı olan fiziksel kapasitenin artması, kendine güven, bir şeyleri başarabilme, bir ağırlığı kaldırabilme veya bir mesafeyi olduğundan daha hızlı gidebilme yetisi kazanmaktır.

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu araştırma, Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından hizmet veren Gençlik Merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan 13-14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerinin belirlenmesini amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmada 13-14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerini etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesi ile demografik özelliklerinin (bireylerin baba iş durumu, anne iş durumu, anne ve baba medeni durumları, kardeşlerin sayıları ve aile gelir durumları gibi) ve bu demografik özelliklerin aynı zamanda diğer değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin, spor faaliyetlerinin bireyin özgüven oluşumuna sağladığı yarar açısından bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında Gençlik Merkezlerinde yapılan çalışmaların ülkemizde yapılan az sayıda çalışmadan biri olarak alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Problemler

- Sportif faaliyetlere katılan bireylerin sportif faaliyetlere katılmayan bireylere göre özgüven düzeyleri yüksek midir?
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?
- Sportif faaliyetlere katılan bireylerin özgüven düzeyleri demografik bilgilere göre farklılık gösterir mi?
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde aile içerisinde annenin işte çalışma durumuna göre farklılık var mıdır?
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde aile içerisinde babanın işte çalışma durumuna göre farklılık var mıdır?
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde baba ve annenin evlilik durumuna göre farklılık var mıdır?
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde kardeş sayısına göre farklılık var mıdır?
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde aile aylık gelir düzeyine göre farklılık var mıdır?

1.3. Hipotezler

- Sportif faaliyetlere katılan bireylerin sportif faaliyetlere katılmayan bireylere göre özgüven düzeyleri yüksektir.
- Sportif faaliyetlere katılan bireylerin özgüven düzeyleri demografik bilgilere göre farklılık gösterir.
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde cinsiyete göre farklılık vardır.
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde ailede annenin işte çalışma durumuna göre farklılık vardır.
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde ailede babanın işte çalışma durumuna göre farklılık vardır.
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde anne ve babanın medeni durumuna göre farklılık vardır.
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde kardeş sayısına göre farklılık vardır.
- Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin özgüven düzeylerinde aile aylık gelir düzeyine göre farklılık vardır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırma 2018-2019 sezonunda Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından sportif faaliyetler kapsamında hizmet veren İlkadım, Çarşamba ve Bafra Gençlik Merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan ve sportif faaliyetlere katılmayan 13-14 yaşındaki bireyler ile sınırlıdır. Kişisel bilgi formu ve Özgüven ölçeği ile sınırlıdır.

1.5 Sayıtlar

- Araştırmaya katılan katılımcılar ölçekleri gönüllü olarak doldurdıkları varsayılmıştır.
- Anket uygulamasından önce katılımcılara çalışma hakkında tüm açıklamalar yapılmıştır ve ölçekleri okuyarak kendine en uygun seçenekleri işaretledikleri varsayılmıştır.

- Çalışma için kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri daha önceden yapıldıkları için veri toplamada kullanılan ölçeklerin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Özgüven

Özgüven faktörünü ele aldığımızda özgüven kavramının ne olduğuna dair konuyla ilgili literatürde yer alan açıklamalar ilgili tanımlar yer alacaktır. Aynı zamanda özgüven oluşumunu ve gelişimini etkileyen durumlara, yüksek ve düşük özgüven düzeylerinde sahip olan bireylerin özelliklerine bakılacak olup, özgüven ile ilgili üzerinde çalışmalar yapılmış kuramlar hakkında bilgi ve görüşler ele alınacaktır.

2.1.1 Özgüven kavramı

Bireyin kendi dünyası içerisindeki ruh hali pozitif yönde olabildiği gibi aksi şekilde de olabilmektedir. Kendisine yönelik tutum ve davranışları, kendine vermiş olduğu değer gibi yeterli düzeyde olduğunu düşünmesi hatta kendi hatalarının farkında olarak eksik yönlerini kontrol altında tutabilmesi kişide var olan özgüven ile ilişkilidir. Özgüven, düşük-yüksek olduğu gibi pozitif ve negatif olarak değişebilmektedir. Kişinin yüksek veya düşük özgüvenli oluşu bireyin hayatını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kendisine güven duyan, iyimser, mücadeleci, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık, başarıya güdüsü yüksek, sorumluluk sahibi, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma gibi özelliklere sahip kişiler yüksek özgüvenli bireylerdir. Bunun yanında kendini başarısız ve değersiz görme, karar alma ve problem çözme becerisinde yetersizlik, aşırı rekabetçi olma eğilimi, çabuk etkilenme, başkalarına bağımlı bir yaşantı sergileme ve kıskançlık gibi özellikler de düşük özgüvenli bireylerin özellikleri arasındadır. Düşük özgüven, mantık dışı inançların oluşmasına da neden olmaktadır ve bu durum bireyin duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına olumsuz olarak yansımaktadır. Özgüvenin oluşumunda ve gelişiminde cinsiyetin önemli belirleyicilerinden olan baba anne tutumları özgüven oluşumunun temel taşı oluşturmaktadır. Bununla birlikte bireydeki akademik başarı, içinde bulunduğu şartlar ve kendini değerlendirmesinde etkili olur. Zeka ve fiziksel görünüm ise bireyin çevresiyle olan

iletişimini etkilemektedir. Bütün bunlar özgüvenin gelişmesinde önemli unsurlardır (Başoğlu, 2007). Kişide devam eden düşük özgüven aynı zamanda kişiyi yalnızca sürükler.

Özgüven kavramı duygusal ihtiyacın yanında yaşamın kaynağını oluşturan temel öğelerden biridir. Bireyler kendilerini özgüven doğrultusunda değerli hissetmediklerinde temel gereksinimlerini de karşılayamaz olur ve sıkıntı içinde yaşarlar. Bireyler kazandıkları kimlikleri şekillendirir ve ona değer kazandırır. Özgüven 2'ye ayrılır;

İç Özgüven; kişilerin kendilerine olan bakış açısı kendileriyle olan ilişkisi daha genel anlamda kendisiyle olan iç dünyasındaki iletişiminin sonucu kişinin iç özgüvenini oluşturur. İç özgüven kişinin kendisini sevme kendisine hedefler koyma ve geleceğine dair olumlu düşünceler oluşturmalarıdır. Kişinin kendini sevmesi gibi birçok faktör iç özgüven oluşumunu sağlamaktadır. Yine iç özgüveni tetikleyen diğer unsurlardan bahsedecek olursak kişinin kendini tanıması ve pozitif düşünmesine, kişinin iletişimine ve içe dönüklüğüne pozitif yönde katkı sağlayacaktır. Son olarak kişinin kendisinin aldığı başarıları bu oluşuma katkı sağlayacaktır. Kendini seven bireyler hem fiziksel hem duygusal gereksinimlere değer verir. Övgü, ödül almayı başkalarının kendileri ile ilgilenmesinden hoşlanırlar. Kişiler kendilerini tanıdıkça zayıf ve güçlü yönlerini bilirler. Kendilerini değerli görürler. Kendilerindeki eksik yönleri görür ve ona göre kendilerini geliştirirler. Yine kişinin kendine koymuş olduğu hedefler vardır. Kendilerini başkalarından daha iyi tanıdıkları için kendilerine hedefler belirleyerek bu hedefler doğrultusunda girişimlerde bulunurlar. Kararları net olup öz eleştiri yaparlar. Bunların yanı sıra pozitif düşünen kişiler hayata pozitif bakar ve yaşama dair umutları vardır. Gelecek konusunda geçmişten ders çıkarırlar ve buna göre geleceklerini planlarlar (Humphreys, 2002).

Dış Özgüven; kişilerin kendisiyle olan dış dünyasında yönelimlerini ise çevresiyle olan iletişimi, başkalarına karşı kendilerini iyi ifade edebilme özellikleri ve duygularını kontrol altında tutabilme özellikleri belirler. İletişim konusunda ve anlaşma konusunda çevresiyle etkileşimi üst düzeydedir. Karşısındakiyle konuşurken diksiyonuna ve beden diline dikkat eder. Aynı özeni kişi kendi düşüncelerini ve isteklerini rahatça söyleyerek gerçekleştirebilir. İstediklerine ulaşmak için tartışır, şikâyet eder ve mücadeleye girerler. Tüm bunların yanında bireyin duygularını kontrol edebilmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü duygularını kontrol edebilmeyi

başaran kişiler olumsuz davranışlar göstermezler. Bu kişiler gayet dikkatlidirler ve çevresiyle anlaşmazlık yaşandığında kendilerini iyi savunurlar, savunma mekanizmaları diğer insanlara göre gelişmiştir. Kıskançlık, öfke gibi doğal duygulara kapılmazlar. (Humphreys, 2002).

Özgüven psikolojik olarak bireyin varlığının temelini oluşturur. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri de benlik bilincidir. Bir başka deyişle, birey kendisinin kim olduğunu algılamaya çalışırken var olan kimliğinin ona getirdiği olumlu ve olumsuz durumları değerlendirme yeteneğine sahiptir. Özgüven sorunu, insanın bu yargılama yeteneğini kapsar (Mckay ve Fanning, 2009).

Özgüveni yüksek olan kişilerde genelde, kendine güvenen, pozitif duygular besleyen, içinde başaracağına dair inancı olan, iyimser, karşılaştığı zorluklarda hemen pes etmeyen, farklı fikir ve düşüncelere açık, kendini seven, araştırmacı, sorumluluk sahibi olan, atılgan bir kişilik özelliklerine sahiptirler. Kendilerini çevreye karşı kabullenilmeye değer, değerli, önemli kişiler olarak tanımlama düşüncesi içerisindedirler (Mağden ve Aksoy, 1993).

Özgüveni düşük kişiler ise, kendilerini mutsuz, başarısız ve değersiz görür, kaybetme ve reddedilme korkusu ile insanlarla sevgi alışverişine girmezler. Günlük yaşamdaki en basit sorunları bile çözemeyeceklerine inanır, devamlı çaresizliğin stres ve kaygısını yaşarlar. Çabuk pes ederler ve etkilenirler başkalarına bağımlı bir hayat sergilerler (Kurtuldu, 2007).

Her bireyde var olan, özgüven sahibi olma ve başkaları tarafından beğenilme ihtiyaçları birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır. Birincisi başarı, güç, beceri sahibi olarak insanların güven duyduğu birey olmak; ikincisi ise, beğenilme, takdir edilme, saygı görme ihtiyaçlarıdır. Birey ihtiyaçlarının karşılanması, bireyin kendine güvenmesini, kendini önemli, yararlı bir kişi olarak hissetmesini sağlar. Psikolojik problemleri olan kişiler üzerinde yapılan çalışmalar, özgüven eksikliğinin, kişileri yetersizlik duygusuna ve köklü bir cesaretsizliğe sevk ettiğini göstermektedir (Kasatura, 1998). Çocukta özgüven hayata gelişle yani doğumla başlar, daha çocukluk çağlarında kendini göstermeye başlarken, 9-10 yaşına gelinceye kadar bu gelişim devam eder. Özgüven ilelebet, bir ömür devam eden ve gelişmekte olan yaşlarda farklılık gösteren önemli bir olgudur. Her çocuk ergenlikle birlikte kendisini ve özgüvenini değerlendirmeye ve bu doğrultuda süreç içerisinde kendisini şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda ebeveynlerin çocuklarına verdiği komutlar

doğrultusunda aralarındaki iletişimle şekillenen özgüven çocuğun sosyal çevreyi tanıması ve okul hayatına atılmasıyla öğretmen, arkadaşları gibi yakın çevresinden beslenerek devam eder. Özgüven, herkeste farklılık gösteren bir değişken olarak karşımıza çıkan bir süreçtir (Hambly, 2003).

Kimi çocuklarda iç özgüven daha çok gelişirken, bazılarında da dış özgüven fazla gelişir. Örneğin, çocuğun göstermiş olduğu çaba ve başarıları görmezden gelinmeyip takdir edilir fiziksel görünümü sürekli eleştirilirse, özgüvenin bir yönü gelişir, bir yönü gelişmez (Özbey, 2004). İlk çocukluk dönemi ile çocuklar genelde kendilerine bir model arayışı içerisine girerler. Bu nedenle çocuk ilk önce ailesini yanında göreceği için anne ve babanın duruşu çocuğun bu serüvene doğru başlaması için çok önemlidir. Bu dönemde çocuğa en yakın kişiler anne ve babalarıdır. Bu yakınlık neticesinde çocuk en çok bu dönemde anne ve babayı model alır. Özgüven de çocuğun anne babasından model alarak öğrendiği bir duygudur. Bu nedenle çocuğun özgüveninin gelişimi, oluşumu ve artırılması öncelikle anne babanın elindedir. Çocukların içinde var olacak biçimlenecek olan “öz benliği” anne ve babaların tutumları belirleyecektir. Bu kapsamda anne ve babaların ihmalleri mazeret olamaz. Çocukluk döneminde çocuk tamamıyla anne babaya bağımlı olduğu için çocuğun özgüveninin değişimi ve gelişiminde anne ve babanın büyük etkisi vardır (Humphreys, 2002).

Okul çağındaki çocuklar için öğretmenler anne babalarından sonra başta gelen en önemli örnek kişilerdir. Çocuklar model alarak öğrenme yöntemini daha fazla kullanırlar. Okuldaki öğretmenlerin özgüvenlerinin yüksek veya zayıf olması öğrencide var olan özgüven gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecektir. Bu kapsamda bireyin özgüveninin oluşmasında ve gelişilmesinde sağlıklı bir aile ortamından sonra ikinci kritik önemli faktörün sağlıklı bir okul ortamı olduğu söylenebilir. Okul çağındaki çocuklar için öğretmenler anne babalarından sonra başta gelen en önemli örnek kişilerdir. Çocuklar model alarak öğrenme yöntemini daha fazla kullanırlar. Okuldaki öğretmenlerin özgüvenlerinin yüksek veya zayıf olması öğrencide var olan özgüven gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecektir. Bu kapsamda bireyin özgüveninin oluşmasında ve gelişilmesinde sağlıklı bir aile ortamından sonra ikinci kritik önemli faktörün sağlıklı bir okul ortamı olduğu söylenebilir (Mutluer, 2006).

Özgüven psikolojiyle ilişkisi açısından incelendiğinde basit bir özellik olarak görülmesine karşın, değişkendir ve başka birçok özellekle bağlantı içindedir. Doğuştan var olan bir özellik olmamakla birlikte, çocukluktan itibaren zamanla gelişen merkezi bir özelliştir. Yaşam boyunca yaşanan olumsuz duygular, düş kırıklıkları ve ruhsal problemler gelişimsel olarak kişinin özgüvenini zedeler. Hayat boyu ne kadar çok problem ve düş kırıklığı yaşarsa, kişinin özgüveni de o derece azalır, sıkıntıları, korkularıysa çoğalır; böylelikle özgüven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla sıkı bir ilişki içerisindedir (Lauster ve Yarbaş, 2005).

İnsanoğlu doğuştan gelen bazı yeteneklere ve kendini diğer insanlardan ayıran farklı zekâ düzeyine sahiptir. Nitekim insanların oluşum süreçleri göz önünde bulundurulduğunda insan doğduğunda belirli bir özgüvene sahip olmayıp aynı zamanda özgüvenden yoksun da doğmamıştır. Ancak bir süreç olan ve yaşamla desteklendikçe değişebildiği ve gelişebildiği bilinmektedir (Gökner, 2010).

Özgüvene sahip kişiler daima yapabileceklerinin kendinde olduğunu düşündüğü yeteneklerin farkındadır. Hangi yönlerinin eksik olduğunu, hangi yönlerinin kuvvetli olduğunu bilirler. Güçlü zayıf yönlerinin farkındadırlar. Girişken olduğu için farklı şeyler denemekten çekinmezler. Özgüveni gelişmemiş birey kendinde var olanın farkında olmadıkları için neleri yapıp neleri yapamayacaklarını kendilerinin farkında olmadıkları için bilemezler. Neyi nasıl yapıp başarabileceğini bilmezler. Bildikleri şey içe kapanık oldukları ve yeterli olmadıklarıdır. Genelde kendileriyle gurur duymazlar çünkü gurur duymaları için bir nedenleri yoktur. Üzgün mutsuz ve iletişime kapalıdırlar (Günalp, 2007). Özgüven ile ilgili olduğu düşünülen kavramlar bilinmektedir. Özgüven ile ilgili olduğu düşünülen kavramların başında “öz (benlik)” kavramı vardır.

2.2 Benlik (Öz)

Psikolojide ki karşılığı “self” kelimesi olarak bilinen bu kavram, Türkçede “benlik” veya “öz” kelimeleri ile karşılık bulmaktadır. Köknel (1984), benliğin tanımını kişinin kendi karakterine ilişkin değerlerin sonucu, insanların kendisini kendi kişiliklerini tanıma ve sonuç çıkarma biçimi olarak ifade etmektedir.

Benlik kavramı, kişilerin kendi benliklerini anlamlandırması ve bu süreç doğrultusunda kendisini değerlendirmesine dair ortaya koyduğu görüşler olarak adlandırılabilir. Benlik, kişilerin kendilerini tanıma kim olduğuna dair bilgi edinmesi

ve tüm bunlar sonucunda ortak bir karara vararak kendini yorumlaması olarak da anlamlandırılabilir. Kişi kendini değerlendirebiliyorsa bu onun gerçek benliğinin oluştuğunu gösterir. Benlik, bireyin hedeflerini ve bu yaşam sürecindeki ideallerin bir kesişimi olarak da söylenebilir (Kulaksızoğlu, 2006). Kişiler benliği oluşturan kavramlar doğrultusunda hareket ettiklerinde, kendilerini yeterli hissederler. Kişiler sevip istediklerinin dışında davranış göstermeye zorlandıklarında var olan özgüvenleri zedelenir. Özgüveni yüksek kişiler için toplum, benlik oluşumuna uygun ve bu oluşumu gönüllü aktif bir şekilde destekleme eğilimindedir.

Kişilerde benlik bilinci tecrübe ve yaşadığı ortamla olan iletişimi neticesiyle sağlamlaşır, bireyin olgunlaşması ve yeni öğrenmeleri neticesinde şekillenip farklılaşabilir (Kulaksızoğlu, 2006).

Bazı durumlarda benlik algısı çarpıtılmaktadır bu gibi durumlarda özgüven ve öz saygı gerçekçi olmaz. Eğer ki kişi kıskanıldığını ve kendisinin çevresindekilerden üstün olduğuna inanıyorsa o kişilerde yüksek düzeyde benlik algısı mevcuttur. Bahsi geçen kişilerde sahte benlik algısı oluşmaktadır. Bu sonucun tersi çıkması da mümkündür. Benlik algısı benlik saygısıyla doğru orantılıdır. Benlik algısı düşük olan bireylerde benlik saygısı da düşük olduğu görülebilir. Bahsedilen bu gibi durumlarda da benlik kavramının farklı yönlere çekilmesi ve gerçeği yansıtmayan özgüven olduğu görülmektedir (Yörüköğlu, 1998).

2.3 Benlik Kuramları

Özgüven üzerine çeşitli çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalar ışığında çeşitli kuramlar ileri sürülmüştür. Bu kuramların özgüven üzerinde etkisi olduğu birçok kitap ve yayınlarda belirtilmiş olup bu kuramlar ışığında birey özgüveni hakkında çeşitli görüşlerin olduğu görülmektedir.

2.3.1 William James benlik kuramı

Literatür incelendiğinde benlik ve benlik saygısı kavramlarını ele alan ilk psikoloğun William James olduğu görülmektedir. James, benliği kişinin kendisi olarak tanımlar. Benliğin, kişinin kendisinin sayabileceği her şeyden oluştuğunu söyler. Yani kişinin vücudu, özellikleri, yetenekleri, sahip olduğu şeyler, arkadaşları ve ailesi gibi. James'e göre benlik "özne ben" ve "nesne ben" den oluşur. Özne ben bireyin kendini algılama biçimi, kendi özelliklerini nasıl değerlendirdiğidir. Nesne

ben ise bireyin başkaları tarafından bilinen yönüdür (Çiğdemoğlu, 2006). William James'e göre benliğin dört yönü vardır ve insanlar kendilerini bunlardan biriyle ya da birkaçıyla tanımlarlar.

- Maddesel Benlik (Material Self)
- Sosyal Benlik (Social Self)
- Ruhsal Benlik (Spritual Self)
- Saf Ego (Pure Self)

Maddesel benlik; kişinin kendisini sahip olabildiği şeyler olarak görmesi ve algılamasıdır. Vücudu, arabaları, elbiseleri gibi... Sosyal benlik; kişinin sosyal yaşamı içinde taktığı pek çok maskeye uygun olarak davranmasıdır. Ruhsal benlik; bireyin sahip olduğu yetenekler, ilgiler ve tutumlar ile kişinin bunları kendisince derecelendirme biçimleridir. Saf ego ise bireyin sahip olduklarından kendisini ayırabilmesidir (Özdoğan, 2005).

2.3.2 Rogers Benlik Kuramı

Benlik kavramı Carl Rogers'ın geliştirdiği “Fenomenolojik Benlik Kuramında” önemli bir yer tutar. Bu kuramda bahsedilene göre kişiler kendisini merkezde bulunduracak bir evrende yaşar. Herkesi etkileyen bilinen gerçekler yoktur. Yaşamda her bireyin kendisine özgü olguları vardır. Kişilerin davranışları çevrelerini algılayışlarına göre değişiklik göstermektedir. Bireyin algıladığı çevre kişi için gerçek çevredir. Herkes için var olan gerçek kendine özgüdür. Kişilerin benzersiz birbirinden farklı reaksiyon göstermeleri çevrelerini farklı bir biçimde algılamaları ve farklı yorumlamaları, farklı benlik ve kişilik sahibi olmalarındandır (Kulaksızoğlu, 2006). Rogers'ın kişilik kuramında benlik kavramı, bireylerin kendine özgü ve çok zengin yaşayışlarını, iletişime elverişli sembollerle ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır. Yani benlik kavramı, kişinin genelleşmiş terimlerle aktarılan benliğidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Carl Rogers insanoğlu yaşamı boyunca huzur ve mutluluk arayışı içinde olup var olan potansiyellerine gerçekleştirme çabası peşindedir. Rogers'a göre bireyin benlik bilinci onun kendisiyle alakalı fikirlerini, kanaatlerini, algılamalarını anlatır ve bireyin kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci değişebilmekte her zaman var olanı olduğu gibi yansıtmamaktadır. İnsan zaman zaman yeteneği olmadı halde kendini yetenekli veya yeteneği olduğu halde kendini yeteneksiz zannedebilir. Ancak her birey var

olmasını istediği gelişmiş bir yetenek gelişmiş bir benlik oluşturma çabasındadır. Karşılıksız sevgi içerisinde büyüyen insanların benlik anlayışları daha olumlu ve güçlüdür (Cüceloğlu, 2003). Rogers'a göre benlik, kişinin kendine ilişkin farkındalıklarının düzenlenmiş şeklidir. Kişi ne derece değişse de kendisinin farklı olmadığına dair içsel bir bilince sahiptir. Rogers'a göre, benlik kavramı, kişinin sergilediği davranışları kontrol altında tutan bir olgu değildir. Hareket ve davranışları planlamaz, kişinin var olan istekli oluşunu gösterir. Yaşanmışlıkların ve algıların bileşiminden meydana gelen benlik bilinçlidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Rogers (1983)'a göre bireyde bulunan özgüvenin değişmesi, gelişmesi için bireyin kendisini ve çevresini bir koşula bağlı olmadan sevmesi, affedici olması kişi için sağlıklı bir temeldir. Rogers'ın benlik kuramında organizmadaki değişimler ve gelişimler "öz" ün gelişmesini kapsar (Kocaarslan, 2009).

Bireylerde benliğin yapısı, kişinin bulunduğu çevrede özellikle belirli insanlarla (anne, baba, arkadaş gibi) olan iletişimi ve etkileşimi sonucu şekillenir. Benlik kavramının gelişimi kişinin etrafında var olan yaşantılarını algılayışına bağlıdır. Diğer insanların kişinin hakkında ki görüşleri kişinin yaşantılarını algılamada önemlidir. Özellikle yakın çevresinin tutumu kişi için çok önemlidir. Çocuk kendisi için değer verilen davranışları benimserken kendisi için değerli olmayan davranışlardan kaçınır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

2.3.3 Maslow benlik kuramı

Benlik kavramını ve benlik saygısını kendini gerçekleştirme fikri çerçevesinde ele alan Maslow, bireyin ihtiyaçlarını beş grupta toplayarak bir ihtiyaçlar hiyerarşisi kurmuştur.

- Temel fizyolojik ihtiyaçlar
- Güvenlik ihtiyacı
- Ait olma ve sevgi ihtiyacı
- Saygı ve statü ihtiyacı
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak ifade edilmiştir.

Maslow'a göre, kişinin bir ihtiyacı giderilmeden diğer ihtiyacın giderilmesi olanaksızdır. Alttaki bir ihtiyacı karşılanmadan bir üst düzeye çıkamamaktadır. Buna göre bireyde ki benlik saygısını oluşturulması ve geliştirebilmesi için ilk önce alttaki

ihtiyaçlarının karşılanması aynı zamanda kabul görüp, koşulsuz sevilmesi gerektiğini belirtmiştir (Kocaarslan, 2009).

2.4 z Saygı (Benlik Saygısı)

Benlik saygısı yapılan araştırmalar ve yazılmış olan yayımlarda zgven kavramıyla bağdaşlık gösterdiği görülmektedir. Psikoloji literatüründe ki ismi “self esteem” olarak da bilinen benlik saygısı kuramının bu araştırma kapsamı gereği irdelenmesinde yarar vardır. z saygının çeşitli evreleri ve dönemlerinden söz edebileceğimiz bu dönemde gelişimini tamamlayamayan birey benlik saygısının düşük olmasından kaynaklı, kendi benliğini kabul etmeme gibi birçok sorun yaşayacaktır. Bu durum bireyde çeşitli yıkımların yanında yaşamında da kalıcı sorunlar, izler bırakacaktır bu durum içe kapanma ya da yetersizlik gibi davranışlara yol açabilmektedir (Temel ve Aksoy, 2001).

Kulaksızıoğlu (2006)’na göre benlik saygısı (z saygı), kişinin benliğini beğenme derecesidir. Benlik saygısı kişideki benliğin duygusal tarafıdır. Coopersmith’e göre öz saygı kişinin kendi benliğine yönelik yapmış olduğu değerlendirmelerin toplamıdır. Bireyin var olan benliğindeki olumlu yada olumsuz tutumları ile birey kendisinin ne derecede önemli, yetenekli, değerli ve başarılı bulup bulmaması öz saygı düzeyini belirler. z saygısı düşük olan kişiler, kendilerini yetersiz görme eğiliminde olup zaman zaman kendilerini işe yaramaz ve zayıf olarak algırlar. Yüksek z saygıya sahip kişiler ise sosyal vrelerinde daha aktif olmakta ve kendilerini buldukları ortamlarda daha iyi ifade edebilmektedir (iğdemoğlu, 2006). Ergenlik döneminde önem kazanan ve birey için çok farklı bir kavram olan benlik saygısı üzerinde durup geliştirilmediği takdirde düşük bir benlik saygısı boyutu kazanacaktır bu durum daha sonra ki yıllarda kişinin kendisini yetersiz görüp kabul etmemesine neden olmaktadır. Bu durumda kişi için sıkılğan ie kapanan ya da saldırgan türde davranışlara yol açabilmektedir (Temel ve Aksoy, 2001). Düşük zsaygıya sahip kişiler kendilerini işe yaramaz yetersiz ve değersiz görürler. İnsanlara, hatta kendilerine bile güven duymazlar ve ikili ilişkilerde yetersizlik gösterirler. Çok fazla ikili ilişkilere girmezler incinme kaygısı taşıdıkları için, sevgi ve arkadaşlık ilişkilerinden uzak dururlar. Kaygı durumları oldukça yüksektir (etin, 2008). Benlik saygı düzeyi yüksek olan bireyler ikili ilişkilerde çok daha toleranslı oldukları, bir yere bağlı kalmadan bağımsız davranabildikleri, evre ile iletişiminin

daha sağlıklı olduğu, fiziksel olarak sağlıklı oldukları, daha az kaygılı ve depresif oldukları, iş hayatında bağımsız, yarışmaya açık başarılı olmayı hedefledikleri görülmektedir (Yavuzer, 2002). Ergenlik döneminde birey kendini, farklılıklarını daha fazla tanımakta ve yargılamaktadır. Bu durum neticesinde bazı ergenlerin bu dönemde öz saygıları olumsuz yönde etkilenmektedir. Kimlik karmaşasının ruhsal ve sosyal karmaşanın olduğu bu dönemde benlik saygısında değişimler yaşanabilmektedir.

Ergenlik döneminde, ergen için iletişim ve etkileşim çok önemli olmakla birlikte yaşam kalitesi adına benlik saygısının çok önemli rolü vardır. Onlar için önemli olan kişiler, arkadaşları, ana babaları, öğretmenleridir. Ergenler, sosyal, fiziksel ve duygusal alanlarda farklı değişimler yaşadıklarından benliklerinin gelişimi, buldukları evre açısından kritik bir dönemdedirler. Ergenler, için değer verdikleri kişilerden gelen geri dönüşlere göre benlik saygılarını geliştirirler. En önemlisi akran ilişkileri, bu evrede daha önceki gelişim dönemlerine farkla daha önemli hale gelir. Bu dönemde aileden gelen destek ergen için çok önemli görülmezken, ergenler benlik saygılarının değişip gelişebilmesi için çevresindeki akran ilişkilerinden gelecek olan yeni desteğe ihtiyaç duyarlar (Akt. Doğru ve Peker, 2004 s. 317). Özgüven ve öz-yeterliliğin benzer kelimeler olduğu literatürde birbirinin yerine kullanıldığı bilinmektedir. Bazı araştırmacılara göre öz yeterlilik ile özgüven kelimelerinin farklı, fakat kavramsal anlam bakımından birbirine yakın olduğu söylenmektedir. Öz yeterliliğin alana özel oluşu ileri sürülürken özgüvenin alana hem özel hem de genel olabileceği ileri sürülmüştür (Akın, 2007, s. 165).

Öz yeterlilik inancı kavramı genel anlamda kişide var olan yeterliliklerini, bir görevi bir işi yerine getirebilmek için kendini hangi düzeyde yeterli gördüğü ile ilişkilidir. Bu inanç bireyin kendine yaptığı kapsamlı sorgulama ve yeteneklerini değerlendirmesi sonucunda oluşur. Birey becerilerini bilgi ve deneyimlerini, kişilik özelliklerini, motivasyonunu, sahip olduğu motivasyonu kısaca yeterliliklerini içine girdiği ortamın gerekliliklerine cevap verebilmek için irdeler. İrdedeği bu durum karşısında kendinde o yeterliliği gördüğü takdirde harekete geçebilir. Bireyin yeterlilikleri ile bağlantılı olan özyeterlilik inancı, bireyin güdülenmesinde son derece önemli bir olgudur (Kesgin, 2006).

Öz yeterlilik kavramı kişinin başarısında önemli bir paya sahip olan hatta bu başarıyı etkileyen etkenlerin başında geldiği bilinmektedir. Bireyde bulunan bu

yeterliliğin başarıyla doğru orantılı olduğu yapılan araştırmalar sonucunda da açıkça görülmektedir. Yeterliliklerine olan inancı bireyin birçok davranışını da yakından etkilemektedir. Öğrenmenin gerçekleşmesi için eğitimde var olan etkenler bireyin problem çözme becerisine, ilgi, tutum, motivasyon, özgüven ve öz yeterliliğine katkıda bulunduğu görülmektedir. Bu becerilerin kişide var olması başarıyı artırırken, düşük seviyede olması da başarıyı düşürmektedir. Kişide öğrenme meydana gelmesi için öncelikle kendini yeterli hissetmesi ve bireyin kendilerine güven duyması başarılı bir öğrenme oluşumu için yeterli olacaktır. Öz-yeterlik hissi kişide fazla olduğu durumlarda o kişide yüksek derece ısrar, çaba ve direnç olacaktır.

Öz-yeterliğe tam anlamıyla sahip olmayan kişiler, olayların içinden çıkılamaz görüldüğünden daha zor olduğunu düşünür ve geniş bir çerçeveden bakmak yerine dar bir görüş açısından bakarlar ve yaşamları boyunca karşılaştıkları problemleri üstesinden gelemezler. Fakat öz-yeterliği genelde yüksek olan bireyler üstesinden gelmesi zor işlerde ve olaylarda kendinden emin rahatlık duygusu içinde bilinçli daha güvenli ve güçlü olurlar (Kesgin, 2006).

2.5 Özgüvenin Çeşitleri

Özgüven kavramı iç ve dış güven olmak üzere ikiye ayrılır.

İç güven; kişinin kendini beğenmesi ve hoşnut olması, yine kendisiyle barışık ve özdeşleşmiş olmasına ilişkin duygu ve düşünceleridir. İç güveni oluşturan en önemli unsurlar kişinin kendine duyduğu saygı, kendisini sevmesi, kendisine belirli hedefler koyarak kendini tanıması ve olumlu düşünmesidir. Dış güven ise bireyin çevresine karşı göstermiş olduğu kendisinden gayet emin ve kendisinden memnun olduğuna dair göstermiş olduğu davranışlarıdır. Dış güveni oluşturan unsurların başında iletişim ve duygularını kontrol edebilme gelmektedir (Akagündüz, 2006).

Lindenfield'e göre iç güvenle dış güven, kişinin hayata karşı pozitif düşünebilmesi kendine koyduğu hedefler doğrultusunda sorunlarla başa çıkabilecek benliği kazanması ve bu kazanım sonucunda kendini daha iyi tanıma fırsatını yakalayarak benliğini kişiliğini sevmesidir. İç güveni yüksek kişiler kendini sever ve her şey kendini sevmekle başlar. Kendini beğenen bireyler hedefleri doğrultusunda önlerine çıkabilecek problemlere rahatlıkla çözüm yolları bulabilir. Dış güveni yüksek olan bireylerin ise çevresel ilişkileri daima üst düzeydedir. Çevresiyle olumlu

iletişimler kurarak duygu ve düşüncelerini karşı tarafa aktarmakta zorluk çekmezler (Başoğlu, 2007).

2.5.1 Yüksek özgüvenin özellikleri

Özgüven genel bir kavram olduğundan kişilerin eğitimleri dışında mesleki, sosyal, duygusal, entelektüel ve cinsel gelişimlerini de etkilemektedir. Bu sebepten ötürü bireyler için çok önemli bir faktördür özgüven kavramı. Bu kavramın çocukluktan günümüze ilerleyen bir süreç olduğu bilinir. Çocukluktan ileriye giden bir süreç olduğu bilinir ve geliştirilmesi için destek verilirse birey hayatı boyunca hemen hemen tüm konularda rahatlıkla kendini ifade edebilir. Çevresine karşı iletişimi yüksek sosyal ve kendinden emin birey olarak yetişirken bu süreç boyunca pozitif düşünceler içerisinde olur (Başoğlu, 2007). Bu özgüvenleri sayesinde kişilerin ikili ilişkilerinde daima ön plana çıkarak kendileri için koydukları hedefler doğrultusunda rahatça ilerlemelerini sağlar. Toplumda kendinden emin yüksek özgüvenli bireylerin varoluşu çevresindeki insanlara karşı olumlu tutumları sayesinde onların cesaretlenmesini sağlamaktadır.

Yüksek özgüvenin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır (Acuner 2012).

- Hata riskine rağmen gelişen deneyimlerde yer alma fırsatlarına açıktır.
- Hiçbir şey kanıtlama ihtiyacı duymadan sadece yapmaktan zevk aldığı için o aktiviteyi yapar (spor, yeni bir beceri öğrenme vb.).
- Kimseyi suçlamadan veya bahaneler yaratmadan sorumluluğu üzerine alır.
- Kendinin ve başkalarının güçlerini ve başarılarını kabul eder.
- Karşısındakini suistimal etmeden ve onları yönlendirmeye çalışmadan birinin kişisel gücünü kabul eder.
- Hayat deneyimlerinin niceliğine değil, niteliğine odaklanır (arkadaşlık vb.).
- Takım çalışmasından hoşlanır ve bir işi yerine getirmekte veya kişilerarası ilişkileri geliştirmekte takım çalışmasının değerini bilir.
- Hayatta bir denge bulur (iş, eğlence, yalnızlık vb.).

Bu bilgiler doğrultusunda sorumluluk almaktan ve bu sorumluluklar karşısında başa çıkmaktan kaçınmayan, yaratıcı, başarılı, kendinden emin bireyler yetiştirmek hem öğretmen hem de içinde bulunduğu, üyesi olduğu toplum için önem taşımaktadır. Cooley'e (1982) göre bireylerin yalnız kendisi hakkındaki yargıları

değil o kişi hakkında başkalarının yargıları da o kişinin özgüveni üzerinde etkili olmaktadır (İnci, 2012).

2.5.2 Düşük özgüvenin özellikleri

Özgüveni düşük bireyler, çevreleriyle sevgi alışverişine girmezler kendilerini başarısız ve değersiz görür, kaybetme ve reddedilme korkusu ile çevreleriyle etkileşime girmezler. Günlük hayatta ki problemleri çözemeyeceklerini düşünür, sürekli çaresizliğin stresini ve içinde buldukları durumun kaygısını yaşarlar. Çabuk etkilenirler ve çevresine bağımlı bir yaşantı sergilerler (Kurtuldu, 2007).

Daly ve Burton'un düşük özgüvenli insanlar üzerine yaptıkları bir araştırma sonucunda ortaya koydukları düşük özgüveni öngören belirli mantık dışı inanç faktörleri şunlardır (İnci, 2012).

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

Çocuğun anne ve babasıyla ilişkilerinde güvenlik ihtiyacını sarsan herhangi bir şey çocuğun kendisinde temel güvensizliği oluşturur. Potansiyel olarak olumsuz ve kötü bir çevrede, çocuk hırslı ve aldatmanın olduğu bir dünyada kendini yetersiz ufakık, önemsiz, yıpranmış çaresiz ve tehlikede hisseder. Anne ve baba, birçok kez, kendi nevrozları yüzünden, çocuklarına sıcak, samimi, gerçek bir sevgi hissettirmezlerse, çocuk çevresini adaletsiz, kıskanç, yalancı, güvenilmez şefkatsiz değer bilmez olarak algılar ve bu çocukta temel güvensizlik duygusu gelişir (Çelik, 2014). Rosenberg'e göre, özgüveni düşük bireylerde, özgüveni yüksek olan bireylere oranla çok fazla nörotik eğilimler, gelecek adına umut yoksunluğu ve çevresel sosyal ilişkilerde zorluk gözlenmektedir (Kurtuldu, 2007).

Napoli ve diğerleri, (1992) düşük özgüvenin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamışlardır (Acuner 2012).

- Yapıcı eleştiriyi kabul etme ve gelişimi için kullanma konusunda yetersizlik.

- Karar almada ve yaratıcı değerler gerçekleştirmede yetersizlik, kesin belirlenmiş kurallara uyma zorunluluğu.
- Hatalara yol açabilecek riskleri alma yetersizliği.
- Değişim yetersizliği, aynı yiyecek, çevre, davranış vb. kilitlenme durumu.
- Başkalarının gücüne odaklanma yetersizliği.
- Kendi gücüne odaklanma yetersizliği, başkalarının başarılarını vekâleten yaşama eğilimi (kahraman hayranlığı).
- Dış görünüşe önem verme eğilimi (en gösterişli arabayı kullanma vb.).

2.6 Güven ve Güvensizlik Duygusu

İnsan ilişkilerinin olmazsa olmazlarından olan güven duygusu, birçok faktörle bağlantısı olduğu saptanmış, son zamanlarda üzerinde birçok çalışma yapılmaktadır. İnsan ilişkilerinde bireylerin aralarında ki iletişimin ve etkileşimin temelini oluşturduğu bilinen önemli kavramların başında gelmektedir. Maslow (1996) bazı kavramlar üzerinde durarak insanları hayvanlardan farklı kılan saygı, aitlik, güvenlik gibi insan ihtiyaçlarının temelini oluşturan etkenlerin öncelikli olarak kültürel koşulların olduğu yerde karşılanabileceğini belirtmektedir. Ona göre, cinsellik, susuzluk, açlık gibi faktörler bireyin fizyolojik ihtiyaçlarının temininden hemen sonra yine bireyin kendini güvende hissetme duygusu gelmektedir.

Erikson, kişilerin sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri aynı zamanda psikolojisini ve sağlığını koruyabilmesi için en önemli faktörlerin başında gelen temel güven duygusu olduğunu ifade eder. Ona göre bu duygu hayatın başlangıcından itibaren tecrübe ve deneyimlerle elde edilen ve çevresine karşı da göstermiş olduğu davranışlardır. “Güven” kavramı, kişilerin kendilerine duymuş olduğu güven kadar, diğer insanlarda sergilemiş olduğu duyguyu ifade eder. Erikson, bebeklik deneyimlerinden oluşan güvenin toplamının, verilen yiyeceklerin ya da sevgi gösterilerinin niceliğine değil, daha çok anneyle olan ilişkinin niteliğine bağlı olduğunu düşünmektedir. Bir yandan bebeğin bireysel gereksinimlerinin duyarlı bir bakımla karşılanması, öte yandan bebeğe, kültürünün yaşam biçiminin güvenilen çatısı içerisinde güvene değer bir kişi olduğuna ilişkin güçlü bir duygunun verilmesi güven duygusunu oluşturur (Arslan, 2008).

Dereboy (1993) Bebekte güven duygusunun varlığı, annenin yanında oluşuyla ilgilidir. Annenin, bebeğinin yanında olmadığı zamanlarda bebeğin aşırı kaygıya kapılmamasıyla kendini belli eder. Annenin, bebeğin yanında olmayışına ve geçici yokluğuna dayanabilmesi, annesinin tekrar geri döneceğine ve kendisiyle ilgileceğine bağlıdır. Bebek bu süre zarfında annesinin yokluğunda kendisine kötü bir şey olmayacağına güvenmesi, ayrıca bu güvenin de anne tarafından paylaşıldığını hissetmesi bebekte ki güven duygusunu biçimlendirir. Hayatın bu ilk yakın ilişkisinden çıkan temel güven duygusu, yakın ilişkilerin güçlenmesine güven biçimini de ileriki yıllara taşır. Covey (2006)'e göre güven oluşturmak isteyen kişilerin sorumlulukları şunlardır:

- Bireyi anlamak.
- Verilen sözleri tutmak.
- Beklentileri netleştirmek.
- Kişisel bütünlük sergilemek.
- Özür dilemek.
- Küçük şeylerle ilgilenmek.

İnsan hayatında bireylerin huzurlu, mutlu, başarılı olmasını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörlerin başında güven duygusu gelmektedir. Güven duygusunun eksikliği kişilerde mutsuzluk, huzursuzluk ve kalitesiz bir yaşantıyı beraberinde getirir. Güvensizliğin sonucunda oluşan boşluğu doldurmak veya farklı bir biçimde oluşan güvensizlik duygusunu telafi yoluna gitmeye çalışmak kişi için çok güçtür, hatta imkânsızdır. Bu boşluk sadece bireyin içinde bulundurduğu güven duygusunun onarılması, bu duygunun hissedilebilmesiyle doldurulur. Çünkü birey çevresi ve kendi ile sağlıklı bir ilişki içerisindeyse o çevreye karşı sergilemiş olduğu tutum ve bu tutumun etkisinin gücü o derece olumlu olur bu sebepten birey yeterlilik duygusu geliştirdiğinden kendine güvenir.

Ancak kişinin kendinde hissetmiş olduğu duygu yetersiz ve sağlıklı güven duygusu ise ilişkide çevresi karşısında da kendini yetersiz ve güvensiz hissetmesine neden olacaktır (Gökner, 2010).

2.7 Özgüven Oluşumunu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşamı süresince gelişimlerinin psiko-sosyal ve sosyal yönlerinin pozitif yönde gelişmesine etki eden ve birey için olmazsa olmaz olan özgüven oluşumu sürecinde özgüvenin çeşitli faktörlerce etkilendiği bilinmektedir. Özgüveni etkileyen olumsuz ve olumlu faktörlerin neler olduğu öğrenildiğinde bu durum hem birey hem eğitimciler hemde ailesi açısından büyük önem taşımaktadır. Özgüven oluşumu için başarılarının desteklenmesi gibi bireylerde olumlu bir çok faktör gelişmektedir. Bireyin bu süreci uyumlu geçirebilmesi için özgüven oluşumuna etki eden faktörlerin incelenmesi gerekmektedir.

2.7.1 Aile

Özgüven üzerine yapılan araştırmalar sonucunda aile faktörü önemli bir yer tutmaktadır. Genelde yapılan çalışmaların birleşme noktası aile ortamı içerisinde ki ebeveynlerin çocukları üzerindeki tutumları onların özgüvenlerinin gelişmesini sağlamaktadır.

2.7.2 Ana-baba tutumları

Anne ve baba tutumları daha bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar çocukların kişilik gelişimlerini ve özgüven düzeylerinin en büyük faktörleridir. Bu dönem, kişinin yaşamı boyunca devam eden, kişinin geleceğini şekillendirecek üzerinde durulması gereken önemli konuların başında gelmektedir.

Anne baba tutumları geçmişten başlayıp bütün dönemleri kapsayan çocuğun özgüven ve kişilik gelişimine yakından etki eden en önemli etkenlerin başında gelip, çocuğun sonraki yaşamında nasıl yetişkin olacağını ve bu süreçteki karakterini tayin etmektedir. Çocuğun ilk ortamı en yakın çevresi ailesidir. Doğduğu andan itibaren çocuğun en yakın çevresi olan aile bireyleriyle kurduğu ilişki güvenli olması ve yaşam boyunca devam edecek uygun anne baba davranışları, çocuğun psikososyal gelişimi aynı zamanda özgüven kazanımı açısından çok önemli bir faktördür (Eldeleklioğlu, 2004). Çocukta aile ile birlikte kazanılan birçok kavram mevcuttur. Bunların yanı sıra doğuştan getirdiği mizacı, özgüveni, biyolojik faktörleri var olurken dışsal etmenlerle küçük yaşlarda biçimlenmektedir. Çocuklar ebeveynleri tarafından mutlu edilip, değer verildiğini anlayıp, sevildiğini hissederse kendini değerli görecektir. En önemlisi, okul öncesinde olan süreçte anne babanın çocuğa

katmış olduğu pozitif duyguları, beklentileri, sergiledikleri tavırları, olumlu eleştirileri, çocuklarının özgüven seviyelerine katkıda bulunur (Kocaarslan, 2009).

Elson (1987)'a göre, ailenin çocuklarını eksisi ve artısıyla kabul etmeleri, çocuklarına serbest demokratik alan sağlamaları, kuralları sadece gerektiği zaman koyan, okul hayatında ailenin beklentileri çerçevesinde başarılar göstereceğini düşünen ve buna inanan anne babaların çocukları yüksek benlik algısı taşırlar. Benlik algısı düşük olan anne babalar ise kuralları net ortaya koymamanın belirsizliği içersinde, baskıcı, cezacı anne babalardır. Baskı altında bulunan, koruyucu ve aşırı otoriter büyüyen bu kişilerde özgüven seviyesi düşük bireyler olarak yetişecektir (Kocaarslan, 2009).

Bethelheim, yetişen çocukların anne ve babalarının kendilerine olan saygısı fazla olduğu taktirde çocuğa katı kurallar koyarak kendileri için saygı görme ihtiyacı duymaz. Çünkü kendine güvenen anne ve babanın var olan kendine güvenleri sayesinde çocukları saygı göstermese bile otoritelerinin tehdit altında olduğunu düşünmeyeceklerdir. Ebeveynlerin var olan özgüven düzeyleri çocuklarınıninki ile aynı düzeydedir. Özgüven seviyeleri düşük olan anne ve babalar çocuklarını ihmal ettikleri gibi kendilerininide ihmal ederler.

Başkalarının onayına ve başarılarına bağımlı olan anne ve babaların ise özgüven seviyeleri orta düzeydedir. Yüksek özgüvenli anne ve babalar başkalarını ve kendilerini kabul etmiş kişilerdir (Humphreys, 2002). Anne babaların çocuklarına karşı göstermiş olduğu ilgi ve tutumlar çocukların özgüvenini etkilemektedir. Bazen çocuklar üzerinde otorite kurmak isteyen anne babalar baskıcı bir tutum sergileyebilirken bazen de kimi anne babalar çocukları üzerinde aşırı koruyucu, umursamaz ilgisiz olabilmektedir. Kendi özgüvenleri yüksek ve bunun bilincinde olan ebeveynler demokratik tutum ile yaklaşarak çocuklarının almış oldukları kararların arkasında olarak saygı duyar. Hoşgörü ve sevgi ile çocukların kendilerine olan güvenlerini sağlamlaştırırlar. Böylelikle ebeveynlerin sergilemiş olduğu bu davranışlar çocukların kendilerine olan özgüvenini fazlasıyla etkilemektedir (Günalp, 2007).

Koruyucu tutum: Koruyucu ve aktif ebeveynler, çevresindekilere ve kendi çocuklarına değer gösterirler. Böyle bir tutum gösteren ebeveynler, kolay işleri dahi çocuğa vermeyerek himayesi altında büyütüldüğü, çocuğa her şey hazır olarak sunulduğundan dolayı ileriki yaşamında bağımlı, pasif, kendine güvenmeyen,

kendine güvensiz, sorumluluk bilincinden uzak, güvensiz, özgüveni düşük olarak büyürler. Genellikle kadınlarda görülen aşırı koruyuculuk, kadınların kendilerine olan aşırı güvensizliklerinden ve çevrelerine güvenmediklerinden kaynaklanmaktadır. Bu kişiler, kendi yaşadıklarını ve bu negatif durumları çocuklara göstererek çocuklarına yanlış model olurlar (Öz, 1997).

Otoriter tutum: Bu tutumu çocuklarına yansıtan ebeveynlerin eğitiminde şiddet ve ceza vardır. Şiddet ve sindirme gibi metodları sıkça kullanırlar. Bu davranışı sergileyen ebeveynlerin çocukları, pasif, çabuk etkilenen, çevresinin etkisinde kalan, duygusal, aşırı hassas, alıngan, özgüvensiz bir kişilik oluşumuna sahip olurlar. Bu şekilde bir ortamında büyüyen bireylerin benlik algılarıyla ilişkili negatif düşünceleri ve güvensizlikleri daha fazla olmaktadır (Aslan, 1992, s.7).

Demokratik tutum: Demokratik davranışlarda bulunan ebeveynlerin temel davranışları içerisinde saygı, anlayış ve bağlılık vardır. Böyle ortam içerisinde yetişen çocuklar özgür, girişimci, açık fikirli, kendisinin farkında olan, düşüncelerini rahatça dile getiren, kendine hedefler koyan, arzulu, kendilerine ve çevreye güven duygusu olan aktif bireylerdir (Kulaksızoğlu, 2006).

Güven ortamında büyüyen çocuk ailesine ve kendine güvenir, kendi sorumluluklarını yerine getirerek üstüne düşen işlerin üstesinden gelir ve kendini kanıtlar. Elde ettiği bu başarıları neticesinde ailesinden olumlu geri bildirim alan çocukların istekleri ve özgüven seviyeleri giittikçe değişir ve gelişir. Demokratik bir ortamda ki ebeveynler kendilerine düşen sorumlulukları bilir ve davranışlarını ona göre belirlerler. Çocuklarına özgürlük geniş ve demokratik alanlar hazırlayarak onların sorunlarının üstesinden gelebilecek güçlü bir kişilik sahibi olmasını sağlarlar (Yavuzer, 2002).

2.7.3 Akademik başarı

Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989), model oluşun ergenlik çağındaki çocuklar için çok önemli olduğunu ve özellikle öğretmenlerin model oluşu, özellikleri, öğrencisine tutumu, öğrenciler üzerinde özgüven oluşumunu ve özgüven gelişiminin önemli bir payı olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda bu gibi faktörler öğrencilerin akademik başarılarıyla ilgilidir. Öğrencilerin güdülenmesinde büyük pay sahibi olan öğretmenlerin oluşturduğu özgüven ve öz yeterlilik duygusu oldukça etkilidir. Güdülenen öğrencilerin başarıya yönlendiği başarmanın vermiş

olduğu güven ve motivasyon ile öğrencilerde özgüven oluşumunu ciddi şekilde etkilediği anlaşılmaktadır (Kocaarslan, 2009).

Bireylerin kendilerine olan güvenleri başaracaklarına inanmakla, başardıkça ve kendisinde olan o potansiyeli gördükçe artar. Özgüven olumlu davranışların ardından başarı ile şekillenen özelliklere sahiptir. Öğretmeni tarafından saygı gördüğünü sevdiğini düşünen, derslerde düşüncelerini rahatça aktarabilen, yaşama dair kendi yeteneklerinin değişip ve gelişebileceğini düşünen, kendisini akademik olarak başarılı gören öğrencilerin benlik kavramları gelişebilir. Diğer tarafta kendini anlatamama, sınav stresi yaşama, öğretmeni tarafından eleştiriye maruz kalması öğrencide kaygı, korku, stres sebep olabilir ve bu da öğrencinin benliğini zedeleyebilir (Uzun, 2003).

2.7.4 Kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi

Kişilerin kendilerini değerlendirmesi ile çevresindekilerin ondan beklentileri arasındaki ilişkinin o kişi tarafından anlaşılması kişilerin özgüvenlerini etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Öğrenci bir sorunun üstesinden geldikten sonra kendine güvenip olumlu duygular geliştirirken, aile ve öğretmenlerin öğrenciye aynı olay hakkında olumsuz cümleler söylemesi, öğrencinin yanlış yaptığı düşüncesine ve kendisiyle ilgili negatif düşünmesine sebep olacaktır.

Akagündüz, (2006) bireylerin kendileri hakkında olumlu düşünmesinin etrafından gelecek beklentilere cevap vermediğinin farkında olması o kişide ki özgüven düzeyini etkiler. Bu şekilde ki durumlar bireylerdeki özgüvenin azalmasına neden olur.

2.7.5 Boşanma

Bireylerin gelişim süreçlerine etki eden bir diğer faktör ise boşanmalardır. Bu gibi durumlarda tercih yapmak zorunda bırakılan çocuk, aile üyelerinden birini tercih ederek onunla birlikte yaşamak zorunda bırakılmıştır. Humphreys'e (2002) göre tek başına çocuk yetiştirmek iki kişiyle birlikte çocuk yetiştirmekten daha zor bir iştir. Ebeveynler bir taraftan ekonomik sıkıntılarla uğraşması diğer taraftan evin yükünü yalnız başına kaldırmaya çalışması ve çocuk ile kendine yeterince vakit ayırmaya çalışması kolay olmamaktadır. Tek bir ebeveynle yetişen çocuklar aile birliği

dağılmamış çocuklara oranla özgüveni düşük davranışlar gösterebilmektedir (Şahin, 2015).

2.7.6 Sorumluluk

Sorumluluk yaşamın ilk yıllarında çevresinden anne ve babasından gördüğü davranışlarla şekillenmektedir. Sorumluluğun oluşmasında aile içinde çocuğa yönelik tutumların, yine aile içi etkileşimin ve iletişimin birey üzerinde önemli rolü vardır.

Sorumluluk duygusunu çocukta oluşturmak bu oluşum sırasında çocuğa kendi sorumluluklarıyla başa çıkabilecek fırsatlar vermek, verilen bu fırsatlar neticesinde çocuğun karşılaştığı sorunlarla onu baş başa bırakabilmek sorumluluk kazanmasında oldukça önemlidir. Bu nedenle çocuğun ilk yıllarından yani doğumundan itibaren yapabileceği sorumlulukları kapasitesine, yaşına uygun bir şekilde görevler verilerek çocuktaki güven duygusunun pekiştirilmesi amaçlanmıştır. Çocukluk döneminde çocuklara kazandırılması gereken fakat kazandırılmayan sorumluluklar ve bu sorumluluk duygusu ergenlik döneminde kendisini gösterir. Ergenlik döneminde bu toplumsal yükümlülükler ve sorumluluklar birçok çatışmanın, problemin, bunalımın kaynağını oluşturur.

Bu dönemde kendine hâkim olan kendini disiplin edebilen birey kendi sorumluluklarını bilen özgüveni yüksek olan bir birey olacaktır (Başoğlu 2007, s. 30).

2.5.7 Zekâ

Başarı düzeyleri farklı olmasına rağmen aynı zekâ düzeyine sahip birçok birey vardır. Yörükoğlu, (1989) başarıyı etkileyen faktörlerin zekâ ile sınırlı kalmadığını bunların yanında sosyal beceri, kendine güven, çalışkan olmak, programı ve isteklerini bilerek bu doğrultuda gitmenin başarıdaki faktörler arasında olduğu belirtilmiştir. Fakat zeki bir kişiye özgü benlik saygısının ve özgüveninin daha yüksek olduğu söylenebilir. Zeki çocukların, hızlı kavrayıp, çabuk öğrenebilmeleri o öğrencilerin çevresindeki öğrencilere göre üstünlük sağlamaktadır. Bireyin kazandığı her başarı o kişinin benliğine olan güvenini daha çok pekiştirmektedir.

2.7.8 Fiziksel görünüm

İnsanın kendi hakkındaki fikir ve duygularının büyük bir bölümünü, dış görünüşü oluşturuyor. Fiziksel görünümü kendine karşı duygularının şekillenmesinde önemli bir role sahiptir.

Cash, özgüven ile fiziksel görünüm arasında bir şema, bir teori olduğunu savunur. Buna göre, bireyin belli başlı oluşturduğu bir çok şemanın içinde kendi fiziksel görüntüsünün de var olduğu bir şema vardır. Bu oluşturduğu şema bireyin çocukluk deneyimlerine, içinde bulunduğu o bölgedeki kültürle aynı zamanda bireyin biyolojik oluşumuyla ilgilidir. Kişinin gelecek yaşantısıyla birlikte içinde bulunduğu bugün ki yaşamını da etkiler. Böylelikle kişinin fiziksel görüntüsüne yüklemiş olduğu anlam özgüveniyle ilişkilidir. Özgüven ile bireyin görünümü bağlantılı olup yakından ilişki kurulabilceğini göstermektedir. Daha çok bayanlarda daha net bir şekilde kendini göstermektedir. Kişi için ergenlik döneminde çok önemli bir hal almaktadır. Fiziksel görünümünü beğenmeyen çekici bulmayan kişilerin genelde özgüveni düşük kişiler olduğu görülmektedir (Akt. Altan, 2001).

Çoğunlukla fiziksel görünümünden hoşnut olan ve görünümünü seven çocukların benlik duyguları gelişmiş ve kendilerine güveni olan kişilerdir. Bunun aksine fiziksel görüntüsünü beğenmeyen, istemeyen, şikayet eden çocukların ise yeterli benlik duyguları gelişmemiştir ve kendilerine güvensiz hissederler. Bu çağda çocuklar bedenlerinde farklı değişimler ve gelişimler yaşamaktadırlar. Kimi bu değişime çabuk alışırken kimi ergenler ise bu değişimden memnun değillerdir. Fiziksel görünüm çocukların kendilerini iyi hissetmesinde yadsınamaz bir role sahiptir. Fiziğini seven ve bu görüntüsünden hoşnut olan çocuklar olumlu benlik gelişimi sağlarlar. Bu nedenle görünüm onlar için çok önemlidir.

Göknar (2010), görülen bu hızlı değişim ve gelişim neticesinde çocuktaki farklılıklar, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan uyum problemlerine sebep olabilir. Bu dönemde çocuklar, kendi görünümüne bakarak psikolojik problemler yaşayabilmektedirler. Çocukluk zamanında ergen bireyler fiziksel görünümünden rahatsızlık duyabildikleri için negatif duygular neticesinde fiziksel görüntüsünü yetersiz görme, inkâr etme, sevmeme gibi olumsuz duygular bu süreçte kendini belli eder. Kişi, kendi dünyasını daima özgüvensiz bir birey olarak hisseder.

2.7.9 Olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri

İnsan çocukluğunda otoriter aile tarafından üzerinde baskı kurulmaya çalışırken karşı karşıya kaldığı davranışların etkisini bir ömür üzerinde taşır. Çocuğa uygulanacak yöntemler çocuğun gelişimi açısından uygulanan sağlıklı ve doğru yöntemler ise çocuk içinde bulunduğu çevre ve toplumla bütünleşebilen, pozitif düşünceli özgüveni yüksek sağlıklı bir birey haline gelir. Çocuğun psikolojik gelişimlerini olumsuz etkileyen disiplin yöntemleri çocuğun toplumla bütünleşemeyen, kendini değersiz hisseden, özgüven düzeyleri düşük kişilik problemlerine sahip kişiler haline gelirler (Gökmar, 2010). Tehdit, korkutma, dayak gibi bazı yöntemler çocukların korkak, pasif ve çekingen olmalarına neden olabilir. Bu şekilde davranışlar sergilendiği takdirde çocukta kendine güven duygusu sarsılabilir. Ailelerin çocuklarına bunların aksine daha sevecen yaklaşması çocukta ki benlik saygısını yükseltecektir.

2.7.10 Diğer faktörler

Diğer faktörler ışığında okul türü, cinsiyet, sosyal etkinliklere katılma durumu okul türü, boşanma, arkadaş faktörü, psikiyatrik rahatsızlıklar, ölüm, uzun süren hastalıklar, cinsellik, ihmal edilme, bireyin engelli olması, işsizlik, bunalım, ev değiştirmek gibi durumlarda bireyin özgüveni etkiler (Hambly, 2003).

2.8 Özgüvenin Sonuçları

Humphreys'a (2002) göre insanlar yüksek, zayıf veya orta özgüven seviyelerine sahip bireyler olarak bilinirler. Özgüven düzeyi fazla olan birey kendini zayıf hissettiğinde inkâr yerine bu durumu kabul eder ve genellikle dünyadaki haksızlıklar karşısında çözüm üretmek farklı şeyler yapabilir. Tam aksine özgüven seviyesi düşük olan birey kendisinin zayıf olduğunu inkar eder çünkü reddedilme riski ve reddedilme korkusu taşır. Özgüven düzeyi zayıf bireyler kendilerini diğer bireylere karşı belli bir mesafede tutarlar. Bu özgüveni düşük bireyler için en önemli korunma yoludur. Bir sevgi gösterisini, samimi iletişimi, olumlu bir geribildirim kabul edemez etmekte çok zorlanırlar. Bu tip bireylerin değersiz olduğuna dair inancı yaşamış olduğu yararlı bir deneyim adına oldukça güçlüdür Aslında saygı görmek ve kabul edilmek isterler fakat olumsuz bir tepki ile karşılaşmaktan korkarlar. Özgüveni düzeyleri orta hatta zayıf birey için, değişim ve risk almak tehlikeli gelir. Risk

almadan önce, güvenlik kontrolüne dikkat etmeleri öncelikli özellikleridir. Bireyler özerk olma adına zayıf oldukları kadar fazlasıyla da bağımlıdırlar. Yaşamış oldukları tecrübelerinde genelde olumsuzluk hâkimdir. Özgüven düzeyleri orta düzey birey iyi ve kötü yaşamış olduğu deneyimlerin karışımına sahiptir, özgüveni yüksek olan birey ise genellikle olumlu ilişkiler içinde olacaktır (Başoğlu, 2007).

2.9 Özgüven ve Spor

2.9.1 Sporda özgüven oluşumu

Sporun insan vücudunda ki birçok duyu organını harekete geçirdiği bilinmektedir. Yapılan egzersizlerin sadece bireyde kas gelişimiyle sınırlı olmadığı kişiye aynı zamanda kendini sevmeye, mutluluk, kendine saygı duyma gibi çeşitli katkılarda bulunduğu bilinmektedir. Spor hem beden hem de ruh sağlığını yine olumlu etkilediği yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Sporla birlikte vücutta ve hormonlarda bir takım değişikliklerin olduğu biliniyor. Bu değişikliklerin başında mutluluk gelmektedir. Bireysel mutluluk kişinin kendini beğenmesi özgüvenini yerine getirmesidir. Sporla birlikte bireydeki fiziksel kapasitenin artması kişide bir şeyleri başarabilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır.

2.9.2 Özgüvenin sporcuların performansına etkisi

Spor psikolojisinde sporcuların performanslarını ve özgüvenini inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Özgüvenin meta analizinde, özgüven konusunun performans ile arasındaki ilişki bilişsel kaygıdan daha yüksek boyutta olduğu görülmektedir.

Araştırmacıların raporunda özgüven ile performans konuları arasında uyumlu derecede bir bağ olduğu söylenmektedir (Woodman ve Hardly 2003, s.443). Özgüven, zihinsel açıdan kişide tamamlayıcı bir rol olarak düşünülebilir. Bu sebeple özgüven spor yapan bireylerin nasıl hissettiklerini ve sergiledikleri mücadele esnasında oluşacaklar hakkında düşünmesine yardımcı olabilmektedir. Kişilerde var olan özgüven kişide etki bırakan birçok etkeni yanında getiriyor. Performansa dönüştükten sonra çevreyle ve kendiyile olan uyumu kişinin karakterinde de etki bırakıyor.

Özgüvenin, spor yapanlarda gayret, istek ve devamlılık özelliklerine olumlu derecede katkısı olduğu tahmin edilmektedir. Spor ile uğraşan elit bir sporcu

özgüven konusunda şunları söylemektedir; Rahat ve huzurlu olduğumda, her şey yolunda gidiyor, daha, imkânsızını denemeye çabalamama sebep oluyor bu da oynamış olduğum oyunumun kalitesini yükseltip, performansımın yoğunluğunu yükseltiyor ve hazırlanma aşama seviyesini artırıyor (Hanton, 2004, s. 477).

Kendimde var olan pozitif duygularımın ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Kaygı endişe gibi olumsuz duygulardan arındırmaktadır. Kişilerin yaptığı işe daha yoğunlaşmasını sağlayarak negatif duygulardan daha çabuk toparlanmasını sağlamaktadır. Spor yapanların oynadıkları oyundan zevk alarak kazanma hırsını bir üst seviyelere çıkarabilmesi, hedeflerine ulaşabilmesi adına enerjisini yüksekte tutmaktadır. Özgüven duygusu aynı zamanda spor yapanların spora katılım ve bu süreci sürdürebilme seçeneklerine de etkilemektedir. Örneğin genç güreşçilerde bu spora devam eden sporcuların, güreşi bırakan sporculara oranla özgüven seviyeleri daha yüksektir. Koşucularda da özgüveni yüksek atletlerin daha mücadeleci zorlu görevleri seçme oranı diğer özgüveni düşük atletlere oranla daha fazla olduğu görülmüştür (Liping, 2000).

Özgüveni yüksek sporcular, özgüveni düşük sporculara göre daha çalışkan, üretken, zorlukların üstesinden gelmede başarılı, koyulan hedefleri başarabilme ve yüksek motivasyona sahiptir. Aynı zamanda özgüvenin, yerinde kararlar almaya ve yüksek derecede konsantre olmaya etkisi vardır (Vealey, 2009).

Spor yapan kişi kendisinin zaman içerisinde geliştiğini görür, bu zamanın geçmesini beklerken sabırlı olmayı öğrenir, bu gelişmelerin sonucunda yaptığı spor dalında belli bir başarıya ulaşır, başarıya ulaşan insan bunun tadını alır ve daha fazlasını ister, istemekle kalmaz istediğini alabileceğini de keşfeder böylelikle özgüven doğar. Spor yapanlarda ilginçtir ki performanslarının olumsuz bir şekilde etkilenmesini önler. Eğer sporcular kontrollü, istekli, özgüvenli olursa devamlılık ve performans yükselir bunun neticesinde kendinden beklediği hedefleri gerçekleştirip, stres, bunalım, kaygı durumlar ile başa çıkabilir. Bu bulgularla ışığında özgüven, sporcuların ve spor yapanların kendilerini denetlemesini, kaygı düzeylerini kontrol etmelerini sağlar ve performansına katkıda bulunur. Bu durumla ilgili elit bir jimnastikçinin konuşmasında şöyle söylemiştir; yapacağım hareket esnasında herkes gibi benimde korkularım ve şüphelerim vardı, eskisi gibi yine düşürsem ne olacak diye... Fakat bu yalnızca o an içindi ve daha sonra kendi kendime içimden sakinleş, geri dön ve onu en iyi bir şekilde yap, çünkü eminim onun üstesinden gelebilirim

diyerek kaygı durumunu ne şekilde kontrol edebildiği hakkında bizlere güzel örnek olmuştur (Vealey, 2009).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem, etik hususlar, araştırma alt problemleri, varsayımlar, sınırlılıklar, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada, uygulamalı araştırmalarda kullanılan yöntemlerden anket yöntemi tercih edilmiştir.

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde hizmet veren İlkadım, Bafra ile Çarşamba ilçe Gençlik Merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan 13-14 yaşındaki bireyler ile aynı yaşta sportif faaliyetlere hiç katılmamış bireyler oluşturmaktadır.

Çalışmada örneklem hacmi örneklem büyüklüğü belirlenirken Güç Analizi kullanılarak hesaplanmış, kullanılan formül sonucunda, %99 güven düzeyi ve %5 hata payı için tespit edilen örneklem sayısı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı Gençlik merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan 159 ve bu sportif faaliyetlere katılmamış 113 bireye ulaşılmıştır.

3.3 Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna başvurulmuş ve araştırmanın yapılması komisyon tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur (EK 1). Araştırmaya dâhil edilen bireylere anket formunu uygulayabilmek amacıyla Samsun Gençlik Hizmetleri İl Müdürlüğünden izinler alınmıştır (EK 2). Çalışmaya katılanlara Veli/Vasi Olur Formu imzalatılmış; sportif faaliyetlerde bulunanlara ve hiç bu faaliyetlere katılmayanlara gerekli açıklamalar yapılarak kendi istekleriyle katılımı sağlanmıştır.

3.4 Özgüven Ölçeği

Çalışmada veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-Güven ölçeği kullanılmıştır. Ölçek soruları 5'li likert şeklinde olup, (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Ölçek 33 soru ve iç-dış öz güven alt boyutlarından oluşmaktadır. İç öz-güven alt boyutunu oluşturan sorular; 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32. sorulardır. Dış öz-güven alt boyutunu da 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33. sorular oluşturmaktadır. Özgüven ölçeğindeki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir.

3.5 Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmadaki veriler ışığında istatistiksel analize başlamadan önce normallik varsayımı ve homojenlik testleri uygulanmış, yapılan Kolmogorov – Smirnov ve Levene testleri sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$). Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik analiz yapılmasında karar verilmiştir. Grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü Anova analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın bulguları yer alacaktır.

Çizelge 4.1: Sportif Faaliyetlere Katılan ve Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin Demografik Özellikleri.

GRUP	S.F. K (+)		S.F.K (-)		TOPLAM		
	n	Yüzde (%)	n	(%)	n	Yüzde (%)	
Spor durumu	159	58,2	113	41,8	272	100	
Cinsiyet	Erkek	84	52,8	75	66,4	159	100
	Kadın	76	47,2	37	33,6	113	100
	Toplam	159	100	113	100	272	100
Baba iş	Çalışıyor	134	81,8	96	85	230	100
	Çalışmıyor	25	18,2	17	15	42	100
	Toplam	159	100	113	100	272	100
Anne İş	Çalışıyor	39	24,5	37	68,1	76	100
	Çalışmıyor	120	75,5	76	31,9	196	100
	Toplam	159	100	113	100	272	100
Anne Baba Medeni Durum	Evli	137	87,4	100	88,5	237	100
	Boşanmış	22	12,6	13	11,5	35	100
	Toplam	159	100	113	100	272	100
Kardeş Sayısı	1-2	76	47,8	60	53,1	136	100
	3 ve üzeri	83	52,2	53	46,9	136	100
	Toplam	159	100	113	100	272	100
Aile Gelir Durumu	2000 az	66	41,5	20	17,7	86	100
	2001-3000	44	27,7	21	18,6	65	100
	3001-4000 TL	24	15,1	27	23,9	51	100
	40001 üzeri	25	15,7	45	39,8	70	100
	Toplam	159	100	113	100	272	100

Katılımcıların %58,2'sini sportif faaliyetlere katılanlar %41,8'i sportif faaliyetlere katılmayanlar oluşturmaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında sportif faaliyetlere katılanlardan %52,8'i erkek iken, %47,2'si kadındır. Katılmayanların ise %66,4'ü erkek, %33,6'sı kadındır. Babalarının çalışma durumları incelendiğinde sportif faaliyetlere katılanların babalarının %81,8'i çalışıyor durumdadır ve %18,2 çalışmamaktadır. Sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin ise çalışan baba yüzdesi %85 olduğu görülürken, çalışmayan babaların oranı %15 olarak belirlenmiştir. Yine katılımcıların belirtmiş oldukları cevaplara göre sportif faaliyetlere katılan bireylerin annelerinin çalışan yüzdesi %24,5 iken, çalışmayanlar %75,5'dir. Sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin anneleri çalışmama durumu %31,9 ve çalışan yüzdesi %68,1 şeklinde bulunmuştur.

Medeni durumu göre anne ve babası evli ailelerde yaşayan ve sportif faaliyetlere katılan bireylere bakıldığında %87,4 boşanmışların ise %12,6 olduğu sonucuna varılmıştır. Faaliyetlere katılmamış ve ailesi boşanmış olan bireylerin ise %11,5 iken, anne ve babası evli bireyler ise %88,5'dir. Katılımcıların kardeş sayısını verdikleri cevaplara baktığımızda faaliyetlere katılan katılımcıların % 47,8'i 1-2 kardeş iken, %52,2'si 3 ve üzeri kardeşe sahip olup olduğu; aynı zamanda faaliyetlere katılmayanların %53,1'i 1-2 kardeşe sahip iken, %46,9'u 3 ve daha fazla sayıda kardeşe sahiptir. Katılımcıların aile gelir seviyeleri incelendiğinde ise sportif faaliyetlere katılanların %41,5'i 2000 TL'den az, %27,7'si 2001-3000 TL, %15,1'i 3001- 4000 TL, %15,7'si 4001 TL ve üzeri gelire sahiptir. Sportif faaliyetlere katılmayanların %17,7'si 'i 2000 TL'den az, %18,6'sı 2001-3000 TL, %23,9'u 3001-4000 TL, %39,8'i 4001 TL ve üzeri gelire sahiptir.

Çizelge 4.2 : Sportif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Demografik Bilgilere Göre İç ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

			n	Ort.	S.S.	t	p
Cinsiyet	İç özgüven	Kadın	76	66,60	11,11	-1,984	0,049
		Erkek	84	70,49	11,22		
	Dış özgüven	Kadın	76	63,50	10,39	-2,612	0,010
		Erkek	84	68,20	9,78		
Baba iş durumu	İç özgüven	Çalışıyor	134	67,36	11,28	-,882	,379
		Çalışmıyor	25	69,52	11,09		

Çizelge 4.2 (devam): Sportif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Demografik Bilgilere Göre İç ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması).

	Dış özgüven	Çalışıyor	134	64,57	10,49	-,716	,475
		Çalışmıyor	25	66,20	10,06		
Anne iş durumu	İç özgüven	Çalışıyor	39	67,72	9,85	0,013	0,990
		Çalışmıyor	120	67,69	11,70		
	Dış özgüven	Çalışıyor	39	65,67	8,92	0,576	0,565
		Çalışmıyor	120	64,56	10,87		
Anne baba medeni durum	İç özgüven	Evli	137	68,15	10,69	1,255	,211
		Boşanmış	22	64,91	14,24		
	Dış özgüven	Evli	137	65,18	10,13	1,043	,298
		Boşanmış	22	62,68	12,03		
Kardeş sayısı	İç özgüven	1-2	76	68,34	11,97	0,690	0,491
		3 ve üzeri	83	67,11	10,58		
	Dış özgüven	1-2	76	65,46	10,84	0,730	0,467
		3 ve üzeri	83	64,25	10,02		
Aile Gelir durumu	İç özgüven	2000 az	66	66,32	11,35	0,557	0,644
		2001-3000	44	69,00	10,94		
		3001-4000	24	67,92	11,29		
	Dış özgüven	4001 üzeri	25	68,40	11,73	0,194	0,901
		2000 az	66	64,53	10,06		
		2001-3000	44	65,77	11,10		
		3001-4000	24	64,83	10,12		
		4001 üzeri	25	63,96	10,85		

p<0,05

Sportif faaliyetlere katılan bireylerin baba iş durumu, anne iş durumu, anne ve baba medeni durumu, kardeş sayıları ile aile gelir durumuna göre iç ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılması neticesinde anlamlı farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Cinsiyet değişkeninde ise iç özgüven alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, dış özgüven alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.2).

Çizelge 4.3 : Sportif Faaliyetlere Katılan Bireyler İle Sportif Faaliyetlere Katılmayan Bireylerin İç Özgüven ve Dış Özgüven Puanları.

		n	Ort.	S.S.	t	p
İç özgüven	SFK (+)	159	67,70	11,25	2,725	0,007
	SFK (-)	113	64,02	10,66		
Dış özgüven	SFK (+)	159	64,83	10,41	3,091	0,002
	SFK (-)	113	60,80	10,93		

(p<0,05)

Yapılan araştırmada örneklem grubunu oluşturan bireylerin cinsiyetlerine bağlı olarak sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu bireylerde özgüven ölçeğinin iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları aldıkları puanlar arasındaki farklılık Gençlik Merkezinde sportif faaliyetlere katılan ve bu faaliyetlere katılmayan bireyler arasındaki değişkene bağlı olarak incelenmiştir.

Bu sonuçlara göre sportif faaliyetlerde katılan öğrencilerin özgüven ölçeğindeki iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları 67,70, faaliyetlere katılmayan bireylerin özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları 64,02'dir. Gençlik Merkezinde sportif faaliyetlere katılan bireylerin özgüven ölçeğinin dış özgüven puanlarının ortalaması 64,83 spor yapmayan bireylerin dış özgüven boyutundan alınan puan ortalaması 60,80'dir. Bu grupların puanları karşılaştırıldığında dış ve iç özgüven değerlerinde sportif faaliyetlere katılanların özgüven puanları sportif faaliyetlere katılmayanlardan yüksek bulunmuştur (Çizelge 4.3). Ayrıca sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin dış özgüven alt boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (p<0,05).

Çizelge 4.4 : SFK(+) ve SFK(-) Cinsiyet Değişkenine Göre İç Özgüven ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	Ort.	S.S.	t	p	
Kadın	Dış öz güven	SFK (+)	76	64,83	10,27	7,064	0,001
		SFK (-)	37	50,50	10,08		
	İç öz güven	SFK (+)	76	67,63	11,24	4,543	0,001
		SFK (-)	37	57,61	10,84		

Çizelge 4.4 (devam): SFK(+) ve SFK(-) Cinsiyet Değişkenine Göre İç Özgüven ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

Erkek	Dış öz güven	SFK (+)	84	64,85	10,53	6,332	0,001
		SFK (-)	75	55,07	8,73		
	İç öz güven	SFK (+)	84	67,80	11,28	3,733	0,001
		SFK (-)	75	61,64	9,27		

p<0,05

Sportif faaliyetlerde bulunan erkek öğrencilerin özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları 67,80 sportif faaliyetlerde bulunmayan bireylerin ise iç özgüven ölçeğinin alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları 61,64'dir. Sportif faaliyetlerde bulunan kadın öğrencilerin özgüven ölçeğinin iç özgüven alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları 67,63 sportif faaliyetlere katılmayan kız öğrencilerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları 57,61'dir. Bu gurupların kendi aralarındaki puanlar karşılaştırıldığında hem sportif faaliyetlere katılan kadınların hem de erkeklerin iç ve dış özgüven puanları, katılmayanlara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. (Çizelge 4. 4).

Çizelge 4.5 : Babanın Çalışma Durumuna Göre Sportif Faaliyetlere Katılan ve Katılmayan Bireylerin İç özgüven ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

			n	Ort.	S.S.	t	p
Çalışıyor	İç özgüven	SFK (+)	134	67,36	11,28	2,507	0,013
		SFK (-)	96	63,65	10,83		
	Dış özgüven	SFK (+)	134	64,57	10,49	2,656	0,008
		SFK (-)	96	60,74	11,27		
Çalışmıyor	İç özgüven	SFK (+)	25	69,52	11,09	1,029	0,310
		SFK (-)	17	66,12	9,59		
	Dış özgüven	SFK (+)	25	66,20	10,06	1,677	0,101
		SFK (-)	17	61,12	8,97		

p<0,05

Babalarının çalışma durumuna göre babası çalışıyor durumda olanların iç özgüven ile dış özgüven alt boyutlarında sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylere göre özgüven puanları daha yüksek olduğu bulunmuştur (p<0,05). Babaları çalışmayanlarda ise anlamlı farklılık bulunamamıştır (Çizelge 4.5).

Çizelge 4.6 : Annenin Çalışma Durumuna Göre Sportif Faaliyetlere Katılan ve Katılmayan Bireylerin İç özgüven ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

			n	Ort.	S.S	t	p
Çalışıyor	İç özgüven	SFK (+)	39	67,72	9,85	0,971	0,335
		SFK (-)	37	65,22	12,52		
	Dış özgüven	SFK (+)	39	65,67	8,92	1,152	0,253
		SFK (-)	37	62,95	11,57		
Çalışmıyor	İç özgüven	SFK (+)	120	67,69	11,70	2,657	0,009
		SFK (-)	76	63,44	9,67		
	Dış özgüven	SFK (+)	120	64,56	10,87	3,057	0,003
		SFK (-)	76	59,77	10,53		

p<0,05

Annelerinin çalışma durumuna göre sportif faaliyetlere katılan bireyler ve sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılmasına baktığımızda annenin çalışma durumuna göre çalışmayan annelerin sportif faaliyetlere katılan çocuklarının özgüven puanı spor faaliyetlerine katılmayan çocukların puanlarına göre puanlarının daha anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0,05). Çalışan grupta anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0,05) (Çizelge 4. 6).

Çizelge 4.7 : Anne ve Babanın medeni Durumuna Göre Sportif Faaliyetlere Katılan ve Katılmayan Bireylerin İç özgüven ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

			n	Ort.	S.S.	t	p
Evli	İç özgüven	SFK (+)	137	68,15	10,69	3,254	0,001
		SFK (-)	100	63,51	11,03		
	Dış özgüven	SFK (+)	137	65,18	10,13	3,611	0,001
		SFK (-)	100	60,27	11,26		
Boşanmış	İç özgüven	SFK (+)	22	64,91	14,24	-0,670	0,507
		SFK (-)	13	67,64	6,69		
	Dış özgüven	SFK (+)	22	62,68	12,03	-0,527	0,602
		SFK (-)	13	64,57	7,36		

p<0,05

Anne ve babanın medeni durumlarına göre evli durumda olanların iç özgüven ile dış özgüven alt boyutlarında sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylere oranla özgüven puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür

($p < 0,05$). Boşanmış ebeveyne sahip bireylerde ise spor yapma durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$) (Çizelge 4.7).

Çizelge 4.8 : Kardeş Sayısına Göre Sportif Faaliyetlere Katılan ve Katılmayan Bireylerin İç özgüven ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

			n	Ort.	S.S.	t	p
1-2 kardeş	İç özgüven	SFK (+)	76	68,34	11,97	2,099	0,038
		SFK (-)	60	64,20	10,70		
	Dış özgüven	SFK (+)	76	65,46	10,84	2,506	0,013
		SFK (-)	60	60,75	10,93		
3 ve fazla	İç özgüven	SFK (+)	83	67,11	10,58	1,772	0,079
		SFK (-)	53	63,81	10,71		
	Dış özgüven	SFK (+)	83	64,25	10,02	1,866	0,064
		SFK (-)	53	60,85	11,02		

$p < 0,05$

1 veya 2 kardeşi olan ve sportif faaliyetlere katılan bireylerin iç özgüven puan ortalaması 68,34 spor faaliyetlerine katılmayan bireylerin ise iç özgüven puan ortalaması 64,20'dir. Sportif faaliyetlere katılan kardeş sayısı 1 veya 2 olan bireylerin dış özgüven puan ortalamaları 65,46 iken, faaliyetlere katılmayan bireylerin dış özgüven puan ortalamaları 60,75'tir. 3 ve üzeri kardeş sayılarına göre spor yapan bireylerin iç özgüven puanı ortalaması 67,11 spor faaliyetine katılmamış bireylerin iç özgüven puan ortalaması ise 63,81'dir. 3 kardeş ve üzeri sportif faaliyetlere katılan bireylerin dış özgüven puan ortalamaları 64,25 iken spor faaliyetine katılmamış bireylerin dış özgüven puan ortalamaları 60,85'dir.

1 veya 2 kardeşi olanların iç özgüven ile dış özgüven alt boyutlarında sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylere göre özgüven puan seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur ($p > 0,05$). 3 ve daha fazla sayıda kardeş sayısına sahip bireylerde ise spor yapma durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$) (Çizelge 4.8).

Çizelge 4.9 : Gelir Durumuna Göre Durumuna Göre Sportif Faaliyetlere Katılan ve Katılmayan Bireylerin İç özgüven ve Dış Özgüven Puanlarının Karşılaştırılması.

			n	Ort.	S.S	t	p
2000 TL'den az	İç özgüven	SFK (+)	66	66,45	11,38	0,037	0,971
		SFK (-)	20	66,35	9,80		
	Dış özgüven	SFK (+)	66	64,53	10,06	1,587	0,116
		SFK (-)	20	60,25	12,15		
2001-3000 TL	İç özgüven	SFK (+)	44	69,05	10,93	2,921	0,005
		SFK (-)	21	60,48	11,34		
	Dış özgüven	SFK (+)	44	65,77	11,10	2,873	0,006
		SFK (-)	21	57,38	10,83		
3001-4000 TL	İç özgüven	SFK (+)	24	67,92	11,29	1,446	0,155
		SFK (-)	27	63,15	12,16		
	Dış özgüven	SFK (+)	24	64,83	10,12	1,712	0,093
		SFK (-)	27	59,67	11,29		
4001 TL ve üzeri	İç özgüven	SFK (+)	25	68,40	11,73	1,267	0,209
		SFK (-)	45	65,13	9,59		
	Dış özgüven	SFK (+)	25	63,96	10,85	0,274	0,785
		SFK (-)	45	63,26	9,96		

p<0,05

Aile gelir durumuna göre sportif faaliyetlere katılan bireyler ile sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılmıştır. Gelir durumu 2001-3000 TL olan sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylerden daha fazla özgüven puanına sahip olduğu görülmüştür (p<0,05) (Çizelge 4. 9).

5. TARTIŞMA

Sportif faaliyetlere katılan ve sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin sportif faaliyetlere katılım durumları, cinsiyet, anne ve baba çalışma durumu, ebeveynin medeni durumu, katılımcının kardeş sayısı ve aile gelir durumlarına göre özgüven düzeyleri incelenmiş olup konu ile ilgili literatüre bakılarak tartışılıp ilişkilendirilmeye çalışılmıştır.

Demografik bilgilerine göre Gençlik Merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan bireylerin iç ve dış özgüven puanları karşılaştırılmış, cinsiyet faktörün dışında araştırma sonuçlarına göre sportif faaliyetlere katılan bireylerin baba iş durumu, anne iş durumu, anne ve baba medeni durumları, kardeşlerin sayıları ve aile gelir durumlarına göre iç ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılması neticesinde anlamlı bir farklılık bulunamadığı sonucu ortaya çıkmıştır (Çizelge 4.2).

Araştırma bulgularına göre gençlik merkezinde sportif faaliyetlere katılanların, sportif faaliyetlere katılmamış bireylere oranla iç özgüven ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılması neticesinde yapılan istatistik sonuçlarında dış özgüven alt boyutunda anlamlı düzeyde fark olduğu sonucuna varılmıştır (Çizelge 4.3). Araştırmamıza paralel olarak Zorba (2012)'ye göre yapılan düzenli sporun, bireyler üzerinde öz saygının ve özgüvenin artmasına katkıda bulunduğunu tespit etmektedir. Ayrıca birey için olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını vurgulamaktadır. Öncelikle sportif faaliyetler bireylerin kendilerinde var olan yetenekleri doğrultusunda programlı çalışmayı, estetiği, tekniği, yarışma bilincini getiren bir etkinlik olduğu, öğrencilerin kişiliklerini ve çevreyle uyumunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Akgül ve diğ., 2012, s. 13, 22). Bostancı ve diğ. (2016) çalışmasında, spor okullarında okuyan üniversite öğrencilerinin özgüven seviyeleri çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. sportif faaliyetlerde bulunmuş ve aktif spor yapan kişilerde özgüven artışına rastlanmıştır. Cesaret ve özgüven duyguları arasında güçlü bir ilişki olduğu, genelde aktif spor yaşamı olanlarda gelişen sporcu kimlik algısının, kişilerde özgüven ve cesaret duygusunu olumlu

yönde etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır (Can ve Kaçay 2016). Özbek ve diğerleri, (2017) spor yapan ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması üzerine yaptığı çalışmada sedanter olan öğrencilerin spor yapan öğrencilere oranla iç ve dış özgüven seviyelerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır. Aynı zamanda takım sporu yapan bireylerin hem sedanter hem de bireysel spor yapanlara oranla özgüven seviyelerinin istatistiksel oranda daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Şahin (2016) sporcu ve sedanter bireylerin özgüven düzeyleriyle ilgili çalışmasında spor yapan bireylerin özgüven puanları sonucunda orta seviyede pozitif olarak bir ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır. Kalkavan ve diğ. (2006) sportif etkinlikler çocuğun sosyalleşmesine katkı sağladığı gibi çok yönlü gelişmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Tiryaki (2000), yapmış olduğu çalışma sonucunda özgüvenin kişilik oluşumu ile bağlantılı olduğunu sporcular ile sporcu olmayanları arasında anlamlı fark olduğunu belirterek, spor yapanların daha canlı, çalışkan iletişime açık olduğu sonucuna varmıştır. Barbour ve diğ. (2007) Egzersizin stresten uzaklaştırarak motivasyonu arttırdığını ve kişinin kararlılık ve öz yeterliliğini arttırdığını ifade etmiştir. Bu konuda kapsamlı bir şekilde ana hatlarıyla belirttikleri özgüvenin; spor, performans ve egzersizlerle anlamlı ilişkisi olduğunu vurgulamışlardır Bandura, 1995; Desharnais, ve diğ. 1986, Ewart ve diğ. 1986, Feltz 1982, Lee 1982, Weinberg ve diğ. 1979.

Araştırmamızın bulgularına göre gençlik merkezinde sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Erkek katılımcıların özgüven puan ortalamaları, kadın katılımcılara göre daha yüksek olmasına rağmen, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların özgüvenleri arasında bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonucunda özgüvenin alt boyutları olan dış özgüven ve iç özgüven puan ortalamalarının da cinsiyet değişkenleri dikkate alındığında iki grup arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmediği tespit edilmiştir (Çizelge 4.4). Özgüven oluşumunda çeşitli faktörlerin var olduğu bilinmektedir ve cinsiyet faktörü bunlardan sadece biridir. Bireydeki benlik kavramının oluşumunda cinsiyet rolleri önemli bir yere sahiptir. Literatürde özgüven düzeyinin kız ve erkekler arasında farklılık göstermediğine yönelik, bu araştırmanın bulgusunu destekleyici bazı araştırmalar (Baltacı, 2010; Çam, 2002; Erkan, 2002; Gümüş, 1997 ve Güçray, 2002) bulunmaktadır. Yıldız ve diğ. (2016) cinsiyet farklılığının özgüven algısı üzerinde etkili olmadığını belirtirken yapılan bu

çalışma bulguları çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Çalışmamıza paralel olan bir diğer çalışma incelendiğinde; Özen ve diğ. (2014) cinsiyet farklılığının özgüven düzeyine önemli bir etkisi olmadığı ifade edilmektedir. Öztürk'ün (2017) aktardığına göre; araştırma bulguları cinsiyet açısından yaptığımız çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Başoğlu (2007), Karademir (2015), Çelik (2014), Patır (2016), Kutlu (2001), Süpçeler (2016), Umutlunun (2010), Türedi ve diğ. (2013), Üstüner ve diğ. (2009). Acuner'in (2012) çalışmasında bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve özyeterliklerini karşılaştırdığı araştırmasında özgüven ile cinsiyet arasındaki anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Öztürk (2017) çalışmasında, cinsiyet değişkeninin özgüvenle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Kanadıkırık ve diğ. (2013) erkeklerin özgüvenlerinin kızlardan daha yüksek olduğunu ifade etmektedirler. İzgiç ve diğ. (2000) özgüvenin kızlarda erkeklere göre daha yaygın olduğunu belirtirken, Subası (2007) çalışmasında özgüvenin erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında bu bulguları destekler sonuçlarında olduğu çalışmalara da rastlanmaktadır. Laskovic ve diğ. (1990), araştırma neticesinde kızların , erkek katılımcılara göre özgüven düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akt. Başoğlu, 2007). Smith ve diğ. (1991), araştırma sonucunda benlik gelişimi ve özgüvenin cinsiyet faktörüne göre farklı olduğunu, kızların benlik gelişiminin, erkeklerin ise özgüven düzeylerinin yüksek olduğu tespit etmektedirler (Akt: Cüceloğlu, 1998). Liping, (2000) çalışmasında, okul özgüveni, fiziksel özgüveni ve genel özgüvenin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Şar ve diğ. (2010)'nin, araştırma bulguları sonucunda lisans okuyan öğrencilerinin cinsiyet ve özgüven düzeyleri arasında fark bulmuştur. Yapılan çalışmada elde edilen bulgular ışığında cinsiyet faktörünün özgüven düzeyleri üzerinde net bir sonuca ulaşamadığı bu konu üzerine daha geniş çaplı araştırmaların yapılması gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Baba çalışma durumuna göre gençlik merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan bireylerin ve sportif faaliyetlere katılmamış bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanları incelendiğinde, babası çalışan sportif faaliyete katılan bireylerin hem iç hem dış özgüvenleri sportif faaliyetlere katılmamış bireylerden daha yüksek puana sahiptir ($p=0,023$ ve $p=0,008$). Çalışmayan grupta fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 4.5). Anne çalışma durumuna göre gençlik merkezinde sportif

faaliyetlere katılanların ve sportif faaliyetlere katılmamış bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanları incelendiğinde çalışmayan annelerin sportif faaliyetlere katılan çocuklarının özgüvenleri sportif faaliyetlere katılmamış bireylere oranla daha yüksek puana sahiptir. Çalışan grupta farklılık görülmemiştir ($p>0,05$) (Çizelge 4.6).

Anne ve baba medeni duruma göre gençlik merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan ve sportif faaliyetlere katılmamış bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanları incelendiğinde, anne-babası evli olan aynı zamanda sportif faaliyetlere katılan bireylerin, bu faaliyetlere katılmayan bireylere oranla iç ve dış özgüven puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($p=0,001$)(Çizelge 4.7). Boşanmış ebeveynlerde ise, sportif faaliyetlere katılanlar ile sportif faaliyetlere katılmamış bireyler arasında fark olmadığı sonucuna varılmıştır ($p>0,05$). Yılmaz (2011) boşanma devamında ve sonrasında bu durumla karşı karşıya kalmış aile üyesi gencin gerek ailesinin gerekse gencin boşanmaya uyumunda yaşadıkları problemler birey olarak özgüvenini, sosyal, toplumsal, akademik başarısını ve yaşantısını olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalar; Yıldırım (2000) boşanmış ebeveynlerle çocuklarının, boşanma öncesinde ve sonrasında yaşadıkları problemler araştırılmış, yalnızlık, öğretmen, sınav kaygısı ve "aile" desteği değişkenlerinden tek başına her birinin başarıyı etkilediği tespit edilmiştir. Huzursuz aile ortamında yetişmekte olan çocukların boşanmış çiftlerin çocuklarına oranla özgüven düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. (Yılmaz, 2011). Buna ek olarak boşanmış çiftlerin çocuklarının ise, uyumlu evlilikleri olan çocuklara kıyasla özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir. Altunkaya (2010) çalışma bulgularına göre, anne-babası boşanmış bireylerin aile, okul, sosyal ortamlarda yaşadığı aile içi problemler ve bu problemlere ilişkin görüşler incelendiğinde, anne-babası boşanmış öğrencilerin derse ilgi duyma, okula devam etme, dersteki akademik düzeyinde düşüşler olduğu saptanmıştır. Demo ve Cox (2000), yapmış oldukları araştırma sonucunda, ebeveynlerin birbirleri arasındaki iletişimi ile çocukların özgüven düzeyleri arasında anlamlı olarak pozitif bir ilişki olduğu bulmuştur. Son olarak başka bir çalışmada okul ve sosyal yaşantılarda aktif olarak sportif faaliyetlere katılan bireylerin özgüven düzeylerinde artış olduğu şeklinde görüş belirtmektedir. (Benedek ve Brown, 1997). Diğer yandan anne-baba ayrı olması durumunda bireylerin özgüven oranlarında düşüş olduğu tespit edilmektedir. (Yavuzer, 2003)

Kardeş sayısına göre sportif faaliyete katılanların ve sportif faaliyetlere katılmamış bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanlarının karşılaştırıldığında 1-2 kardeşe sahip sportif faaliyete katılanlar, spor faaliyetlerine katılmayan bireylerden daha yüksek iç ve dış özgüven puanına sahiptir (Çizelge 4.8). İnci (2015), çalışma bulgularına göre ailedeki çocuk oranı artıkça özgüven oranında düşüş görülmektedir. Bunun yanı sıra Ersoy (2013) çalışmasında anne ve babaların sergilemiş oldukları tutumlar koruyucu algılayan öğrencilerin kardeş sayıları önem taşıırken, ailelerini demokratik algılayan çocuklar için fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak Bilgin (2011) çalışma bulgularına göre, çalışmada en düşük özgüven düzeyi puanlamada 5 ve üzeri kardeşe sahip olan bireylerde çıkmıştır. Bir ailede 5 ve üzeri kardeş sayısına bağlı olan ve o aile yapısını oluşturan kişilerin çocuklara yeteri kadar ilgi gösterememesi o bireylerin kendilerini ön plana çıkaramamasına neden olacaktır. Nitekim elde ettiğimiz sonuç yorumumuzla örtüşür niteliktedir. Son olarak Özyürek ve Tezel Şahin (2005) yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerde çocuk sayılarında artış olduğu sürece babanın çocuklarına demokratik tutumdan uzak daha katı ve sert davrandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Gelir durumuna göre Gençlik Merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan ve sportif faaliyetlere katılmamış bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılması Çizelge 4.9'e bakıldığında, gelir durumu 2001-3000 TL olan bireyler sportif faaliyetlere katılmamış bireylerden daha yüksek puana sahiptir ($P=0,005$ ve $p=0,006$) (Çizelge 4.9). Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye bakıldığında anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek özgüven puan ortalamasının, sosyo-ekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan katılımcılarda görüldüğü tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular literatürle benzerlik taşımaktadır. Ergenlerde sosyo-ekonomik gelir düzeyi değişkeni ile özgüvenin de araştırıldığı bir başka araştırmada Yiğit (2010) benlik saygısı puanlarında ailenin sosyo-ekonomik gelir düzeyleri durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmektedir. Sosyo-ekonomik gelir durumları yüksek olan ergenlerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra Türe (2009), sosyo-ekonomik olarak düşük geliri olan ailelerin çocuklarının özgüven ve kaygı düzeylerinde problem olduğu belirlenmiştir. Brustad (1993) yapmış olduğu bir çalışmada; sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan ailelerin, çocuklarını sportif

aktivitelerde bulunmaları için yönlendirdiklerini belirtmiştir. Yine Brustad (1996) tarafından yapılmış olan yukardaki çalışmaya benzer bir çalışmada da; sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan ailelerin fiziksel aktivitelere üzerine göstermiş olduğu tutumları ile çocuklarını bu aktivitelere katılımları için yönlendirmeleri arasında negatif yönde anlamlı bir farklılık olduğu neticesine ulaşmıştır. Son olarak Kasatura (1998) ailenin kendi içerisinde ekonomik problemleri, öğrencide özgüven duygusunun kaybolup yerine korku ve endişe duygularının gelişmesine neden olacağı sonucuna varmıştır. Yine aynı araştırmada ebeveynin çocukla ilgilenmesi ise çocuğun bir çok yönünü olumlu etkileyeceği gibi kendine güveninin artmasını sağlayacaktır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre sportif faaliyetlere katılan bireylerin baba iş durumu, anne iş durumu, anne ve baba medeni durumları, kardeşlerin sayıları ve aile gelir durumuna göre iç ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılması neticesinde anlamlı bir farklılık bulunamadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Sporun özgüven gibi birçok kişilik özelliğini olumlu yönde etkilediği araştırmalarda görülmektedir. Fakat bazı demografik özelliklerin sportif faaliyetlere katılan çocuklarda veya ergenlerde etkisinin olmadığı söylenebilir (Çizelge 4.2).

Sportif faaliyetlere katılanların özgüven puanları sportif faaliyetlere katılmayanlardan yüksek bulunmuştur (Çizelge 4.3). Sportif faaliyetlerin özgüven ile doğru orantılı olduğu bilinmektedir. Bu faaliyetlere katılan bireylerin yaptıkları faaliyetler ve spor neticesinde sosyal ilişkilerinin aynı zamanda kişisel becerilerinin bireyin iç ve dış özgüvenini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Ayrıca sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan bireylerin dış özgüven alt boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Hem sportif faaliyetlere katılan kadınların hem de erkeklerin iç ve dış özgüven puanları, katılmayanlara göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Araştırmamıza paralel olarak yapılmış olan çalışmalarda sporcu kimlik algısı ile bireylerin özgüven ve cesaret duyguları arasında pozitif yönde çok güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Katılmış oldukları spor faaliyetleri kapsamında gelişmiş olan sporcu kimlik algısı, sporcuların benlik, cesaret ve özgüven duygusunu olumlu yönde etkilediğini bilinmektedir.

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde iç özgüvene bakıldığında anlamlı farklılık bulunmazken, dış özgüven alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.4). Literatüre baktığımızda yapılmış olan bir çok çalışmada cinsiyet ile özgüven düzeyi arasında fark olmadığı bulgusuna ulaşmış bu bulgular yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermiştir.

Babalarının çalışma durumuna göre babası çalışıyor durumda olanların iç özgüven ve dış özgüven puanlarının iç özgüven ile dış özgüven alt boyutlarında sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p>0,05$). Babaları çalışmayanlarda bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.5). Çalışan ve ailesine maddi olanaklar sağlayan ebeveynlerin çocukları çalışan baba veya annenin desteği ile daha girişimci olduğu bilinmektedir. Bunun sonucunda çocuklar spor ve sosyalleşmenin yanında kendilerini çok yönlü geliştirebildikleri bilinmektedir.

Anne çalışma durumuna göre sportif faaliyetlere katılan bireyler ve sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin iç özgüven ile dış özgüven puanlarının karşılaştırılmasına baktığımızda çalışmayan annelerin sportif faaliyetlere katılan çocuklarının özgüven puanı spor faaliyetlerine katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p>0,05$). Çalışan grupta ise anlamlı farklılık görülmemiştir (Çizelge 4.6). Çocukta oluşması beklenen temel güven kavramının gelişmesi annesiyle kuracağı ilişkinin önemi bilinmektedir. Çalışmayan annenin çocuğuyla birlikte geçirdiği vakitle birlikte, onunla yapmış olduğu iş birliği kaliteli zaman geçirmelerini sağlar. Anne çocuğuna olumlu ve güvenli bir ortam hazırlarken aynı zamanda dışarıdaki sosyal ortamlardaki aktivitelere yönlendirdiği görülmektedir.

Anne ve babanın medeni durumlarına göre evli durumda olanların iç özgüven ile dış özgüven alt boyutlarında sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p>0,05$). Boşanmış ebeveyne sahip bireylerde ise spor yapma durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.7). Çocukların ebeveynleriyle kurdukları güven duygusu gelişimi çok küçük yaşta başladığı bilinmektedir. Yine çocukların ruh ve beden gelişimlerinin sağlıklı ilerlemesi aile ortamlarına bağlı olduğu görülmektedir. Anne baba arasındaki uyum veya şiddet çocuğa da yansımaktadır. Olumsuz aile ortamı çocukların tutumlarını etkileyebileceği gibi psikolojilerini de olumsuz etkileyecektir. Evli olan ailelerin çocukları daha çok sosyalleşip özgüven düzeylerinde artış olduğu görülürken, boşanmış ailelerde bu durum görülmemektedir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan kardeş sayısı açısından özgüven puanlarına bakıldığında 1 veya 2 kardeş olanların iç özgüven ile dış özgüven alt

boyutlarında sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). 3 ve daha fazla sayıda kardeş sayısına sahip bireylerde ise spor yapma durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.8).

Aile gelir durumuna göre sportif faaliyetlere katılan bireyler ile sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin iç özgüven ve dış özgüven puanlarının karşılaştırılmıştır. Gelir durumu 2001-3000 TL olan sportif faaliyetlere katılan bireylerin bu faaliyetlere katılmayan bireylerden daha yüksek özgüven puanına sahip oldukları görülmüştür (Çizelge 4.9). Sosyo-ekonomik düzey ve ailelerde ki yaşantı zenginliği hem kaygıyı hem de özgüveni etkileyebilecek önemli değişkenlerin başında gelmektedir. Ancak bu değişkenin bazı başka değişkenlerle hem doğrudan hem dolaylı olarak araştırılması daha doğru olacaktır. Bu konuda farklı bulgulardan yararlanılarak yeni araştırmalar yapılması gereksiniminde olduğu düşünülmektedir. Bu konuda ki çeşitli bulgular yeni araştırmalara gereksinim olduğunu düşündürmektedir. Nitekim sosyo-ekonomik durum kişilerin yaşantılarını sosyal kaygıyı etkileyebilecek önemli demografik değişken olarak algılanmaktadır. Ancak bu değişken farklı değişkenlerle dolaylı ya da doğrudan test edilmesi daha etkili olabilmektedir. Tüm bu araştırma bulguları incelendiğinde araştırmamızın sonucunu desteklemektedir. Bu durum sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların özgüven düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Bir ailenin olmazsa olmaz ihtiyaçlarından biri olan beslenme, barınma ve birçok ihtiyacını karşılayabilmekte zorlanan geliri az olan ailelerde daha fazla problem yaşandığı bilinmektedir ve aile içerisinde kişilerin birbirleriyle veya çevresiyle olan ilişkileri maddi yetersizlikten dolayı etkilenmektedir. Ebeveynlerin ihtiyaçlarını karşılayamayacak güçte olması çocuklarını ihmal etmelerine, çocuklarına uygun bir gelişim ortamı hazırlayamamalarına bu yüzden de çocukların olumsuz etkilenmesine kendilerini olumsuz değerlendirmelerine özgüven düzeylerinin düşük olmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Ebeveynlerin sunamadığı olanaklar neticesinde uygun olmayan bu gelişim ortamında büyüyen çocuklar kendilerine güvensiz ve pasif gelişim gösterebileceklerdir.

Gençlik merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan 13-14 yaş bireylerin özgüven düzeylerinin daha iyi anlaşılması ve sportif faaliyetlere katılmayanlara oranla

farkının belirlenmesiyle birlikte, ÷lkede kapsamlı olarak bölgelerde dahil olmak üzere bu süreçler araştırılabilir.

Gençlik merkezlerinde ki sportif faaliyetlerin bireylerin özgüven seviyelerini daha çok yükseltmesi için kısıtlı olan Samsun ili içerisinde bulunan bütün gençlik merkezlerinin kapsam ve içeriğine sportif faaliyetler içeren etkinlikler eklenmelidir.

Sedanter bireylerin özgüven düzeyleri sportif faaliyetlere katılmadıklarından dolayı düşük olduğundan gençlik merkezlerine yâda sportif faaliyetler içeren kulüplere yönlendirilmeli, gitmeleri için teşvik edilmelidir.

Karadeniz bölgesindeki sportif faaliyetler içeren Gençlik Merkezlerinin birlikte ve kapsamlı bir çalışma ile uygulanacak faaliyetlerin içeriklerinin aynı zamanda oluşturulmuş planlarının uygulanabilirliği araştırılıp desteklenebilir.

KAYNAKLAR

- Acuner, A.** (2012). *Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre Özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Akagündüz, N.** (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., Üstün, Ü.D.** (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(32), 13-22.
- Akın, A.** (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.
- Altan, A.** (2001). *Body Image dissatisfaction, self-Esteem and anxiety in plastic surgery patients* (Yüksek lisans tezi) Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Altıntaş, E. & Gültekin, M.** (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altunkaya, E.** (2010). *Anne babası boşanmış ilköğretim öğrencilerinin okul-aile ve sosyal ortamlarda yaşadıkları problemlere ilişkin görüşleri* (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bolu.
- Arslan, E.** (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Aslan, E.** (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(4), 7-15.
- Bandura, A.** (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York, NY, US.
- Barbour, K. A., Edenfield, T.M, ve Blumenthal, J. A.** (2007). Exercise as a treatment for depression and other psychiatric disorders: a review. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention*, 27(6), 359-367.
- Barron, J. M., Ewing, B. T., & Waddell, G. R.** (2000). The Effects of High School Athletic Participation on Education and Labor Market Outcomes. *Review of Economics and Statistics*, 82 (3), pp. 409-421.
- Başoğlu, S. T.** (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Biçer, T.** (1997). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. İstanbul: Sistem yayıncılık.

- Bilgin, O.** (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Bostancı, T. G., Özen, G., Yıldız, N. O., Üzüm, H.** (2016). Studying Self-Confidence Perception Of School Of Education And Sports Students In Terms Of Different Variables, The 10th International Conference In Physical Education, Sports And Physical Therapy, November 18-20, 2016, Firat University, Elazığ.
- Burton, K., Platts, B.** (2010). *Building Self-Confidence for Dummies*. Chichester, West Sussex: John Wiley and Sons.
- Can, Y. ve Kaçay, Z.** (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Covey, S. R.** (2006). *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Cüceloğlu, D.** (1998). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D.** (2003). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetin, C. N.** (2008). *İlköğretim 4. sınıf öğrencilerinin empatik beceri düzeylerinin ana-baba tutumları ve öz saygı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çelik, İ.** (2014). *Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Çiğdemoğlu, S.** (2006). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Demo, D. H., ve Cox, M. J.** (2000). Families with young children: A review of research in the 1990s. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 876-895.
- Dereboy, İ. F.** (1993). *Kimlik Bocalaması: Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Doğru, N. ve Peker, R.** (2004). Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.
- Eldeleklioğlu, J.** (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Erkan, Z., Güçray, S., ve Çam, S.** (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Ersoy, E.** (2013). *Ortaokul çocuklarının algıladıkları anne baba tutumları ile benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Feltz, D. L.** (1988), "Self-confidence and sports performance," *Exercise and Sport Science Reviews*, 16: 423-457

- Gümüş, A.** (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Gökhan, N., Olgun, P.** (1979). Gürses Ç. Sportif Yetenek Araştırma Metodu Türkiye Uygulaması. İstanbul: TSV Yayınları.
- Gökna, Ö.** (2010). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Güna, A.** (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Hambly, K.** (2003). *Özgüven*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., ve Hall, R.** (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
- Humphreys, T.** (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- İnci, H.** (2012). *İlköğretim görsel sanatlar dersinde yer alan üç boyutlu biçimlendirme çalışmalarının nesnel gerçeklik basamağındaki öğrencilerin özgüven gelişimlerine katkısı* (Yüksek lisans tezi). 19 Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- İnci, M. A. & Deniz, Ü.** (2015). Baba tutumları ile çocuğun yaşı, cinsiyeti, doğum sırası ve kardeş sayısı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(02).
- Kalkavan, A., Yüksel, O., Yapıcı, A. K., Şentürk, A. ve Eynur, A.** (2006). Küçük ve yıldız basketbolcuların fiziksel, biyomotorik ve antropometrik özelliklerinin araştırılması, 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı*, 299-302.
- Kasatura, İ.** (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kesgin, E.** (2006). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin öz-yeterlilik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Denizli.
- Kocaarslan, B.** (2009). *Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Köknel, Ö.** (1984). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kulaksızoğlu, A.** (2006). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtuldu, P. S.** (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kutteroff, A. ve Behrens, P.** (2006). KIM Studie 2006: Kinder und Medien, Computer und Internet. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
- Lauster, P. ve Yarbaş, L.** (2005). *Özgüven Öğrenilebilir*. İzmir: İlya Yayınevi.
- Liping, C.** (2000). *A Research on University Students' Development of Self-Confidence* Department of Psychology, East China Normal University, Shanghai.
- Maslow, A. H.** (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- Mağden, D. ve Aksoy, A.** (1993). Anne ve Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler. Ankara: Eğitim ve Bilim Yayınevi.
- McKay, M. ve Fanning, P.** (2009). Özgüven. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Mahoney, M. J. ve Chapman, B. P.** (2004). Psychological Skills Training in Sport. University of North Texas, Denton, Texas, USA.
- Muratlı, S.** (1997). Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Işığında. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Mutluer, S.** (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Öz, İ.** (1997). Çocuğun Gelişim Dönemleri Çocuk Olmak. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Özbek, S., Yoncalık, M. T. ve Alıncak, F.** (2016). Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Özbey, Ç.** (2004). Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler. İstanbul: İnkilap Kitabevi.
- Özdoğan, Ö.** (2005). İsimli Hayatlar. Ankara: Lotus Yayınları.
- Özen G., Özen, Ş., Sönmez, G. T. S.** (2014). Kamp yaşantısı ve engel aktivitelerin katılımcıların öz-etkililik algılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5 (2),5-12
- Öztürk, N.** (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 3 (1), 9-22. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/jilses/issue/30313/317906>
- Özyürek, A. ve Şahin, F. T.** (2005). 5-6 Yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2),19-34
- Patır Erkek, N.** (2016). *Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Smith, R. L., Howes, B. L. ve Garabedian, S. P.** (1991). In situ measurement of methane oxidation in groundwater by using natural-gradient tracer tests. *Appl. Environ. Microbiol*, 7(7), 1997-2004.
- Siesmaa, E. J., Blitvich, J. D., White, P. E. ve Finch, C. F.** (2011). Measuring children's self-reported sport participation, risk perception and injury history: Development and validation of a survey instrument. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(1), 22-26.
- Soner, O.** (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 249-260.
- Şahin, M. K.** (2015). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz Güvenleri ve Meslek Tutumlarının İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Afyonkocahisar.
- Şar, A. H., Avcu, R., ve Işıklar, A.** (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1205-1209.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, A. B.** (2001). Ergen ve Gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tiryaki, Ş.** (2000). Spor Psikolojisi. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

- Türe, H.** (2009). *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler* (Uzmanlık tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Manisa.
- Uzun, M.** (2003). *9-14 Yaş Grubu Çocukların Benlik Kavramı ve Saldırganlığı Pekiştirici Faktörlerin Belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Vealey, R. S.** (2009). Confidence In Sport: Handbook Of Sports Medicine and *Science Sport Psychology, 1, 43-52*. Miami University, OH Publishers, USA, 2009.
- Weinberg, R. S., Gould, D.** (2003). *Psychological Foundations in Sport and Exercise*, Champaign, IL. Human Kinetics Press.
- Woodman, T. I. M. ve Hardy, L. E. W.** (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences, 21(6)*, 443-457.
- Yavuzer, H.** (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H.** (2003). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*. İstanbul: Remzi kitabevi.
- Yiğit, H.** (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Yıldırım, İ.** (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 18*,167 – 176
- Yıldırım, F.** (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Yıldız, N., Özen G., Bostancı, T. G.** (2016). The effects of one-day outdoor education on self- efficacy, *Journal of Human Sciences,13(3)*, 6098- 6103
- Yılmaz, N. D.** (2011). *Çatışma yaşayan ve boşanmış ailelerin ilköğretim çağındaki 7-12 yaş çocuklarının benlik algıları ve kaygı düzeyleri açısından çatışma yaşamayan ailelerin çocukları ile karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yörükoğlu, A.** (1989). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul. Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A.** (1998). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul. Özgür Yayınları.
- Zorba, E.** (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Eyir Yayınları.

EKLER

EK 1: Etik kurul onayı



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2019-37

30/01/2019

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet Ömer BOSTANCI
Başkan

Başvuru Numarası	2018-160
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Çisem DEMİRDÖKEN
Araştırma Başlığı	Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi
Toplantı Tarihi	29/01/2019
Karar Numarası	2019-35

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekteki belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK 2: İzin Yazısı



T.C.
SAMSUN VALİLİĞİ
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü
Gençlik Merkezi Müdürlüğü

Sayı : 12412859-044[180.99]-E.390699
Konu : Anketler

12.06.2018

Sayın Salih Tutku YAYLACI

İlgi : Salih Tutku YAYLACI.

04.06.2018 tarihli dilekçeniz doğrultusunda Gençlik Merkezlerinde anket uygulaması için gerekli izin verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

 e-imzalıdır

İsmail TEKİN

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü V.

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres: Pazar Mah. Pazar Cami Sokak No :11 İlkadım /SAMSUN
Telefon : 0362 432 59 90 Belgegeçer: 0362 432 59 80
E-Posta : samsungm@gsb.gov.tr

Bilgi için:Sait SAYAR
Gençlik Merkezi Müdür V.

EK 3: Kişisel bilgi formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında gerçekleştirilmekte olan yüksek lisans tezine veri sağlamak üzere hazırlanmıştır. Bu çalışmaya katılanların vereceği her türlü bireysel bilgi tarafımızdan kesinlikle gizli tutulacak ve hiçbir kişi veya kuruma aktarılmayacaktır. Anket sonuçları araştırmacıda saklı kalacaktır. Bu çalışmanın doğru ve anlamlı sonuçlara ulaşabilmesi için, ankette yer alan her bir soruyu gerekli özeni göstererek cevaplamanız büyük önem taşımaktadır.

Ankete katıldığınız için teşekkür ederiz.

Saygılarımla,

Salih Tutku YAYLACI
Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü,
Beden eğitim ve Spor Anabilim Dalı
tutkuyaylaci@gmail.com

- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- Yaşınız:
- Branşınız:
- Ailenin Durumu: Evli () Boşanmış ()
- Kardeş sayısı:
1-2 Kardeş () 3-ve üzeri ()
- Okuduğunuz okul: Özel okul () Devlet okulu ()
- Annenizin eğitim durumu
Ortaöğretim ve altı: () Lisans ve üzeri: ()
- Babanızın eğitim durumu
Ortaöğretim ve altı () Lisans ve üzeri ()
- Aile Aylık Geliri:
Asgari – 2,000 () 2.001 -3.000 () 3,001 -4.000 () 4.000 – Üzeri ()
- Babanızın iş Durumu: Çalışıyor () Çalışmıyor ()
- Annenizin şuan ki durumu: Çalışıyor () Çalışmıyor ()

EK 4: Özgüven Ölçeği

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

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı :Salih Tutku YAYLACI

Doğum yeri ve tarihi :Diyarbakır 06.07.1989

İletişim adresi ve telefonu :Mimar Sinan Mahallesi 1459.Sokak 15/4
Atakum \ SAMSUN

Öğrenim Durumu :
Lisans : Ondokuz Mayıs Üniversitesi , Spor Bilimleri
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü (2013)

Mesleki Deneyimi :

Milli Eğitim Bakanlığı Halk Eğitim Merkezi - Antrenör (2017-2019)
Samsun Gençlik Ve Spor İlçe Müdürlüğü – Spor Uzmanı (2019-...)

Bilimsel Çalışma Alanları

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında (Proceeding) basılan bildiriler:

- Küçük, H., Karaman, S., Yaylacı S.T. (2011). Farklı branşlarda sporcuların seçilmiş fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. 4.Uluslararası Katılımlı Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 19-21 Mayıs 2011, İstanbul, Türkiye, Özet Kitabı, (s. 5). İstanbul.
- Küçük, H., Bayram, L., Karaman, S., Yaylacı S.T., Elmas, F. (2012). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin değerlendirilmesi. II. Uluslararası Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, 31 Mayıs- 02 Haziran 2012, Ankara, Türkiye, Özet Kitabı, (s. 5). Ankara.
- Günaydın, G. H., Yaylacı, S. T., Küçük, H. (2012). Emeklilerin sportif faaliyetlere bakış açılarının değerlendirilmesi. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 12-14 Aralık, Denizli, Türkiye, Özet Kitabı, (s. 12). Denizli.
- Demirdöken, Ç., Yaylacı, S. T., Yağar, G., Deryahanoğlu, G., Ünlü, E. A. (2019). The examination of engagement levels of university students studying at the Faculty of sports sciences. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2019

Aldığı Burslar, Ödüller, Projeleri

- Kültürler Arası Öğrenci Değişim Projesi-You Net, İtalya-2012

Aldığı kurs ve katıldığı eğitim seminerleri

- **2010:** Grassroots Gönüllü Liderlik Kursu (TÜFAT)
- **2010:** Atletizm Hakemlik Belgesi
- **2010:** Basketbol Hakemlik Belgesi
- **2013:**1. Kademe Squash Antrenör Belgesi / Samsun
- **2018:**1. Kademe Futbol Antrenörlüğü / Samsun
- **2018:** Gençlik Liderliği Kursu (GSB)

Diğer Sertifikalar

- **2010 :** Kalite Yönetim sistemi
- **2011 :** Kişisel Gelişim Semineri,Stres yönetimi,zaman yönetimi eğitimleri
- **2010 :** Masaj kurs sertifikası
- **2012 :** Sağlığı ve Güvenliği
- **2012 :** Beden Dili Eğitimi
- **2012 :** Diksiyon Eğitimi
- **2014 :** Bilgisayar Sertifikası

