



THE INVESTIGATION OF SELF-CONFIDENCE LEVELS OF ADULT INDIVIDUALS WHO DO AND DO NOT DO SPORTS

İbrahim DAMAR¹, ✉ Yılmaz UÇAN²

¹ Sports Specialist GSİM Bolu, Turkey.

² Bolu Abant İzzet Baysal University, Faculty of Sports Sciences, Turkey

 0000-0001-8667-0272

 0000-0002-8497-2995

Abstract : The aim of this study is to investigate self-confidence levels in adult individuals who do and do not do sports according to sex, marital status, age, whether they do sports, the number of years they have been doing sports, whether they have been doing individual or team sports and branch of sports they have been doing. A total of 528 adult individuals, 235 females and 293 males between the ages of 18-55, who live in Bolu, Düzce, Sakarya, Kocaeli and Ankara, voluntarily participated in the study. The General Survey Model was used in this study. The Self-Confidence Scale developed by Akın, (2007) was used to determine the self-confidence levels of the individuals who took part in the research. Statistical analyses were carried out with the SPSS 20 package software. A *t* Test and One-Way Analysis of Variance (Anova) Test were applied in the analysis of the data to specify the difference/s among self-confidence levels of the independent variables. The Scheffe Test was used to indicate among what groups the difference/s existed, if there ever was/were a/any difference/s. Significance level for all statistical analyses was taken to be $p < 0.05$. As a result of the study, significant differences were found to exist among average points which adult individuals who had been and had not been doing sports took from the self-confidence scale with regard to variables sex, marital status, age, whether they did sports, the number of years they had been doing sports, whether they had been doing individual or team sports and branch of sports they had been doing. Nevertheless, it was seen that there was/were no significant difference/s among average points they took from the self-confidence scale regarding the individual-team sports variable.

Keywords : Self Confidence, Sport, Adult.

Citation: Damar, İ., & Uçan, Y. (2021). The Investigation of Self-Confidence Levels of Adult Individuals Who Do and Do Not Do Sports. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies* 2(2), 1-10.

*Bu çalışma, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında Doç. Dr. Yılmaz Uçan'ın danışmanlığında İbrahim Damar tarafından Ağustos/2020 tarihinde tamamlanmış olan "Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN BİREYLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Özet: Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerde özgüven düzeylerinin spor yapma durumu, cinsiyet, medeni durum, yaş, spor yapma yılı, bireysel-takım sporu yapma durumu ve spor branşına göre incelenmesidir. Araştırmaya Bolu, Düzce, Sakarya, Kocaeli ve Ankara'da yaşayan, yaşları 18-55 arasında değişen 235 kadın ve 293 erkek toplam 528 yetişkin birey gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin, özgüven düzeylerini belirlemek için Akın, (2007) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız değişkenlere ait özgüven düzeylerinin aralarındaki farkı belirlemede t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi testi uygulanmıştır. Fark olması halinde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda, spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin spor yapma durumu, cinsiyet, medeni durum, yaş, spor yapma yılı, spor branşı değişkenleri açısından özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farkların olduğu bulunmuştur. Buna karşın, bireysel-takım sporu yapma değişkeni açısından özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Özgüven, Spor, Yetişkin.

Kendine güven, atletik performansı etkilediği düşünülen faktörler içinde üzerinde en çok durulan olgulardan biridir. Kendine Güven'in sporcuların başarısında kritik bir rol oynadığı söylenir; aksine, kendine güven eksikliği atletik başarısızlıkla yakından ilişkili görünmektedir. Dolayısıyla özgüven, başarılı sporcuları başarısız olanlardan hem zihinsel durumları hem de performansları açısından ayıran önemli bir faktördür. Kendine güven terimi, kişinin istenen bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine olan inancını ifade eder (Feltz, 1988).

Bireyin kendine olan memnuniyeti, kendinin yeterli olduğunu hissetmesi, kendini tanıması ve kendisiyle barışık, olumlu duygular içinde olması durumlarıyla bağlantılı olan özgüven; düşük özgüven veya yüksek özgüven şeklinde olabilir. Bireyin sahip olduğu özgüvenin durumu, bireyin yaşantısını o boyutta etkilemektedir. Çevresine ve kendine karşı barışık,

pozitif, cesaretli, mücadeleci, girişken, yeniliklere açık bireyler yüksek özgüvene sahip bireylerdir. Düşük özgüven, gerçek olmayan veya gerçekleşmesi mümkün olmayan inançların gelişmesine neden olmaktadır. Bu durum ise kişinin hislerine, düşüncelerine ve hareketlerine negatif olarak yansımaktadır (Kayaalp, 2002).

Sporla kendine güven ise; kişinin fiziksel becerileri uygulama yeteneği ile ilgilidir ve müsabakalar sırasında psikolojik becerileri kullanma becerisidir. Sporcular kendilerine güven duyduklarında, sportif potansiyelini üstün performansa daha kolay dönüştürebilirler. Kendilerinden emin olmadıklarında, en ufak bir aksilik veya en küçük engel, performansları üzerinde aşırı bir etkiye sahip olabilir (Kuloor ve Kumar, 2020).

Birçok ebeveynin ve öğretmenin çocukları, gençleri özgüvenlerini geliştirmeleri için yönlendirdiği veya her yaşta bireyin kendilerini gerçekleştirebilmesi

için başladığı spor; kişiyi fiziksel, sosyal, psikolojik anlamda geliştiren önemli bir faaliyettir. Spor sayesinde bireylerin iletişim kurma, kendine ifade etme, toplumda yer sahibi olma becerileri gelişir. Aynı zamanda kişinin duygu ve hareketlerinde kontrol sağlaması, karar verme yeteneği ve cesaretililiğini arttırması için büyük öneme sahiptir (Sevim, 1997).

Literatürde spor yapan ve yapmayan bireylerin özgüven düzeyleri hakkında yapılan bazı örnek araştırmalar bulunmaktadır. Fakat bu araştırmaların kısıtlı yaş aralığında yapılmış olması, az sayıda spor dalı dâhil edilmesinden dolayı yapmış olduğumuz araştırmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini; cinsiyet, medeni durum, yaş, spor yapma yılı, bireysel-takım sporu yapma durumu ve spor branşı değişkenlerine göre araştırmaktır.

Yöntem

Bu araştırma, spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmış ve çalışma ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir.

Araştırma grubu

Bu araştırmaya farklı devlet tesisleri, spor kulüpleri ve özel beden eğitimi spor tesislerinde bireysel spor (Karate, Muaythai, Tenis) yapan veya takım sporu (Basketbol, Futbol, Voleybol, Hentbol) yapan sporcular ile spor yapmayan 18-55 yaş arasındaki toplam 572 birey gönüllü olarak katılmış olup toplanan anketlerden geçerli olan 528 anket, toplam anket sayısının %92'si değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma için gerekli anketleri doldurmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, önemi ve anket doldururken dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verilmiştir.

Veri toplama aracı

Araştırmada spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla;

33 maddeden oluşan 2007 yılında Akın tarafından geliştirilen "Özgüven Ölçeği" kullanılmıştır (Akın, 2007). Söz konusu veri toplama aracında alınabilecek en yüksek puan 165'tir. Özgüven Ölçeği 1 ile 5 arasında likert tipi ölçüm vermektedir. Özgüven Ölçeğinin bütünü için iç tutarlılık katsayıları 0,83 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten elde edilen toplam puanlar arttıkça özgüven düzeyi artmaktadır. Bu araştırmada bulgular toplam özgüven puanlarına göre değerlendirilmiş olup araştırmamızda ölçeğin bütünü için güvenilirlik düzeyi 0,88 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçek spor yapan gruba araştırmacı tarafından antrenörlerin yardımı ile uygulanmıştır. Söz konusu ölçek spor yapmayan gruba bulunduğu sosyal çevrelerde, işyerlerinde, okullarında uygulanmıştır. Toplam 33 sorudan oluşan anket çalışması için zaman sınırlaması yoktur. Fakat anketlerin toplanmasında veri kaybına uğramamak adına araştırma grubundan anketleri aynı gün içinde araştırmacıya teslim etmeleri istenmiştir. Eksik yanıtlanmış olan anketler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Verilerin analizi

Bu araştırmada istatistiksel analizler için SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak, araştırmaya katılan bireylerin anket formunda bulunan demografik özelliklerini belirleyen sorulara verdikleri yanıtların sayı (n) değerleri ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerin başlangıcında verilerin normal dağılımı kontrol edilmiştir. Grup ortalamaları arasındaki farkı bulmak için ikili gruplarda t-testi, ikiden fazla gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi testi kullanılmıştır. Fark bulunan analizlerde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmada toplanan verilerin analizinden elde edilen bulgular sunulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların (293) %55,5'inin erkek; (235) %44,5'inin kadın, (455) %86'sının bekar,

(73) %14,7'sinin evli, (446) %84,5'inin 18-29 yaş arasında, (62) %11,7'sinin 30-41 yaş arasında, (20) %3,8'inin 42-55 yaş arasında olduğu, (334) %63,25'inin spor yapmakta olduğu, (194) %36,75'inin spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 1: Demografik bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	293	55,5
	Kadın	235	44,5
Medeni durum	Bekar	455	86
	Evli	73	14
Yaş (yıl)	18-29	446	84,5
	30-41	62	11,7
	42-55	20	3,8
Spor Yapma Durumu	Evet	334	63,25
	Hayır	194	36,75
Toplam		528	100

Spor yapan grubun spor yapma yılı değişkenine göre dağılımları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Spor yapan grubun spor yapma yılı değişkenine göre dağılımı

Spor Yapma Yılı	n	%
6 ay-1 Yıl	77	23,05
1-3 Yıl	57	17,07
3-6 Yıl	81	24,25
6-9 Yıl	52	15,57
9 Yıl ve Üzeri	67	20,06
Toplam	334	100

Tablo 2'de spor yapma yılı değişkenine ilişkin dağılıma bakıldığında (77) %23,05'inin 6 ay-1 yıl arasında spor yapmakta olduğu, (57) %17,07'sinin 1-3 yıl arasında spor yapmakta olduğu, (81) %24,25'inin 3-6 yıl arasında spor yapmakta olduğu, (52) %15,57'sinin 6-9 yıl arasında spor yapmakta olduğu, (67) %20,06'sının 9 yıl ve üzeri süredir spor yapmakta olduğu görülmektedir.

Spor yapan grubun bireysel-takım sporu yapma durumu değişkenine göre dağılımları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3'te bireysel-takım sporu yapma durumu değişkenine ilişkin dağılıma bakıldığında (108) %32,34'ünün bireysel spor, (226) %67,66'sının takım sporu yapmakta olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Spor yapan grubun bireysel-takım sporu yapma durumuna göre dağılımı

Spor Yapma Durumu	n	%
Bireysel	108	32,34
Takım	226	67,66
Toplam	334	100

Spor yapan grubun spor branşı değişkenine göre dağılımları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4: Spor branşı değişkenine göre dağılımı

Spor Branşı	n	%
Basketbol	48	14,37
Futbol	81	24,25
Hentbol	25	7,48
Karate	39	11,68
Muaythai	46	13,77
Tenis	23	6,89
Voleybol	72	21,56
Toplam	334	100

Tablo 4'te spor yapan grubun spor branşı değişkenine ilişkin dağılımlara bakıldığında (48) %14,37'sinin Basketbol oynadığı, (81) %24,25'inin Futbol oynadığı, 25 kişi ile %7,48'inin Hentbol oynadığı, (39) %11,68'inin Karate sporu yaptığı, (46) %13,77'sinin Muaythai sporu yaptığı, (23) %6,89'unun Tenis sporu yaptığı, (72) %21,56'sının Voleybol sporu yaptığı görülmektedir.

Araştırma grubundaki spor durumu değişkeni sonuçları Tablo 5'te özetlenmiştir.

Tablo 5: Özgüven düzeyinin spor yapma durumu değişkenine göre t Testi sonuçları

Spor Durumu	n	X	SS	t	sd	p
Spor Yapan	334	137,9	14,25			
Spor Yapmayan	194	135,3	13,24	-2,05	526	0,040*

* $p < 0,05$

Tablo 5'te spor yapan ve spor yapmayan bireylerin özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t(526) = -2,05$, $p = 0,04 < 0,05$]. Spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X = 137,9$), spor yapmayanlara göre ($X = 135,3$) daha yüksektir.

Araştırma grubundaki kadın ve erkek bireylerin özgüven düzeyleri Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 6: Özgüven düzeyinin cinsiyet değişkenine göre *t* Testi sonuçları

Cinsiyet	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Kadın	235	135,00	13,96	-2,98	526	0,003*
Erkek	293	138,62	13,72			

**p*<0,05

Tablo 6'da spor yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t(526) = -2,98, p = 0,003 < 0,05$]. Erkek bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=138,62$), kadın bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=135,00$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubundaki bekar ve evli bireylerin özgüven durumları Tablo 7'de özetlenmiştir.

Tablo 7: Özgüven düzeyinin medeni durum değişkenine göre *t* Testi sonuçları

Medeni Durum	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Bekar	455	136,36	13,90	-2,72	526	0,007*
Evli	73	141,10	13,48			

**p*<0,05

Tablo 7'de spor yapan ve yapmayan bireylerin medeni durum değişkeni bakımından özgüven durumları arasında anlamlı fark vardır [$t(526) = -2,72, p = 0,007 < 0,05$]. Evli bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=141,10$), bekar bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=136,36$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin özgüven düzeylerinin yaş gruplarına göre durumları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8'e bakıldığında özgüven puan ortalamaları yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklıdır. [$F(2,525) = 3,535, p < 0,05$]. Yaş grupları arasındaki farkların hangi yaş aralıklarından kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, yaşı 18-29 arasında olanlar ($X=136,37$) ve 30-41 yaş arasında olanların ($X=141,33$) özgüven düzeyleri arasında 30-41 yaş grubu lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Özgüven düzeyinin yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi testi sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Gruplar arası	1359,5	2	679,770			
Gruplar içi	100959,3	525	192,303	3,53	0,30	1-2
Toplam	102318,8	527				

**p*<0,05, 1: 18-29 Yaş, 2: 30-41 Yaş.

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin özgüven puan ortalamalarının spor yapma yılı değişkenine göre durumları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Özgüven düzeyinin spor yapma yılı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi testi sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Gruplar arası	11245,04	4	2811,2			1-4 1-5 2-3
Gruplar içi	56430,52	329	171,5	16,39	0,000*	2-4 2-5 3-5
Toplam	67675,56	333				

**p*<0,05* 1: 6 Ay-1 Yıl, 2: 1-3 Yıl, 3: 3-6 Yıl, 4: 6-9 Yıl, 5: 9 ve üzeri.

Tablo 9'a bakıldığında spor yılı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark bulunmaktadır [$F(4, 329) = 16,39, p < 0,05$]. Spor yapan bireylerin, spor yapma yıllarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Spor yapma yılı grupları arasındaki farkların hangi spor yapma yılından kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132,51$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142,69$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132,51$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146,41$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130,70$) ve 3-6 yıl olanların ($X=138,22$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130,70$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142,69$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130,70$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146,41$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 3-6 yıl olanlar ($X=138,22$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146,41$) özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Araştırma grubundaki bireysel spor ve takım sporu yapan bireylerin, özgüven düzeyleri Tablo 10'da özetlenmiştir.

Tablo 10: Özgüven düzeyinin bireysel-takım sporu yapma durumuna göre t-testi sonuçları

Spor Durumu	n	X	SS	t	sd	p
Bireysel Spor	108	136,5	13,74	1,23	3	0,219*
Takım Spor	226	138,62	14,47			

* $p > 0,05$

Tablo 10'da spor yapan bireylerin bireysel-takım sporu yapma değişkeni bakımından özgüven durumları arasında anlamlı fark yoktur. [$t(3)=-1,23$, $p=0,219 > 0,05$] Bireysel spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=136,5$), takım sporu bireylerin özgüven puan ortalamalarının ise ($X=138,62$) olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin özgüven puan ortalamalarının spor branşı değişkenine göre sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Özgüven düzeyinin branş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi testi sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	6655,7	6	1109,2			1-3
Gruplar içi	61019,8	327	186,6	5,945	0,000*	3-5 3-6
Toplam	67675,5	333				3-7

* $p < 0,05$ 1: Basketbol, 2: Futbol, 3: Hentbol, 4: Karate, 5: Muaythai, 6: Tenis, 7: Voleybol.

Tablo 11'e bakıldığında spor branşı değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bulunmuştur. [$F(6,327)=5,945$, $p < 0,05$]. Diğer bir ifade ile spor yapan bireylerin, spor branşlarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Branşlar arasındaki farkların hangi branştan kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Basketbol ($X=133,6$) ve Hentbol ($X=149,4$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149,4$) ve Muaythai ($X=136,1$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149,4$) ve Tenis ($X=132,9$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149,4$) ve Voleybol ($X=134,9$)

branşlarının özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Tartışma

Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini farklı değişkenlere göre araştırmak amacıyla yapılan bu araştırmada ortaya çıkan veriler araştırma ile ilgili literatür yardımıyla tartışılarak yorumlanmıştır.

Bu araştırmamızda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir $t(526)=-2,05$, $p < 0,05$. Spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=137,9$), spor yapmayanlara göre ($X=135,3$) daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Tablo 5). Bu bulgu spor yapmanın özgüven düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sun (2015) tarafından 152 kadın 148 erkek, toplam 300 gönüllü katılımcıyla yapılan araştırma sonucunda; özgüven düzeyi bakımında sporcular ile spor yapmayanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Lisanslı sporcuların özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gün (2006) tarafından sporcular ve sedanterler 12-14 yaş arası bireylerin özgüven alt boyutlarından özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı bir araştırmada; spor yapanlar ile spor yapmayanların benlik saygısı puanları bakımından spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Karakaya ve diğerleri (2006)'nin müsabık olarak yüzme sporu yapan 9-13 yaş arası çocuklarda bazı duygu durumu seviyelerinin incelenmesi ve spor yapmayan akranları ile karşılaştırılması için yaptığı çalışmada; 9-13 yaş arası 31 yüzücü ile spor yapan grubun örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada düzenli yüzme sporu yapan bireylerin özsaygı puanları kontrol grubuna göre spor yapanlar lehine anlamda düzeyde fark bulunmuştur.

Benzer şekilde Yarımkaya ve diğerleri (2014) yaptıkları çalışma sonuçlarına göre; voleybol egzersizi yapan 12-14 yaş grubu çocuklarda özgüven

düzeylerinin daha yüksek olduğu bununda servis atma becerisini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Bu araştırmamızın sonuçlarıyla farklılık gösteren araştırmaya ise Ekinci ve diğerleri (2014)'nin araştırmasını örnek verebiliriz. Söz konusu araştırmada spor yapanların özgüven düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır.

Yapmış olduğumuz bu araştırmada spor yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet değişkeni bakımından özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Erkek bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=138,62$), kadın bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=135,00$) daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 6). Bu bulgu bireylerin özgüven düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkek bireylerin özgüven düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Barnes ve Farrier (1985) yapmış oldukları araştırmada 5. ve 6. sınıflarda eğitim hayatına devam eden 583 bireyin özgüven alt boyutlarından olan benlik saygısı düzeyini incelenmiştir. Ergenlik çağındaki bireylerin örneklemi oluşturduğu bu araştırma sonucunda kız bireylerin benlik saygısı puanlarının, erkek bireylerin özgüven puanlarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın sonuçları yapmış olduğumuz araştırmayla paralellik göstermektedir.

Baştuğ ve diğerleri (2016)'nin futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme adli ve örneklemine yaş ortalaması $25,88\pm 4,24$ olan 145 futbol hakeminden oluşan araştırmaya bakıldığında; kadın veya erkek olmanın özgüven üzerine farklılık göstermediği saptanmıştır.

Yapmış olduğumuz araştırmayla farklılık gösteren bir başka çalışma ise Cengiz ve diğerleri (2014)'nin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özgüven ve okul idarecilerine karşı boyun eğici davranış durumlarını incelemek amacıyla yaptıkları araştırmadır. Araştırma grubu 24 kadın ve 89 erkek beden eğitimi öğretmeni tarafından oluşmaktadır. Bu araştırmada da özgüven düzeyi açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Benzer şekilde Bozdoğan ve Güler (2017), ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonuçlarına göre cinsiyetler arasında özgüven düzeylerinde bir fark olmadığını belirtmişlerdir.

Doğru (2017)'nin "Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" adlı çalışmasının sonuçlarına göre ise; cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır ancak, özyeterlik ve özgüven puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu da görülmektedir. Çalışma bulgusu ile ilgili yapılan değerlendirmede bu sonucun, eğitim olanakları ve günümüz yaşam standartlarının ve toplumun artık cinsiyet farkı gözetmemesinin bir nedeni olabileceği belirtilmektedir.

Bu araştırmamızda spor yapan ve yapmayan bireylerin medeni durum değişkeni bakımından özgüven durumlarına bakıldığında, bekar bireyler ile evli bireyler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Evli bireylerin özgüven puan ortalamalarının ($X=141,10$), bekar bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=136,36$) daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 7). Bu bulgu bireylerin medeni durumlarındaki farklılığın özgüven düzeyi üzerinde fark oluşturduğu ve evli bireylerin daha yüksek özgüvene sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çetinkaya (2015) tarafından, örneklemi 4 farklı branştaki 42 takımdan 239 erkek ve 246 kadın olmak üzere toplam 485 üst düzey sporcunun oluşturduğu çalışmada, araştırmaya katılan sporcuların özgüven düzeyinin evli sporcular lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların puan ortalamaları, bekar katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma, yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Akca (2019)'nın kadın girişimcilerin girişimcilik niyetleri ile kendine güven ilişkisinin belirlenmesi üzerine yaptığı, örneklem grubunu ise Ankara, İstanbul ve İzmir illerinde yiyecek ve içecek sektöründe faaliyet gösteren 183 kadın girişimcinin oluşturduğu araştırmada ise kadın girişimcilerin kendine güvenleri ile medeni durumları arasındaki

ilişkinin incelenmesi sonucunda; yapmış olduğumuz araştırmamızın aksine aralarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Yapmış olduğumuz araştırmada yaş gruplarına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu farkın, yaşı 18-29 arasında olanlar ($X=136,37$) ile 30-41 yaş arasında olanlar ($X=141,33$) arasında ve 30-41 yaş arasındaki bireylerin lehine olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 8).

Gökkaya ve Biçer (2017)'in yaptıkları, 33 A Milli büyükler kategorisi (18-35 yaş) boksörün oluşturduğu çalışmada; çalışmamızın aksine, yaşa göre özgüven düzeyi arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Boks A Milli Takımıyla gerçekleştirilen bu araştırmada tesadüfi örnekleme yöntemi uygulanmıştır. Söz konusu araştırmada, yapmış olduğumuz araştırmaya göre zıt sonuçlar çıkmasının sebebi örneklem farklılığı olabilir.

Bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre özgüven puan ortalamaları bakımından anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Spor yapan bireylerin, spor yapma yıllarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Spor yapma yılları arasındaki farkların hangi spor yaşlarından kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132,51$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142,69$), özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132,51$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146,41$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130,70$) ve 3-6 yıl olanların ($X=138,22$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130,70$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142,69$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130,70$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146,41$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 3-6 yıl olanlar ($X=138,22$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146,41$) özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 9).

Karagün (2014)'ün profesyonel sporcularda özgüven düzeyinin şiddete maruz kalma, branş ve sosyo-demografik açıdan incelenmesi isimli, örneklem grubunu ise 264'i kadın, 342'si erkek; güreş, bilek

güreşi, futbol, judo, basketbol ve voleybol sporcularının oluşturduğu çalışmada yapmış olduğumuz araştırmanın paralelinde sonuçlar bulunmuş olup sportif sürekli kendine güvenin spor yapma yılı deneyimi arttıkça yükseldiği görülmüştür.

Bu çalışmamızda, bireysel-takım sporu yapma durumu değişkeni bakımından özgüven durumlarına bakıldığında, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Bireysel spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=136,5$), takım sporu yapan bireylerin özgüven puan ortalamalarının ise ($X=138,62$) olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 10).

Zeyrek ve Doğar (2020)'in 270 kadın ve 330 erkek toplam 600 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada bireylerin bireysel-takım sporu yapma durumu ile özgüven seviyeleri arasında toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları, yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarıyla zıtlık göstermektedir. Bahsi geçen araştırmada anketin uygulandığı bireyler 9, 10, 11, 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Yapmış olduğumuz araştırmayla farklılık gösteren bu sonuçların nedeni, örneklemin yaş aralığı olabilir.

Yapmış olduğumuz araştırmanın sonucunda, spor yapan bireylerin, branşlarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Branşlar arasındaki farkların hangi branştan kaynaklandığını bulmak için yapılan analiz sonuçlarına göre ise Basketbol ($X=133,6$) ve Hentbol ($X=149,4$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149,4$) ve Muaythai ($X=136,1$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149,4$) ve Tenis ($X=132,9$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149,4$) ve Voleybol ($X=134,9$) branşlarının özgüven düzeyleri anlamlı fark olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 11).

Çetinkaya (2015)'nin yaptığı çalışmada örneklemini dört farklı branşta (Futbol, Voleybol, Basketbol, Hentbol) 239 erkek ve 246 kadın olmak üzere toplam 485 üst düzey sporcu oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; sporcuların branşlarına göre kendine güven düzeylerinde bu araştırmamızın

sonuçlarının aksine istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Ayrıca; spor özgüvenini optimize etmek ve sportif beceri öğrenimini desteklemek için becerinin zorluk derecesine göre farklı geri bildirim ve düzeltme kombinasyonları vermek (Tzetzis ve diğerleri, 2008) ve özgüveni optimize etmek için baskılı eğitim programları yapmak (Fleur ve diğerleri, 2021) gibi farklı uygulamaların yapılabileceği bazı araştırmalar ile belirtilmektedir.

Sonuç

Bu araştırma sonuçlarına göre; spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, cinsiyet değişkeni bakımından erkek bireylerin özgüven puan ortalamaları, kadınlardan; medeni durum değişkeni bakımından evli bireylerin bekar bireylerden daha yüksektir. Yaş değişkeni bakımından değerlendirme

yapıldığında; yaşı 30-41 arasında olan bireylerin özgüven puan ortalamaları, 18-29 yaş arasında olan bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre değerlendirme yapıldığında; özgüven düzeyleri spor yapma yılı 6 ay-1 yıl arasında olanların en düşük; 9 yıl ve üzeri olanların ise en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Bireysel veya takım sporu yapma değişkeni bakımından özgüven durumları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı fark yoktur.

Spor branşı değişkeni bakımından değerlendirme yapıldığında ise; toplam özgüven puan ortalamaları bakımından en yüksek puanın Hentbol sporcularına, en düşük özgüven puan ortalamasının ise Tenis sporcularına ait olduğu tespit edilmiştir.

Kaynaklar

- Akca, Ç. (2019). *Kadın girişimcilerin girişimcilik niyetleri ile kendine güven ilişkisinin belirlenmesi: Yiyecek içecek sektöründe bir araştırma*. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Akın, A. (2007). Öz-Güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Barnes, M.E. & Farrer, S.C. (1985). A longitudinal study of the self-concept of low-income youth. *Adolescence*, 20(77), 199-205.
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., & Karadeniz, F. (2016). Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 540.
- Bozdoğan, T.A. & Güler, L. (2017). Investigation of self confidence levels of secondary school students engaged in individual and team sports. *European Journal of Education Studies*, 3(10), 558-571.
- Cengiz, R., Arslan, F., & Şahin, E. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin özgüven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(3), 4-10.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Doğru, Z. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9 (1), 13-23.
- Ekinci, N.E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü.D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Feltz, D.L. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423-458.
- Fleur, E. C. A. van Rens., Burgin, M., & Morris-Binelli, K. (2021). Implementing a pressure inurement training program to optimize cognitive appraisal, emotion regulation, and sport self-confidence in a women's state cricket team. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 402-419.
- Gökkaya, D. & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 25.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Karagün, E. (2014). Self confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence. Branch and socio-

- demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 162-166.
- Kayaalp, İ. (2002). *Eğitimde İletişim Dili*, 1. Baskı, İstanbul: Bilge Kültür- Sanat Yayınları.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1-6.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*, 1. Baskı, Ankara: Gazi Büro Yayınevi.
- Sun, E. (2015). *Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Tzetzis, G., Votsis, E., & Kourtessis, T. (2008). The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 371-378.
- Yarımkaya, A., Akandere, M., & Baştuğ, G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12-14 years old students on their serving ability in volleyball. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 243-250.
- Zeyrek, A. & Doğar, V. (2020). Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(72), 4807-4812.