

Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği)

Sıtkı ÖZBEK¹ Melike TAŞBİLEK YONCALIK² Fikret ALINCAK³

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, KIRIKKALE

² Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KIRIKKALE

³ Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, GAZİANTEP

Özet

Bu çalışmanın amacı, liseli sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin özgüven düzeylerini karşılaştırmaktır. Çalışma, 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılı'nda, Kırşehir ilinde, okul ve kulüp takımlarında görev alan 92 sporcu öğrenci ile 87 sedanter öğrenci olmak üzere 179 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği kullanılmıştır. Shapiro-Wilk testi ile sınıanan verilerin analizinde, Non-Parametrik testlerden Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Elde edilen verilere yapılan analize göre, takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlara ve sedanterlere göre özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .05$). Sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu öğrenci, Sedanter, Özgüven.

Orijinal Makale

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 10.07.2017

Kabul Tarihi: 28.09.2017

Yayın Tarihi: 30.09.2017

Sorumlu Yazar e-mail

zsonike@gmail.com

Comparison of Self-Confidence Levels of Athletes and Sedanter High School Students (Example of Kırşehir Province)

Abstract

The purpose of this study is to compare the self-confidence levels of high school athletes students and sedanter students. The study was conducted on 179 students, 92 athlete students who does sport in school teams and club teams, and 87 sedanter students in Kırşehir province, in 2016-2017 Education Year. Self-confidence scale developed by Akın (2007) was used as data collection tool in the study. Kruskal-Wallis test was applied to Nonparametric tests in the analysis of data tested with Shapiro-Wilk test. According to the analysis made on the obtained data, it was seen that the team athletes had a significantly higher level of self-esteem than individual athletes and sedanter ($p < .05$). Sedanter students, according to the athletes, have both lower internal and external self-esteem levels.

Key Words: Athletes Student, Sedanter, Self-Esteem

Original Article

Article Info

Received: 10.07. 2017

Accepted: 28. 09. 2017

Published: 30.09.2017

Corresponding Author e-mail

zsonike@gmail.com

Giriş

Spor, toplum fertlerindeki potansiyel enerjiyi bedenen ve zihnen en yararlı olacak şekilde tüketen; kişilerde ve toplumda sağlıklı ilişkilerin oluşmasına olanak sağlayan; çeşitli durumlarda insanı dengeli bir şekilde mutluluğa götüren; topluma disiplini, kurallara saygıyı ve sosyal barışa inandıran araçtır (Güven, 1999). Şu anda devam eden eğitim sistemimizde artan sınav yoğunluğu, ailelerin çocukları için yaşadıkları gelecek kaygıları, çocukların ister istemez spordan uzaklaşmalarına sebep olmakta ve sedanter bir yaşam tarzını istemeden de olsa tercih etmelerine sebep olmaktadır (Akgül, 2012). Günümüzde spor insan hayatının bir paçası haline gelmiştir ve sporun bireylere kazandırdıklarını sadece fiziksel olarak düşünmek imkânsız hale gelmektedir. Sporun bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan kazandırdıklarını bir bütün olarak ele almamız gerekmektedir (Yarımkaya, 2014).

Spor, çağdaş insanı kuşatan psikolojik ve sosyal tehlikelere karşı, dinamik, güncel yaşamın getirdiği streslerden uzak bir ortam yaratarak çözüm getirmekte ve kazandırdığı sağlıklı yaşam biçimiyle de koruyucu tıbbı yardımcı olmaktadır. Sporun bu işlevi yanında kişilerin sosyal ve bireysel karakter gelişimi üzerinde de olumlu etkileri açıktır (Gökhan, 1979).

Özgüven iç güven ve dış güven olmak üzere ikiye ayrılır. İç güven; bireylerin kendisinden hoşnut, kendisiyle barışık ve kendisiyle özdeşleşmiş olduğuna dair duygu ve düşünceleridir. İç güveni oluşturan unsurlar kendine saygı, kendini sevme, kendini tanıma, belirgin hedefler koyma ve olumlu düşünmedir. Dış güven ise bireyin kendisinden memnun ve emin olduğuna dair çevresine göstermiş olduğu tavır ve davranışlarıdır. Dış güveni oluşturan unsurlar da iletişim ve duygularını kontrol edebilmedir (Akagündüz 2006).

Öz güvenin birçok tanımı yapılabilir. Literatürde bulunan tanımlardan bazıları öz güveni şöyle tanımlamıştır; Öz güven kişinin başarılı olmadaki becerisi yada yeterliliğin genel duygu halidir (Mahoney ve Chapman, 2004). Kişinin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancı olarak tanımlanabilir (Weinberg ve Gould, 2003). Spor, müzik, resim gibi mesleklerde olmak ya da toplum önünde konuşmak belirli bir öz güven gerektirir (Biçer, 1997). Burton ve Platts (2006) güveni herhangi bir durumda uygun ve etkili harekette bulunmak olarak tanımlamaktadır. Sporda öz güven ise aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Araştırmacılar güvenli sporcuların kendilerine, daha da önemlisi

başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inandıklarını belirtmişlerdir (Yıldırım, 2013).

Bu durumun da öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı olan önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. (Jones ve Swain 1995)' e göre öz güveni yüksek sporcuların, diğer sporculara göre kaygılarını daha kolay kontrol edebildiklerini ve pozitif düşünceye odaklanabildiklerini tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda tüm yoğunluğa rağmen spor yapmaya vakit bulabilen (okul takımları ve kulüplerde) sporcu öğrenciler ile herhangi bir alanda (okul takımı ve spor kulüplerinde) spor yapmayan sedanter öğrencilerin özgüven düzeylerini çeşitli parametreler (cinsiyet, yaş ve spor türü) açısından, iç ve dış özgüven seviyeleri bakımından değerlendirmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmaya, katılanlara araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığından; cevaplama samimi ve içten olmalarının, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak açıklanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır.

Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini Kırşehir ilindeki öğrenciler oluşturmuştur. Örneklemi ise, 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılı'nda, Kırşehir ilinde, okul ve kulüp takımlarında görev alan 92 sporcu öğrenci ile 87 sedanter öğrenci olmak üzere 179 öğrenci üzerinde oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verilerini toplamak için, araştırmacılar tarafından katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için hazırlanan 5 soruluk kişisel bilgi formunun yanı sıra, (Akın, 2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; içsel öz güven ve dışsal öz güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki alt boyutlan oluşmaktadır. Elde edilen iki faktör altında toplanan maddeler incelendiğinde, birinci faktörde bulunan maddelerin daha çok bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle

ilişkili olduğu belirlenmiş ve bu faktör iç özgüven adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. İkinci faktöre yüklenen maddeler daha çok bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu için bu faktör dış özgüven olarak adlandırılmıştır (Akın, 2007). Ölçek sınıflaması 5' li Likert tipi bir sınıflamadır.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde; Araştırmanın temel amacı doğrultusunda alınan yanıtlar ışığında SPSS 22.0 paket istatistik programı kullanılarak önce veri tabanı oluşturulmuştur. Özgüven ölçeği ve demografik bilgi anketi aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 22.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Öncelikle hem demografik bilgiler ve sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Shapiro-Wilk testi ile sınanan verilerin analizinde, Non-Parametrik testlerden Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Bulgular

Shapiro-wilk testi ile verilerin normallik sinaması yapılmıştır. Buna göre verilerin normal dağılış göstermediği görülmüştür ($p < .05$). Bu çalışmaya toplam 179 (93 Erkek-86 Bayan) öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılanların 87'si Spor Yapmayan (Sedanter), 60'ı Takım Spor Yapan, 32'si Bireysel Spor Yapan öğrenciler oldukları görülmüştür

Tablo 1: Spor Türüne Göre Kruskal-Wallis Testi ve Anlamlılık değerleri

	Grup	N	$\bar{x}_{sıra}$	Df	X^2	P
İÇSEL ÖZGÜVEN	Sedanter	87	81,60	2	6,108	,047
	Takım Spor Yapan	60	103,01			
	Bireysel Spor Yapan	32	88,45			
DIŞSAL ÖZGÜVEN	Sedanter	87	77,56	2	12,108	,002
	Takım Spor Yapan	60	107,79			
	Bireysel Spor Yapan	32	90,45			

Yapılan Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre öğrencilerin spor yapma durumlarına göre hem içsel hem de dışsal özgüven değerleri arasında anlamlı farklılık olduğu

görülmüştür ($p<.05$). Buna göre takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlar ve sedanter öğrencilere göre hem içsel özgüven seviyeleri hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Tabloya bakıldığında sedanter öğrencilerin, hem takım hem de bireysel spor yapanlara göre hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 2: İçsel ve Dışsal özgüven madde ortalama değerleri

		Grup	N	$\bar{x} \pm ss$	Madde
İÇSEL ÖZGÜVEN	En yüksek	Sedanter	87	4,27±,80	9
		Takım Spor Yapan	60	4,55±,62	9
		Bireysel Spor Yapan	32	4,43±,84	9
	En Düşük	Sedanter	87	3,16±1,37	30
		Takım Spor Yapan	60	3,46±1,14	23
		Bireysel Spor Yapan	32	3,03±1,40	30
DIŞSAL ÖZGÜVEN	En yüksek	Sedanter	87	4,37±,90	6
		Takım Spor Yapan	60	4,58±,78	8
		Bireysel Spor Yapan	32	4,65±,60	16
	En Düşük	Sedanter	87	3,19±1,34	20
		Takım Spor Yapan	60	3,75±1,03	22
		Bireysel Spor Yapan	32	3,53±1,26	20

Tablo 2'ye bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeğin dışsal ve içsel özgüven maddelerine verdikleri en yüksek ve en düşük puan ortalamaları görülmektedir.

Tablo 3: İçsel özgüven madde ortalama değerleri

İçsel özgüven madde		N	\bar{x}	Ss
Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm	Takım sporu yapan	60	3,88	,95
	Bireysel spor yapan	32	3,50	1,10
	Sedanter	87	3,42	1,24
Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir	Takım sporu yapan	60	4,21	,86
	Bireysel spor yapan	32	4,21	,97
	Sedanter	87	3,90	1,09
Benim için aşılamayacak sorun yoktur	Takım sporu yapan	60	3,63	,99
	Bireysel spor yapan	32	3,50	1,10
	Sedanter	87	3,34	1,15
Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım	Takım sporu yapan	60	4,35	,65
	Bireysel spor yapan	32	3,96	,99
	Sedanter	87	3,93	1,08

Verdiğim kararların arkasında dururum	Takım sporu yapan	60	4,55	,62
	Bireysel spor yapan	32	4,43	,84
	Sedanter	87	4,27	,80
Kendi kendime yetebileceğime inanırım	Takım sporu yapan	60	3,95	,94
	Bireysel spor yapan	32	3,75	1,07
	Sedanter	87	3,88	1,14
Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim	Takım sporu yapan	60	4,10	,75
	Bireysel spor yapan	32	4,06	1,07
	Sedanter	87	3,74	1,09
Öz eleştiri yapabilirim	Takım sporu yapan	60	3,66	1,11
	Bireysel spor yapan	32	3,75	1,27
	Sedanter	87	3,91	1,19
Kendimle barışık bir insanım	Takım sporu yapan	60	4,30	,86
	Bireysel spor yapan	32	4,09	1,20
	Sedanter	87	4,01	1,25
İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim	Takım sporu yapan	60	4,31	,85
	Bireysel spor yapan	32	4,15	1,11
	Sedanter	87	4,27	,93
Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim	Takım sporu yapan	60	4,05	,96
	Bireysel spor yapan	32	4,03	,99
	Sedanter	87	4,18	1,00
Sorumluluk almaktan çekinmem	Takım sporu yapan	60	3,93	1,02
	Bireysel spor yapan	32	3,81	1,02
	Sedanter	87	3,57	1,20
Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım	Takım sporu yapan	60	3,46	1,14
	Bireysel spor yapan	32	3,25	1,19
	Sedanter	87	3,26	1,29
Başarısız olduğumda hemen pes etmem	Takım sporu yapan	60	4,15	,93
	Bireysel spor yapan	32	4,00	1,16
	Sedanter	87	3,72	1,18
Değerli birisi olduğuma inanırım	Takım sporu yapan	60	4,23	,92
	Bireysel spor yapan	32	3,96	1,23
	Sedanter	87	3,62	1,33
Kolay karar verebilirim	Takım sporu yapan	60	3,75	1,20
	Bireysel spor yapan	32	3,03	1,40
	Sedanter	87	3,16	1,37
Kendimi severim	Takım sporu yapan	60	4,28	1,12
	Bireysel spor yapan	32	4,15	1,08
	Sedanter	87	4,03	1,16

Tablo 3'e bakıldığında araştırmadan elde edilen İçsel Özgüven Ortalama Değerlerine göre; Araştırmaya katılan her üç gruptaki öğrencilerin içsel özgüven ortalamalarında: En yüksek içsel özgüven puanı aldıkları 9. Madde (verdiğim kararların arkasında dururum) olduğu görülmüştür. En düşük içsel özgüven puanlarına bakıldığında ise; sedanter ve bireysel spor yapan öğrenciler 30. Madde (Kolay karar verebilirim), takım sporu yapan öğrenciler ise 23. Madde (sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım) olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Dışsal özgüven madde ortalama değerleri

Dışsal özgüven madde		N	\bar{x}	Ss
Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim	Takım sporu yapan	60	3,86	,89
	Bireysel spor yapan	32	3,43	1,31
	Sedanter	87	3,26	1,17
Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm	Takım sporu yapan	60	4,01	1,20
	Bireysel spor yapan	32	4,18	,99
	Sedanter	87	4,37	,90
Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem	Takım sporu yapan	60	4,58	,78
	Bireysel spor yapan	32	4,00	1,16
	Sedanter	87	3,35	1,28
Aktif birisi olduğumu düşünürüm	Takım sporu yapan	60	4,23	,88
	Bireysel spor yapan	32	3,87	1,12
	Sedanter	87	3,43	1,30
Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim	Takım sporu yapan	60	3,93	1,13
	Bireysel spor yapan	32	4,00	1,01
	Sedanter	87	4,17	1,03
Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım	Takım sporu yapan	60	3,91	1,04
	Bireysel spor yapan	32	3,81	1,02
	Sedanter	87	3,66	1,16
Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum	Takım sporu yapan	60	4,55	,76
	Bireysel spor yapan	32	4,65	,60
	Sedanter	87	4,22	1,03
Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim	Takım sporu yapan	60	3,83	1,01
	Bireysel spor yapan	32	3,56	1,10
	Sedanter	87	3,87	1,06
Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır	Takım sporu yapan	60	3,80	1,11
	Bireysel spor yapan	32	3,53	1,26
	Sedanter	87	3,19	1,34
Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim	Takım sporu yapan	60	3,75	1,03
	Bireysel spor yapan	32	3,40	1,13
	Sedanter	87	3,74	1,26
Ön plana çıkmaktan korkmam	Takım sporu yapan	60	3,93	1,13
	Bireysel spor yapan	32	3,87	1,26
	Sedanter	87	3,40	1,28
Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim	Takım sporu yapan	60	4,10	,85
	Bireysel spor yapan	32	3,90	1,14
	Sedanter	87	3,74	1,25
Kolay arkadaş edinebilirim	Takım sporu yapan	60	4,11	,94
	Bireysel spor yapan	32	3,68	1,28
	Sedanter	87	3,50	1,34
Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem	Takım sporu yapan	60	4,00	,90
	Bireysel spor yapan	32	4,09	,99
	Sedanter	87	3,74	1,20
Sosyal bir insan olduğuma inanırım	Takım sporu yapan	60	4,33	,85
	Bireysel spor yapan	32	3,93	1,07
	Sedanter	87	3,43	1,25
Başka insanların övgülerini hakettiğime inanırım	Takım sporu yapan	60	4,01	1,09
	Bireysel spor yapan	32	3,68	1,22
	Sedanter	87	3,85	1,16

Tablo 4'e bakıldığında araştırmadan elde edilen Dışsal Özgüven ortalama değerlerine göre; en yüksek dışsal özgüven puanlarına bakıldığında ise; sedanter

öğrenciler en yüksek dışsal özgüven puanı aldıkları 6. Madde (Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm) olduğu, bireysel spor yapan öğrencilerin 16. Madde (Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum) olduğu, takım sporu yapan öğrencilerin ise 8. Madde (Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem) olduğu görülmüştür. En düşük dışsal özgüven puanlarına bakıldığında ise; sedanter öğrenciler ve bireysel spor yapan öğrencilerin en düşük dışsal özgüven puanı aldıkları 20. Madde (Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır) olduğu, takım sporu yapan öğrencilerin 22. Madde (diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim) olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Elde edilen verilere yapılan analize göre, takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlara ve sedanterlere göre özgüven seviyelerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Gürer (2017) araştırmasında özgüvenin performansa etki ettiği sonucuna varmıştır.

Sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal özgüven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmadan elde edilen ortalama değerlere bakıldığında ise tüm öğrencilerin en yüksek içsel özgüven puanlarının 9. maddede (verdiğim kararların arkasında dururum) olduğu görülmüştür. Sedanter ve bireysel spor yapan öğrencilerin en yüksek puanları 30. Maddeye (Kolay karar verebilirim) verirken, takım sporu yapan öğrenciler ise 23. Maddeye (sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım) vermişlerdir. Buğdaycı ve ark., (2016) göre bir spor dalında özgüven ayrınıtı yaratacak bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin en yüksek dışsal özgüven puanlarının: Sedanter öğrencilerde madde 6 (Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm), takım sporu yapanlarda madde 8(Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem) ve bireysel spor yapanlarda ise madde 16 da (gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum) olduğu saptanmıştır. Öz güvenin sporcular için önemli bir özellik olduğu düşünülmektedir. Feltz (1988) özgüveni, “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlamıştır. Sedanter ve bireysel spor yapan öğrencilerin 20. maddeye (Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır) ve takım sporu yapanlarda 22. maddeye (Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim) en düşük puanı verdikleri görülmektedir.

Daha önceki literatür çalışmaları incelendiğinde (Zorba, 2012)' ye göre düzenli olarak spor yapmak bireylerde öz saygının gelişimine, öz güvenin artmasına vb. olumlu sonuçların artmasına yardımcı olur. Sportif etkinlikler, bireylerin kendi yetenekleri çerçevesinde düzenli çalışmayı, üstün tekniği, estetiği, yarışmayı gerektiren bir uygulama olduğundan, öğrencinin kişilik görüntüsünü ve uyumunu etkilemektedir (Akgül ve ark., 2012).

Sonuçta, spor yapan öğrencilerin sedanter öğrencilere göre spor yaparken hem sosyal ilişkilerinin hemde kişisel becerilerinin artmasıyla beraber hem içsel hem de dışsal özgüven düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir. Özgüvenin gerekliliğinin sebebi, etkinliklerde karşı karşıya kalınan stresin varlığıdır. Ayrıca öğrencilerin kendi haklarının farkında olduklarının ve bu hakları sonuna kadar savunduklarını ancak çevrelerinde yeteri kadar güven duyabildikleri insanların olmadığını düşündüklerinin bir göstergesi olduğu düşünülebilir. Yaptığımız bu araştırmada elde edilen verilere göre tüm değişkenlerde ortaya çıkan en önemli sonuçlardan biriside spor genç ve lise çağındaki öğrencilerin kişilik gelişimlerine katkıda bulunarak daha yüksek bir özgüvene sahip olmalarını desteklediği görülmektedir. Bu da lise çağındaki gençlerimizin daha fazla spor yapmaya yönlendirilmesi gerektiğini ve daha fazla okul ve kulüp takımlarına dâhil olmaları sağlanarak hem içsel hem de dışsal özgüven seviyeleri yüksek bireyler olmalarının sağlanabileceği düşünülmektedir. Unutulmamalıdır ki özgüveni yüksek bireyler başarı seviyeleri yüksek, sorumluluk alabilen ve kendiyle barışık insanlardır. Bu nedenle gençlerimizin spor yapmaları sağlanarak bu önemli karakter özelliklerine sahip olmaları sağlanabileceği düşünülmektedir. Özgüveni arttırmak için fiziksel olarak iyi durumda olmak önerilmektedir. Araştırmamız yapılacak yeni çalışmalara ışık tutması yönünden önemlidir.

Kaynakça

- Akın A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, Abü, Eğitim Fakültesi Dergisi, 7,(2): 165-175.
- Akagündüz N. (2006). İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Sayı:1. 2006. İstanbul.

- Akgül S, Göral M, Demirel M, Üstün Ü.D. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(32): 13-22.
- Biçer T. (1997). Yaşamda ve sporda doruk performans. Sistem yayıncılık, İstanbul. p.136-145.
- Buğdaycı S, Gürer B, Demir H, Abakay U. (2016). Examination Of Self Confidence Of Individuals Interested In Mountaineering And Search And Rescue, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(4): 17-35.
- Burton K, Platts B. (2010). *Building Self-Confidence for Dummies*. Chichester, West Sussex: John Wiley and Sons.
- Duman S., Kuru E. (2010). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 18-26.
- Ekinci NE., Özdilek Ç., Deryahanoğlu G., Üstün ÜD. (2014). Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1),36-42.
- Feltz D.H. (2007). Self Confidence and Sport Performance, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16 (1): 423-458.
- Gökhan N. Olgun P. (1979). Gürses Ç. Sportif Yetenek Araştırma Metodu Türkiye Uygulaması. İstanbul: TSV Yayınları; s.13.
- Gürer B. (2017). The Research About Reasons Of Mountaineers' Attend To Ice Climbing And Its Effects On Their Self-Confidence, *European Journal of Education Studies*, 3(8): 501-515.
- Güven Ö. (1999). *Türklerde Spor Kültürü*. Ankara: AKM Başkanlığı Yayınları.
- Jones R, Swain A. (1995). Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. *The Sport Psychology*, 9: 201-211.
- Michael J. Mahoney, Benjamin P. Chapman (2004). *Psychological Skills Training in Sport*. University of North Texas, Denton, Texas, USA.
- Ödemiş M. (2014). 12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: 18 Mart üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Slutzky C.B, Simpkins S.A. (2009). The Link Between Children's Sport Participation and Self-Esteem: Exploring The Mediating Role of Sport Self-Concept, *Psychology of Sport and Exercise*, 10: 381–389.

- Weinberg R, Gould D. (2003). *Psychological Foundations in Sport and Exercise*, Champaign, IL. Human Kinetics Press.
- Yarımkaya E, Akandere M, Baştuğ G. (2014). Effect of Self-Confidence Levels of 12-14 Years Old Students on Their Serving Ability in Volleyball, *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(2): 242-250.
- Yıldırım F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Zorba E. (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Neyir Yayınları, Ankara.