

## Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Examination of the Relationship Between the Self-Confidence and the Levels of Material Maturity of High School Students with and Without Sports

Seval Çalık <sup>1</sup>, \* Tuncay Öktem <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, TÜRKİYE / sevalbuyukbozkoyun@gmail.com / 0000-0001-9757-9642

<sup>2</sup> Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE / tuncayoktem@bayburt.edu.tr / 0000-0003-2770-1774

\* Corresponding author

Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazar tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiş ve 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

**Özet:** Bu çalışmada fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin onların cinsiyetine, akademik başarı durumlarına, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşp farklılaşmadığı, öz güven ile ahlaki olgunluk arasındaki ilişki ile ahlaki olgunluğun özgüven üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri Erzincan ilinde milli eğitim bakanlığına bağlı liselerde eğitim gören 435 lise öğrencisinden anket tekniğiyle toplanmıştır. Anket formunda kişisel bilgi formu, özgüven ölçeği ve ahlaki olgunluk ölçeği yer almıştır. Araştırmanın bulguları lise öğrencilerinin hem iç özgüven ve hem de dış özgüven düzeyleriyle ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bulgular cinsiyete, akademik başarı durumuna, fiziksel egzersiz yapma durumuna, annenin fiziksel egzersiz yapma durumuna ve babanın fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Araştırma neticesinde lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin hem de ahlaki olgunluklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Lise öğrencileri, fiziksel egzersiz yapma, ahlaki olgunluk, özgüven.

**Abstract:** This study aimed to examine the relationship between the self-confidence and moral maturity levels of high school students who do and do not do physical exercise. In the study, whether the self-confidence and moral maturity levels of high school students differ according to their gender, academic success, regular physical exercise, mother's regular physical exercise and father's regular physical exercise, the relationship between self-confidence and moral maturity and the effect of moral maturity on self-confidence were investigated. It was also examined whether they differed or not. Quantitative research methods and relational screening model were used in the research. The data of the research were collected by survey technique from 435 high school students studying in high schools affiliated with the Ministry of National Education in Erzincan province. The survey form included a personal information form, self-confidence scale and moral maturity scale. The findings of the research showed that there are positive and significant relationships between high school students' internal self-confidence and external self-confidence levels and their moral maturity levels. The findings showed that there were significant differences according to gender, academic success, physical exercise status, mother's physical exercise status and father's physical exercise status. As a result of the research, it was concluded that there is a positive significant relationship between high school students' self-confidence and moral maturity and that self-confidence predicts moral maturity. It has been determined that high school students who do physical exercise have higher self-confidence and moral maturity.

**Keywords:** High school students, physical exercise, moral maturity, self-confidence.

Received: 18.11.2023 / Accepted: 25.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1392462>

**Citation:** Çalık, S., Öktem, T. (2024). Fiziksel Egzersiz Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özgüvenleri ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 77-85.

## GİRİŞ

Türk Dil Kurumu'na (TDK) (1) göre “öz güven” kavramı “İnsanın kendine güvenme duygusu” olarak tanımlanmaktadır. Mutluer (2) ise özgüvenin doğuştan edinilen, fakat zamanla törpülen, sevilabilir olma ve yeterli olma duygusu olduğunu ifade etmiştir. Bilgin (3) de özgüvenin önel bir durum olduğunu vurgulayarak bireyin davranışlarını etkilediğini ve sabit bir özelliğe sahip olmadığını aktarmıştır. Ayrıca “bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi...” hissetmesi şeklinde de tanımlanmıştır (4).

Çeşitli yaklaşımlara göre tanımlaması değişen ahlaki olgunluk kavramı şu şekilde ifade edilebilir: “(...) kişinin ahlaki davranışın ortaya çıkış sürecinde rol oynayan akli, duygusal ve davranışa dönük becerileri bir bütünlük içerisinde geliştirerek, benimsenen ahlak anlayışına en üst düzeyde uygun tavır geliştireceği bir yetkinleşme sürecidir” (5). Ahlaki duygu, tutum ve davranış açısından en üst düzeyde olma ve buna en uygun anlamı sunan özelliklerin ifadesi şeklinde de ifade edilmektedir (6). Ahlaki olgunluk, Aktürk'ün (7) de söylediği gibi doğru ve yanlış olanın bilgisine sahip olmaktan ibaret değildir; çünkü sahip olunan bilgiye uygun davranış sergilenmesini de gerektirir.

Günümüzün teknoloji odaklı toplumunda geçmiş yıllarda insanların hayatta kalma faaliyetleri ve enerji harcaması için yapılan fiziksel çalışmalar azalmıştır; insan yaşam tarzı önemli ölçüde değişmiştir. Bu değişiklik, modern yaşamı giderek daha yerleşik hale getiriyor (8). Fiziksel hareketsizlik ile karakterize edilen yerleşik bir yaşam tarzı, çok sayıda sağlık riski ile ilişkilidir. Bu nedenle, bilim adamları, ev işlerine ve aktif işe gidip gelmeye ek olarak, kaybedilen fiziksel aktiviteyi telafi etmek için insanların günlük yaşamlarına düzenli egzersizin dahil edilmesi gerektiğini öne sürüyorlar (9).

Fiziksel egzersiz, her insanın doğal bir arzudur ve gençlerin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için çok önemlidir. İnsanlar hareket ederek çevrelerini ve kendilerini en iyi şekilde algılayabilir ve tanımlayabilirler. Zamansal ve mekânsal ortamları keşfetmenin yanında diğer insanlar ile iletişimde bulunarak aslında kendi deneyimlerini de tecrübe edebilirler. Hareket yoluyla sınırlarını ve güçlü yönlerini fark ederek, zihinsel ve bedensel bağlantının nasıl ele alınacağını öğrenebilirler. Fiziksel egzersiz, sağlıklı bir yaşam bakımından bütün bireyler için elzemdir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, gençlerin istenmeyen kötü

alışkanlıklardan uzak durmalarına fayda sağlayacağı gibi sağlıklı büyümelerine, gelişmelerine ve sosyalleşmelerine katkı sağlayacaktır. Dünya Sağlık Örgütü bireylerin yaptıkları fiziksel egzersizlerin sürekliliğinin önemine değinmiştir. Buna göre Dünya Sağlık Örgütü'nün bireyler için egzersiz önerileri; Haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz, haftada en az 75-150 dakikalık şiddetli aerobik egzersiz veya haftanın her günü orta ve şiddetli yoğunlukta egzersize eşdeğer bir çalışma, sağlık faydaları sağladığında haftada iki veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren orta veya daha yüksek yoğunlukta kas güçlendirici aktiviteler yapmalı şeklindedir (10).

Spor, "hareket yoluyla bireyin fizyolojik, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimini destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir bileşen olarak" tarif edilmiştir (11). Spor, düzenli olarak uygulandığında sinir ve kas sisteminin gelişiminde, yani psikomotor gelişimde etkilidir (12). Buna karşın spora olan ilginin temelinde tek başına bu ayrıntıyı (gelişimi) göstermek yanlış olabilir. Örneğin Bozdağ ve Özbek (13) lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, obez öğrencilerin diğer öğrencilere göre spor yapmaya daha yatkın olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Fiziksel egzersiz ve özgüven arasındaki bağlantının incelenmesinden önce, özgüvenin genel olarak tanımıyla anlaşılabilmesi önem arz etmektedir. Türk Dil Kurumu'na göre "öz güven" şeklinde yazılan terim için "İnsanın kendine güvenme duygusu" tanımı yapılmıştır. Özgüven, fiziksel egzersizle bağlantılı olarak iki konuda kullanılan bir terimdir. Özgüven, sporcuların başarısı ve spordaki devamlılığı için bir ihtiyaç olarak tarif edilmektedir (1).

Tıpkı özgüven ve onunla ilgili kavramlarda olduğu üzere, ahlaki olgunluğun da oluşmasında farklı unsurlar bulunmaktadır. Yine özgüvende olduğu gibi, ahlaki olgunluğun oluşmasında da ilk sıra aile kurumu olarak gösterilmiş, çocuk ve gençlerin ahlaki özelliklerin, ebeveynlerini yansıttığı açıklanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırmanın amacına uygun olarak araştırmada nicel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Bu araştırmada iki ölçek arasındaki ilişki incelenmek istendiği için nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model birbiriyle ilişkili olduğu varsayılan iki veya daha fazla değişkenden birbirlere bağlantılı olan değişimleri incelemeyi hedeflemektedir (14). Araştırmadaki katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

**Araştırmanın Amacı:** Bu araştırmada fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluk düzeylerinin onların cinsiyetine, akademik başarı durumlarına, düzenli fiziksel egzersiz yapmaya, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapmasına ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmasına göre farklılaşp farklılaşmadığı ve ahlaki olgunluğun özgüven üzerine etkisi araştırılmıştır.

**Araştırmanın Önemi:** Araştırmada ele alınan konunun önemi, sosyal hayatta görünen değişimle doğrudan bağlantılıdır. Sosyal hayatın değişime uğraması ise sürekli değişen hayat şartları, aile yapısındaki değişimler ve öğrenci

tutum ve davranışlarının değişikliğine bağlanmaktadır. Şöyle ki lise öğrencilerinin genel olarak lisans veya ön lisans eğitimini hedeflemektedir. Türkiye'deki her lise öğrencisiyle bir rekabet içinde olduğu anlaşılabilmektedir. 2022 yılında üniversite sınavına üç milyonu geçkin kişinin girdiği düşünüldüğünde, rekabetin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bireysel ve grup olarak ders çalışan, özel ders alan, etüt ve benzeri ek destek olanaklarından faydalanan lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz ve diğer aktivitelere ne kadar zaman ayırabileceği bir soru işareti oluşturmaktadır.

Sosyal hayata dönük bir diğer değişim ise, sosyalleşme yöntemiyle ilgilidir. Gelişen teknoloji, internet ve internet araçlarına olan erişimin yaygınlaşması, lise öncesi kesimlerden başlayarak bireylerin sanal (dijital) dünyada daha çok zaman geçirmesine olanak tanımıştır. Örneğin fiziksel egzersiz yerine e-spor, sohbet yerine "chat", gezip görmek yerine video blog gibi alternatifler, lise öğrencileri dahil diğer tüm toplum tabakalarını etkilemiştir. Dolayısıyla bir sosyalleşme aracı veya yöntemi olarak düşünülebilecek fiziksel egzersiz faaliyetleri önceye göre ikinci plana itilmiştir.

**Evren ve Örneklem:** Araştırmanın verimli şekilde yürütülebilmesi ve herhangi bir aksaklık yaşanmaması için evren olarak Erzincan ilindeki resmi liseler dikkate alınmıştır. Yani araştırmanın evreni Erzincan ilinde bulunan 42 resmi kurum lisesinin öğrencileridir. MEB'in resmi verilerine göre 2021-2022 eğitim öğretim yılında Erzincan'da liselere kayıtlı 10.635 öğrenci bulunmaktadır. Örneklem yöntemi kullanılmıştır. İsrail (15), 15 bin ila 20 bin arasındaki evren büyüklüğü için 392 sayısının örneklem için yeterli olduğunu bildirmektedir. Bu nedenle evren içerisinde 400 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiş ve araştırma sonunda 435 örneklem sayısına ulaşılmıştır. Örneklem içerisinde farklı cinsiyetten, sınıf düzeyinden ve okul türünden öğrenci bulunmasına dikkat edilmiştir.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmanın verileri anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket formu hazırlanırken ilgili alanyazın dikkatli şekilde incelenmiştir. Anket formu hazırlanırken uzman görüşü de alınmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmuştur: Kişisel bilgi formu, özgüven ölçeği ve ahlaki olgunluk ölçeği.

**Kişisel bilgi formu:** Anket formunun bu bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerini hedefleyen sorular yöneltilmiştir. Bu sorular ile cinsiyet, düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu, annenin düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu hakkında bilgiler elde edilmiştir.

**Özgüven Ölçeği:** Bu ölçek Akın (16) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçek 33 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. 17 madde iç özgüven boyutunu ve 16 madde de dış özgüven boyutunu meydana getirmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları iki boyutun toplam varyansın %43,6'sını açıkladığını ve faktör yükleri 0,31-0,75 aralığında olduğunu göstermiştir. Güvenirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ölçeğin tamamı için 0,83, dış özgüven için 0,85, iç özgüven için ise 0,83 değerleri elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik değerlerine baktığımızda ölçeğin tamamı için 0,94, dış özgüven için 0,87, iç özgüven için ise 0,97 olduğu görülmüştür. Geliştirilen

ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri 0,30 ile 0,72 aralığındadır (16).

**Ahlaki Olgunluk Ölçeği:** Ahlaki Olgunluk Ölçeği Şengün ve Kaya (6) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçektir. 66 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte negatif yönlü olarak puanlanan 14 madde bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Güvenirlik analizi için gerçekleştirilen test-tekrar test analizi güvenilirlik katsayısının 0,88 olduğunu ve test-yarı test güvenilirlik katsayısının ise 0,89 olduğunu göstermiştir. Ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının ise 0,93 olduğu tespit edilmiştir (6).

**Verilerin Analizi:** Araştırmanın anket formları aracılığıyla toplanan verilerini analiz etmek üzere IBM SPSS 26,0 kullanılmıştır. Frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler katılımcılara ait demografik bulguları ve ölçekleri tanımlayıcı bulguları sunmak için kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanarak analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak ölçeklere ait verilerin dağılımlarının normalliği analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenin iki alt grubu olması durumunda bağımsız örneklem t testi ve bağımsız değişkenin üç ve daha fazla alt grubu olması durumunda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi gruplar arası farklılıkları analiz etmek için, ilişkiyi analiz etmek için pearson korelasyon ve etkiyi analiz etmek için regresyon analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıları Tanımlayan Demografik Bulgular

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Erkek	211	48,5
	Kız	224	51,5
Yaş ( $\bar{X}$ =15,8)	13-14 yaş	86	19,8
	15 yaş	110	25,3
	16 yaş	84	19,3
	17 yaş	113	26,0
	18-21 yaş	41	9,4
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	120	27,6
	10. Sınıf	94	21,6
	11. Sınıf	139	32,0
	12. Sınıf	82	18,9
Lise Türü	Anadolu Lisesi	116	26,7
	Meslek Lisesi	130	29,9
	Spor Lisesi	90	20,7
	İmam Hatip Lisesi	99	22,8
Akademik Başarı	Düşük	38	8,7
	Orta	321	73,8
	Yüksek	76	17,5
Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	160	36,8
	Yapmıyor	275	63,2
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	225	51,7
	Ortaokul	103	23,7
	Lise	80	18,4
	Üniversite ve üzeri	27	6,2
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	120	27,6
	Ortaokul	124	28,5
	Lise	126	29,0
	Üniversite ve üzeri	65	14,9
Anne Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	34	7,8
	Yapmıyor	401	92,2
Baba Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma	Yapıyor	62	14,3
	Yapmıyor	373	85,7
Gelir Düzeyi	Düşük	68	15,6
	Orta	327	75,2
	Yüksek	40	9,2

Tablo 1'deki bulgulara göre; Erkek katılımcıların oranı %48,5 ve kız katılımcıların oranı ise %51,5'tir. Katılımcıların yaşları ortalaması 15,8'dir ve standart sapması 1,33'dür. Katılımcılardan yaşları 13-14 arasında olanların oranı %19,8, 15 yaşında olanların oranı %25,3, 16 yaşında olanların oranı %19,3, 17 yaşında olanların oranı %26,0 ve yaşları 18-21 arasında olanların oranı da %9,4'tür. Katılımcıların %27,6'sı 9. sınıf, %21,6'sı 10. sınıf, %32,0'ı 11. sınıf ve %18,9'u da 12. sınıftır. Anadolu lisesinde okuyan katılımcıların oranı %26,7, meslek lisesinde okuyan katılımcıların oranı %29,9, spor lisesinde okuyan katılımcıların oranı %20,7 ve imam hatip lisesinde okuyan katılımcıların oranı da %22,8'dir. Katılımcıların %8,7'inin akademik başarılarının düşük olduğu, %73,8'inin akademik başarılarının orta olduğu ve %17'inin de akademik başarılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %36,8'inin düzenli olarak fiziksel egzersiz yaptıkları ve geriye kalan %63,2'sinin ise düzenli fiziksel egzersiz yapmadıkları saptanmıştır. Katılımcılardan annesi ilkököl mezunu olanların oranının %51,7 olduğu, ortaokul mezunu olanların oranının %23,7 olduğu, lise mezunu olanların oranının %18,4 olduğu ve üniversite ve üzeri mezunu olanların oranının ise %6,2 olduğu anlaşılmıştır. Katılımcılardan babası ilkököl mezunu olanların oranının %27,6 olduğu, ortaokul mezunu olanların oranının %28,5 olduğu, lise mezunu olanların oranının %29,0 olduğu ve üniversite ve üzeri mezunu olanların oranının ise %14,9 olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan annesi düzenli fiziksel egzersiz yapanların oranının %7,8 ve babası düzenli fiziksel egzersiz yapanların oranının ise %14,3 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 2.** Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
İç Özgüven	17	0,84
Dış Özgüven	16	0,84
Özgüven TOPLAM	33	0,91
Ahlaki Olgunluk	66	0,94

Tablo 2'deki bulgulara göre; İç özgüven ve dış özgüven alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayısının 0,84 olduğu tespit edilmiştir. Özgüven ölçeğinin tamamı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur. Ahlaki olgunluk ölçeğine ait iç tutarlılık katsayısı ise 0,94 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayıları 0,80 ve üzerinde olan ölçekler yüksek güvenilirlikte ölçekler olduğundan (17) özgüven ve ahlaki olgunluk ölçekleri yüksek güvenilirlikli olarak kabul edilmiştir.

**Tablo 3.** Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Ölçeklerinin Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
İç Özgüven	1,88	5,00	3,96	0,550	-0,65	0,71
Dış Özgüven	1,94	5,00	3,90	0,580	-0,59	0,37
Özgüven TOPLAM	1,91	5,00	3,93	0,530	-0,60	0,55
Ahlaki Olgunluk	2,45	4,94	4,16	0,460	-0,65	0,04

Tablo 3'teki bulgulara göre; Katılımcıların iç özgüven ortalamasının 3,96 ve dış özgüven ortalamasının da 3,90 olduğu görülmektedir.

Anket formunda özgüven ölçeğindeki 3 değerinin "ara sıra" ve 4 değerinin de "genellikle" ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine özgüvenle ilgili sunulan davranış örneklerini genellikle gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların özgüvenlerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların ahlaki olgunluk ortalamasının 4,16 olduğu görülmektedir. Anket formunda ahlaki olgunluk ölçeğindeki 4 değerinin “çoğu zaman” ve 5 değerinin de “her zaman” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine ahlaki olgunlukla ilgili sunulan davranış örneklerini çoğu zaman gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bir diğer deyişle, katılımcıların ahlaki olgunluklarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3’te normallik analiziyle ilgili bulgular da gösterilmiştir. Bu çalışmada normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Tabloda bu değerlerin  $\pm 1$  arasında değişen değerler aldıkları görülmektedir.  $\pm 1$  aralığında yer alan çarpıklık ve basıklık değerlerinin veri dağılımlarının normal olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (18). Bu nedenle araştırmanın verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir ve araştırmanın analizlerine parametrik testlerle devam edilmiştir.

**Tablo 4.** Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Akademik Başarı Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Akademik Başarı	n	$\bar{X}$	Ss	K.T.	Sd	K.O.	F	p		
İç Özgüven	Düşük <sup>a</sup>	38	3,62	0,59	G.A.	10,23	2	5,12	18,10	0,00	c>a
	Orta <sup>b</sup>	321	3,94	0,55	G.İ.	122,13	432	0,28			c>b
	Yüksek <sup>c</sup>	76	4,23	0,42	Top.	132,36	434				b>a
Dış Özgüven	Düşük <sup>a</sup>	38	3,57	0,60	G.A.	9,51	2	4,75	15,22	0,00	c>a
	Orta <sup>b</sup>	321	3,87	0,56	G.İ.	134,99	432	0,31			c>b
	Yüksek <sup>c</sup>	76	4,16	0,53	Top.	144,50	434				b>a
Özgüven TOPLAM	Düşük <sup>a</sup>	38	3,60	0,57	G.A.	9,87	2	4,93	18,69	0,00	c>a
	Orta <sup>b</sup>	321	3,90	0,52	G.İ.	114,06	432	0,26			c>b
	Yüksek <sup>c</sup>	76	4,20	0,43	Top.	123,92	434				b>a
Ahlaki Olgunluk	Düşük <sup>a</sup>	38	3,85	0,49	G.A.	4,32	2	2,16	10,75	0,00	c>a
	Orta <sup>b</sup>	321	4,18	0,43	G.İ.	86,84	432	0,20			b>a
	Yüksek <sup>c</sup>	76	4,23	0,50	Top.	91,16	434				

Tablo 4’deki bulgulara göre; Akademik başarı grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $F=18,10$  ve  $p<0,05$ ,  $F=15,22$  ve  $p<0,05$ ,  $F=18,69$  ve  $p<0,05$ ). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın yüksek grubu ile düşük ve orta grubu arasında ve yüksek grubu lehine olduğu ve ayrıca orta grubu ile düşük grubu arasında ve orta grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, akademik başarısı yüksek olan katılımcıların özgüven düzeyleri akademik başarısı orta ve düşük olan katılımcılarınkinden ve ayrıca akademik başarısı orta olan katılımcıların özgüven düzeyleri de akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Akademik başarı grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $F=10,75$  ve  $p<0,05$ ). Bonferroni Post Hoc testi kullanılarak anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında anlamlı farklılığın yüksek grubu ile düşük grubu arasında ve yüksek grubu lehine olduğu ve ayrıca orta grubu ile düşük grubu arasında ve orta grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle, akademik başarısı yüksek olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden ve ayrıca akademik başarısı orta olan katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri de akademik başarısı düşük olan katılımcılarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

**Tablo5.** Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Erkek	211	4,02	0,540	0,16	0,69	2,18	0,03
	Kız	224	3,90	0,560				
Dış Özgüven	Erkek	211	3,96	0,560	1,04	0,31	2,04	0,04
	Kız	224	3,84	0,590				
Özgüven TOPLAM	Erkek	211	3,99	0,530	0,03	0,87	2,23	0,03
	Kız	224	3,87	0,540				
Ahlaki Olgunluk	Erkek	211	4,11	0,480	2,52	0,11	-2,56	0,01
	Kız	224	4,22	0,430				

**Tablo 6.** Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	160	4,01	0,59	2,92	0,09	1,56	0,12
	Yapmıyor	275	3,93	0,53				
Dış Özgüven	Yapıyor	160	4,01	0,58	0,58	0,45	3,22	0,00
	Yapmıyor	275	3,83	0,56				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	160	4,01	0,56	1,96	0,16	2,54	0,01
	Yapmıyor	275	3,88	0,51				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	160	4,22	0,48	0,20	0,65	2,06	0,04
	Yapmıyor	275	4,13	0,44				

Tablo 5'deki bulgulara göre; Cinsiyet grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t=2,18$  ve  $p<0,05$ ,  $t=2,04$  ve  $p<0,05$ ,  $t=2,23$  ve  $p<0,05$ ). Erkek öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam düzeyinin kız öğrencilerine göre daha yüksek belirlenmiştir.

Cinsiyet grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının da istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $t=-2,56$  ve  $p<0,05$ ). Kız öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin erkek öğrencileri göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6'daki bulgulara göre; Düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven puan farklılıklarının

**Tablo 7.** Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Annenin Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	34	4,21	0,54	0,25	0,62	2,72	0,01
	Yapmıyor	401	3,94	0,55				
Dış Özgüven	Yapıyor	34	4,17	0,57	0,29	0,59	2,88	0,00
	Yapmıyor	401	3,88	0,57				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	34	4,19	0,53	0,36	0,55	2,96	0,00
	Yapmıyor	401	3,91	0,53				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	34	4,01	0,65	20,11	0,00	-1,50	0,14
	Yapmıyor	401	4,18	0,44				

Tablo 7'deki bulgulara göre; Annenin düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $t=2,72$  ve  $p<0,05$ ,  $t=2,88$  ve  $p<0,05$ ,  $t=2,96$  ve  $p<0,05$ ).

Annesi düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam düzeyinin annesi

**Tablo 8.** Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Düzeylerinin Babanın Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Düzenli Fiziksel Egzersiz Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Levene Testi		t Testi	
					F	p	t	p
İç Özgüven	Yapıyor	62	4,09	0,54	0,01	0,94	1,98	0,05
	Yapmıyor	373	3,94	0,55				
Dış Özgüven	Yapıyor	62	4,12	0,52	1,40	0,24	3,31	0,00
	Yapmıyor	373	3,86	0,58				
Özgüven TOPLAM	Yapıyor	62	4,10	0,51	0,09	0,76	2,81	0,01
	Yapmıyor	373	3,90	0,53				
Ahlaki Olgunluk	Yapıyor	62	4,11	0,54	5,52	0,02	-0,94	0,35
	Yapmıyor	373	4,17	0,44				

Tablo 8'deki bulgulara göre; Baba düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır ( $t=1,98$  ve  $p<0,05$ ,  $t=3,31$  ve  $p<0,05$ ,  $t=2,81$  ve  $p<0,05$ ). Bir diğer deyişle, babası düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam düzeyinin babası düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Baba düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $t=-0,94$  ve  $p>0,05$ ).

Tablo 9'daki bulgulara göre; Özgüven toplamı ile ahlaki olgunluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0,43$  ve  $p<0,05$ ). Benzer olarak iç özgüven

istatistiki olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $t=1,56$  ve  $p>0,05$ ). Diğer taraftan, fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki dış özgüven ve özgüven toplam puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t=3,22$  ve  $p<0,05$ ,  $t=2,54$  ve  $p<0,05$ ).

Düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $t=2,06$  ve  $p<0,05$ ). Düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne düzenli fiziksel egzersiz yapma durumu grupları arasındaki ahlaki olgunluk puan farklılıklarının istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $t=-1,50$  ve  $p>0,05$ ). Annesi düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyi ile annesi düzenli fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerinin benzer düzeydedir.

ve dış özgüven alt boyutları ile de ahlaki olgunluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0,39$  ve  $p<0,05$ ,  $r=0,42$  ve  $p<0,05$ ). Bir diğer deyişle, katılımcıların iç özgüvenleri ve dış özgüvenleri arttığı zaman onların ahlaki olgunluk düzeyleri de artmaktadır.

**Tablo 9.** Özgüven ve Ahlaki Olgunluk Arasındaki İlişkilerin Analizi

Değişkenler	1	2	3	4
1.İç Özgüven	1			
2.Dış Özgüven	0,79**	1		
3.Özgüven TOPLAM	0,94**	0,95**	1	
4.Ahlaki Olgunluk	0,39**	0,42**	0,43**	1

\*\* Değişkenler arasındaki ilişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 10. Ahlaki Olgunluğun Özgüven Üzerine Etkisi**

Bağımlı Değişken: Özgüven toplam							
Bağımsız Değişken	B	S. Hata	$\beta$	T	p	VIF	D-W
Sabit	1,86	0,21		8,75	0,00		
Ahlaki olgunluk	0,50	0,05	0,43	9,82	0,00	2,05	1,90
R: 0,47		F: 96,47					
Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : 0,18		p: 0,96					

Tablo 10'daki bulgulara göre; Ahlaki olgunluk özgüven toplamı üzerinde %18'lik bir varyans açıklamaktadır ve açıklanan bu varyans miktarı istatistiki olarak anlamlıdır ( $F=96,47$  ve  $p<0,05$ ). Bulgular ayrıca ahlaki olgunluğun özgüven toplamı üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ( $\beta=0,43$  ve  $p<0,05$ ). Bulgulara göre ahlaki olgunluk puanında meydana gelen 1 puanlık bir artış özgüven toplam puanında 0,50 puanlık bir artışla neticelenmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin cinsiyete, akademik başarı durumuna, fiziksel egzersiz yapma durumuna, annenin fiziksel egzersiz yapma durumuna ve babanın fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Erkek lise öğrencilerinin kız öğrencilerden, akademik başarıları yüksek olan lise öğrencilerinin akademik başarıları daha düşük olan öğrencilerden fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin fiziksel egzersiz yapmayan lise öğrencilerden, annesi ve babası fiziksel egzersiz yapan öğrencilerinin annesi ve babası fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilerden daha yüksek düzeyde özgüvene sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara dayanarak, lise öğrencilerinin özgüvenleri açısından cinsiyetin, akademik başarının, düzenli fiziksel egzersiz yapmanın ve anne ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapmalarının belirleyici faktörler olduğu yorumu yapılabilir.

Alanda daha önce yapılmış araştırmaların bulgularına bakıldığında özgüven düzeylerini etkileyen faktörlerle ilgili birbirinden farklı sonuçların alındığı görülmektedir. Kutlu (19) tarafından yapılan araştırmada erkek öğrencilerin ve akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan öğrencilerin özgüven düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bilgin (3) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin özgüvenlerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, disiplin cezası alma durumuna ve lise türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer taraftan, akademik başarı durumuna ve sosyo-ekonomik düzeye göre lise öğrencilerinin özgüveninin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Dirik (20) İstanbul ilinde lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında erkek öğrencilerin ve akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Esati (21) Sırbistan'ın Sancak bölgesindeki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında lise öğrencilerinin özgüveninin cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Özgüvenin lise türüne ve ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılaştığı ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ve ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Ateş (22) yaptığı araştırmada İstanbul ili Küçükçekmece ilçesindeki bir Anadolu lisesindeki öğrencilerin özgüven ve sorumluluk duygusu düzeylerinin akademik başarıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular erkek öğrencilerin, ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin ve akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, sınıf düzeyine ve gelir düzeyine göre özgüven düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın lise öğrencilerinin ahlaki olgunluklarıyla ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin annenin ve babanın düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle, lise öğrencilerinin anne ve babalarının düzenli fiziksel egzersiz yapma durumları farklılaşsa dahi onların ahlaki olgunluk düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin cinsiyete, akademik başarı durumuna ve düzenli fiziksel egzersiz yapma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin erkek öğrencileri göre daha yüksek olduğu ortaya çıkartılmıştır. Akademik başarıları daha yüksek olan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin fiziksel egzersiz yapmayan öğrencileri göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlara dayanarak, lise öğrencilerinin ahlaki olgunlukları açısından cinsiyetin, akademik başarının ve düzenli fiziksel egzersiz yapmanın belirleyici faktörler olduğu yorumu yapılabilir.

Alanda daha önce yapılmış araştırmaların bulgularına bakıldığında ahlaki olgunluk düzeylerini etkileyen faktörlerle ilgili birbirinden farklı sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Uzun ve Yılmaz (23) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Düzce (24) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında erkek öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeyinin kız öğrencileri göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bu araştırmanın bulgularına dayanılarak düzenli fiziksel egzersiz yapma faktörünün lise öğrencilerinin hem özgüvenleri hem de ahlaki olgunluk düzeyleri açısından belirleyici olduğu ortaya çıkartılmıştır. Düzenli fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin daha yüksek olduğu hem de ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan araştırmalar bu araştırmada elde edildiği gibi fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin özgüven ve ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Efe (25) Sakarya ilinde MEB'e bağlı okullarda düzenli fiziksel egzersiz yapan lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği deneysel araştırmasında 9 ay boyunca düzenli fiziksel egzersiz etkinliklerine katılan öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin ve atılganlık düzeylerinin fiziksel egzersiz etkinliklerine katılmayan akranlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aydoğan (26) gerçekleştirdiği araştırmasında

Ankara, Yozgat, Kayseri, Kırşehir ve Çorum illerinde, Çocuk Evleri Sitesi Müdürlüklerinde koruma ve bakım altında bulunan lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarıyla özgüven düzeyleri ve sosyal uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları bu öğrencilerin spora yönelik tutum düzeyleri arttıkça özgüven düzeylerinin de arttığını göstermiştir. Benzer olarak, aktif olarak fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin de özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spora yönelik tutum ve aktif olarak spor yapma ile sosyal uyum arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Gündoğdu (27) yaptığı araştırmada İstanbul ili Kartal ve Sultanbeyli ilçelerindeki okullarda öğrenim gören okul takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaşları arasındaki kız öğrencilerin özgüvenlerini ve benlik saygılarını incelemiştir. Araştırmanın bulguları okul takımında olan öğrencilerin özgüven düzeylerinin okul takımında olmayanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, okul takında bulunma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkiyle ilgili bulgularına dayanılarak lise öğrencilerinin hem iç özgüven ve hem de dış özgüven düzeyleriyle ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu dayanılarak, lise öğrencilerinin özgüvenleriyle ahlaki olgunlukları arasında karşılıklı bir ilişki bulunduğu, lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri arttığı zaman ahlaki olgunluk düzeylerinin de arttığı, benzer olarak, ahlaki olgunluk düzeyleri arttığı zaman özgüvenlerinin de arttığı yorumu yapılabilir.

Ayrıca, lise öğrencilerinin özgüvenlerinin ahlaki olgunları üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluk üzerinde %18'lik bir varyans açıkladığı ortaya çıkartılmıştır. Lise öğrencilerinin özgüven puanında meydana gelen 1 puanlık bir artışın ahlaki olgunluk puanında 0,37 puanlık bir artışla neticelendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde özgüven ve ahlaki olgunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bilimsel araştırmaya rastlanmamıştır. Bilgin3 Kocaeli ilindeki lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında özgüven ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları lise öğrencilerinin özgüvenleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarının da arttığını göstermiştir.

Araştırma neticesinde lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve özgüvenin ahlaki olgunluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel egzersiz yapan lise öğrencilerinin hem özgüvenlerinin hem de ahlaki olgunluklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel egzersiz yapmayan bireylerin özgüvenlerinin düşük olduğu görülmüştür. Spor yapmayan öğrencilerin olumsuz davranış sergileme oranının daha yüksek olduğu görülmüştür.

### Öneriler

- Lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğundan, iki türlü uygulamanın da birbirini destekleyici öngörülerek, öğrencilerin hem özgüvenlerini hem de ahlaki olgunluklarını arttırmak amacıyla sportif faaliyetlere

katılımı artırarak kazanma ve kaybetme duygusunu aşılacak şekilde, fair play duygusunu yaşatarak geliştirilebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin hem özgüven düzeylerinin hem de ahlaki olgunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunduğundan öğrencilerin düzenli fiziksel egzersiz yapmalarını sağlayacak imkânlar geliştirilmelidir. Ayrıca, öğrenciler düzenli fiziksel egzersiz yapmaları için motive edilebilir ve cesaretlendirilebilir. Öğrencilere öğretmenleri örnek olarak bunu aşılabilirler.
- Kız öğrencilerin ve akademik başarıları düşük olan öğrencilerin özgüvenleri daha düşük olarak bulunduğundan bu türdeki öğrencilerin özgüven düzeylerini arttırmak için bireysel görüşmeler ve özgüven ve ahlaki olgunlukla ilgili olumlu örnekler içeren seminerler yapılarak bu öğrencilerin özgüven ve ahlaki olgunluk düzeyinin artışı için çalışmalar yapılabilir.
- Gelecekteki araştırmalarda lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunlukları arasındaki ilişkiler incelenirken bu ilişkiye etki edebilecek sosyo ekonomik çevre ve ailede bulunan kardeş sayısı gibi faktörlerin etkileri de araştırılabilir.
- Gelecekteki araştırmalar lise öğrencilerinin özgüvenleri ve ahlaki olgunluklarını incelerken nicel araştırmaların yanında nitel araştırmacıların sıklıkla yöntem bilim eksikliklerinden doğan uygulama sorunlarına karşı kavramsal bir zemin oluşturmayı hedeflemesi amacıyla nitel araştırmalarla da desteklenebilir.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bayburt Üniversitesi etik kuruluna izin için başvurulmuş ve gerekli olan izin alınmıştır (12.08.2022, oturum sayısı: 09, karar sayısı: 189).

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada yazarlar eşit oranda katkı sağlamıştır.

### Kaynaklar

- Türk Dil Kurumu (TDK). Öz güven Kavramı 2023. <https://sozluk.gov.tr/>
- Mutluer S. Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara; 2006.
- Bilgin O. Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2011.
- Turan Başoğlu S. Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2007.
- Tekin İ. Ahlaki Olgunluk Kavramı Üzerine Kuramsal Bir Çözümleme. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2017;6(5):2275-98.
- Şengün M, Mevlüt K. Ahlaki olgunluk ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 2007;24(24-25):51-64.
- Aktürk E. Ahlak-Benlik Bütünlüğü: Ahlaki Kimlik. Şarkiyat. 2021;13(3):1126-43.

8. Freese J, Klement RJ, Ruiz-Núñez B, Schwarz S, Lötzerich H. The Sedentary (R)evolution: Have We Lost Our Metabolic Flexibility? *F1000Research*. 2017;6, 1787.
9. Malm C, Jakobsson J, Isaksson A. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review With Insight Into The Public Health of Sweden. *Sports*. 2019;7(5):127.
10. World Health Organization (WHO). International Statistical Classification of Diseases and related Health Problems: Alphabetical Index: World Health Organization; 2004.
11. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu H. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Human Sciences*. 2018;15(4).
12. Kaya Sarıdede Ş. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
13. Bozdağ B, Özbek S. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;3(2):395-406.
14. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık. 2004.
15. Israel GD. Determining Sample Size. University of Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agriculture Sciences, EDIS, Florida. 1992.
16. Akın A. Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007; 7,(2): 165-175
17. Nakip M, Yaraş E. SPSS Uygulamalı Pazarlamada Araştırma Teknikleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık. 2017.
18. George D. SPSS for Windows Step by Step. A simple Study Guide and Reference (10.e). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc. India; 2011.
19. Kutlu EB. İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2001.
20. Dirik K. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.
21. Esati A. Ergenlerin Özgüven Oluşturmalarında Dindarlığın Rolü (Sancak Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2017.
22. Ateş A. Öğrencilerin Özgüven ve Sorumluluk Duygusunun Akademik Başarı Üzerindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2020.
23. Uzun M., Yılmaz B. Spor eğitimi Alan Öğrencilerin Ahlaki Tutum Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;4(2):187-94.
24. Düzce HA. Eğitim fakültesi Öğrencilerinin Demokratik Algı ve Tutumları İle Ahlaki Olgunlukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2020.
25. Efe M. 14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2007.
26. Aydoğan M. Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.
27. Gündoğdu H. Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi: Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2019.



## EXTENDED SUMMARY

**Purpose of the research:** This study aimed to examine the relationships between self-confidence and moral maturity levels of high school students who do and do not do physical exercise. In the study, whether the self-confidence and moral maturity levels of high school students differ according to their gender, academic success, regular physical exercise, mother's regular physical exercise and father's regular physical exercise, and the effect of moral maturity on self-confidence were investigated.

**Literature Review:** According to the Turkish Language Association (1), the concept of "self-confidence" is defined as "a person's feeling of self-confidence". Mutluer (2) stated that self-confidence is the feeling of being lovable and sufficient, which is acquired from birth but is diminished over time. The concept of moral maturity, the definition of which varies according to various approaches and therefore has no agreed-upon definition, can be expressed as follows: "It is a competency process in which a person will develop an attitude in accordance with the adopted understanding of morality at the highest level by developing the mental, emotional and behavioral skills that play a role in the emergence of moral behavior in an integrated manner"(5). In today's technology-driven society, physical work for survival activities and energy expenditure has decreased; human lifestyle has changed significantly. This change makes modern life increasingly sedentary (8). A sedentary lifestyle characterized by physical inactivity is associated with numerous health risks. Therefore, scientists suggest that, in addition to household chores and active commuting, regular exercise should be included in people's daily lives to compensate for lost physical activity (9). Physical exercise is a natural desire of every person and is very important for the healthy development of young people. People can best perceive and define their environment and themselves by moving. In addition to exploring temporal and spatial environments, they can actually experience their own experiences by communicating with other people. By recognizing their limits and strengths through movement, they can learn how to handle mental and physical connection. Physical exercise is essential for all individuals for a healthy

life. Participation in regular physical activities will help young people stay away from unwanted bad habits and will contribute to their healthy growth, development and socialization. Sport has been described as "an important component that supports the physiological, emotional, social, motor and mental development of the individual through movement and ensures energy balance and healthy life" (11). When practiced regularly, sports are effective in the development of the nervous and muscular system, that is, psycho-motor development (12).

**Methodology:** IBM SPSS 26.0 was used to analyse the data collected through questionnaire forms. Descriptive statistics such as frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation were used to present demographic findings of the participants and descriptive findings of the scales. The reliability of the scales was analysed by calculating the internal consistency coefficients (Cronbach Alpha). The normality of the distribution of the data belonging to the scales was analysed by using skewness and kurtosis values. If the independent variable has two subgroups, the independent sample t test and if the independent variable has three or more subgroups, the one-way analysis of variance (ANOVA) tests were used to analyze the differences between the groups, pearson correlation analysis to analyze the relationship, and regression analysis to Decipher the effect.

**Result and Conclusions:** The findings of the research showed that there are positive and significant relationships between high school students' internal self-confidence and external self-confidence levels and their moral maturity levels. The findings showed that there were significant differences according to gender, academic success, physical exercise status, mother's physical exercise status and father's physical exercise status. As a result of the research, it was concluded that there is a positive significant relationship between high school students' self-confidence and moral maturity and that self-confidence predicts moral maturity. It has been determined that high school students who do physical exercise have higher self-confidence and moral maturity.