

## Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi

*Nurullah Emir EKİNCİ,*

*Dumlupınar Üniversitesi BESYO*

*Çetin ÖZDİLEK,*

*Dumlupınar Üniversitesi BESYO*

*Gamze DERYAHANOĞLU,*

*Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*

*Ümit Doğan ÜSTÜN,*

*Dumlupınar Üniversitesi BESYO*

### ÖZET

Bu çalışmada spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin cinsiyet, tercih ettikleri spor dalı (bireysel/takım sporu) ve spor yapma durumları (amatör/profesyonel) gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Kütahya ilinde aktif olarak öğrencilik hayatına devam eden 185 lise öğrencisi gönüllü olarak yer almıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak öz-güven ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında hipotez testi olarak Mann Whitney U non parametrik testi kullanılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların öz güven düzeyleri cinsiyetlerine ve tercih ettikleri spor dalına göre anlamlı farklılıklar gösterirken, spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

*Anahtar Kelimeler: Spor, Özgüven, Lise Öğrencileri*

### Exploring Self - Confidence Level of High School Students Doing Sport

#### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate self-confidence levels of high school students, who do sport, in the extent of their gender, sport branch (individual/team sports) and aim for participating in sport (professional/amateur). 185 active high school students from Kutahya voluntarily participated for the study. In the study as data gathering tool self-confidence scale was used. In the evaluation of the data as a hypothesis test Mann Whitney U non parametric test was used. As a result self-confidence levels of participants showed significant differences according to their gender and sport branch but there was no significant difference according to aim for participating in sport.

*Key Words: Sport, Self-Confidence, High School Students*

### GİRİŞ

Günümüzde spor insan hayatının bir paçası haline gelmiştir ve bu sebepten ötürü 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 vd, 2014).

Araştırmacılar spora katılımının fiziksel ve fizyolojik gelişim üzerine katkılarının yanında bazı psikolojik ve sosyal özellikler üzerine de olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (Salar vd., 2012). Duman ve Kuru (2010)' a göre spor,

çağdaş insanı kuşatan psikolojik ve sosyal tehlikelere karşı, dinamik, güncel yaşamın getirdiği streslerden uzak bir ortam yaratarak çözüm getirebilmektedir.

Chandler vd., (2002: 11)' e göre amatör spor İngiltere' de 18.yy' ın sonlarına doğru bir ideal olarak başlayıp bir ideolojiye dönüşen amatörlük akımının bir sonucu olarak doğmuştur. Amatör sporda yüksek performanstan ziyade oyunu sevmek ön plandadır. Fakat amatör sporların tam tersine profesyonel sporda performans önem kazanmaktadır ve sporda yüksek performansın oluşmasında, fiziksel beceriler kadar psikolojik becerilerinde önemli olduğu tüm spor eğitimcileri ve sporcular tarafından kabul edilmektedir. Yüksek performans göstermenin birtakım psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı olduğuna ve bu becerilerin de herhangi bir beceri gibi öğrenilebileceği vurgulanmaktadır (Yeltepe, 2007: 42-50). Yüksek performansın oluşmasını etkileyen psikolojik faktörlerden bir tanesi de araştırmacıların çok sık tekrarladığı öz güven kavramıdır (Feltz, 1988; Yıldırım, 2013).

Türk Dil Kurumunun tanımına göre öz güven; insanın kendine güvenme duygusudur (<http://www.tdk.gov.tr>). Öz güven duygusu, bireyin olumlu yaşantılara sahip olması, kendini yetenekleri doğrultusunda besleyebilmesi, güçlü yanlarını başarılı bir kişi olma yolunda destekleyebilmesi için oldukça önemli bir faktördür (Ekinci, 2013).

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.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada spor yapan lise öğrencilerinin öz güven duygularının incelenmesi amaçlanmış ve şu hipotezlerin doğruluğu aranmıştır;

- H1a: Çalışmada yer alan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- H1b: Çalışmada yer alan lise öğrencilerinin tercih ettikleri spor türüne göre öz güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

- H1c: Çalışmada yer alan lise öğrencilerinin spor yapma amaçlarına göre öz güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

## YÖNTEM

**Araştırma metodu:** Çalışma deseni nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması tekniği ele alınarak tasarlanmıştır (Büyüköztürk vd, 2012: 14; Ural, Kılıç, 2011: 19).

**Çalışma gurubu:** Çalışmaya 2013-2014 öğretim yılı bahar döneminde aktif olarak öğrencilik hayatına devam eden ve Kütahya il merkezinde bulunan Kılıçarslan Lisesi ile Kütahya Lisesi' nde öğrenim gören 185 lise öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada bireysel veya takım sporları gözetmeksizin amatör düzeyde spor yapan öğrenciler son altı aydır haftada en az bir kere düşük veya orta şiddetli fiziksel aktivite, profesyonel düzeyde spor yapan öğrenciler ise son altı aydır haftada en az iki gün ve iki saat olmak üzere aktif olarak ilgilendikleri spor dalı ile ilgili çalışmalarda yer almaktadırlar.

**Veri Toplama Aracı:** Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için hazırlanan 5 soruluk kişisel bilgi formunun yanı sıra Akın (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan öz güven ölçeği kullanılmıştır. Öz güven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları Akın (2007) tarafından ölçeğin bütünü için .83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları için sırasıyla, .83 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçekte 4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7 ve 15. maddeler iç öz güven alt boyutunu oluştururken, 6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. maddeler ise dış öz güven alt boyutunu oluşturmaktadır ve toplam varyansın % 43.6'sını açıklamaktadır (Akın, 2007).

**Verilerin Toplanması:** Çalışmada veriler araştırmacılar tarafından örneklem gurubunda yer alan öğrenciler ile dersi olan öğretmenlerden randevu alındıktan sonra araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılarak gerekli kırtasiye malzemesi tedarik edildikten sonra ders başlangıçlarında toplanmıştır. Ölçeklerin doldurulması bir öğrenci için yaklaşık beş dakika sürmüştür.

**Verilerin Analizi:** Öncelikle veri toplama aracının çalışma gurubu için güvenilirliği test edilmiş ve cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için 0,893 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada orijinal ölçek formuna sahip kalınmıştır. Daha sonra verilerin nasıl bir dağılım gösterdiğinin belirlenmesi tek örneklem Kolmogorov Smirnov testi yapılmış basıklık ve çarpıklık değerleri incelendikten sonra histogram

grafikleri çizilmiştir. Analiz sonuçlarına göre veriler sola çarpık bir dağılım göstermektedir. Çalışmada var olan anlamlı farklılıkların belirlenmesi için  $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U non parametrik istatistiksel yöntemi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1. Cinsiyete göre özgüven**

		N	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	U	p
İç özgüven	Erkek	97	102,70	9961,50	3327,50	,010
	Kadın	88	82,31	7243,50		
Dış Özgüven	Erkek	97	99,25	9627,00	3662,00	,095
	Kadın	88	86,11	7578,00		

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların özgüven düzeyleri cinsiyetlerine göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $U=3327,50$ ;  $p=,010$ ;  $p<0,01$ ). Bu farklılığın ise erkek katılımcıların lehinde olduğu düşünülmektedir.

**Tablo 2. Tercih edilen spor dalına göre özgüven**

		N	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
İç özgüven	Takım sporları	142	97,24	13808,50	2450,50	,050
	Bireysel sporlar	43	78,99	3396,50		
Dış Özgüven	Takım sporları	142	92,84	13183,00	3030,00	,940
	Bireysel sporlar	43	93,53	4022,00		

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların özgüven düzeyleri tercih ettikleri spor dalına göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $U= 2450,50$ ;  $p=0,050$ ;  $p<0,05$ ). Bu farklılığın ise takım sporu ile ilgilenen katılımcıların lehinde olduğu düşünülmektedir.

**Tablo 3. Spor yapma amacına göre özgüven**

		N	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
İç özgüven	Amatör	84	90,22	7578,50	4008,50	,519
	Profesyonel	101	95,31	9626,50		
Dış özgüven	Amatör	84	89,51	7519,00	3949,00	,418
	Profesyonel	101	95,90	9686,00		

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların özgüven düzeyleri spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların özgüven düzeylerinin cinsiyetlerine göre iç öz güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınan puanlar göz önüne alındığında var olan bu anlamlı farklılığın çalışmada yer alan erkek öğrencilerin lehinde olduğu anlaşılmaktadır. Farklı bir ifadeyle çalışmada yer alan erkek öğrencilerin iç özgüvenlerinin kadın öğrencilerden anlamlı şekilde daha fazla olduğu söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre ayrıca çalışmada yer alan öğrencilerin özgüven düzeylerinin tercih ettikleri spor dalına göre iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınan puanlar göz önünde bulundurulduğunda bu farklılığın takım sporu ile ilgilenen katılımcıların lehinde olduğu düşünülmektedir. Yani takım sporu ile uğraşanların iç öz güvenlerinin bireysel sporlarla uğraşanlardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu söylenebilir. Ekinci (2013) ' göre özgüven, bireyin çevresi ile olan ilişkileri, iletişimi ve yaşantılarının algılanış biçimlerine göre oluşan ve değişim gösteren bir süreçtir. Çevre tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksinimin karşılanması bireyin kendini olumlu algılama biçimini etkilemektedir. Takım sporu ile uğraşanların bireysel sporlarla uğraşanlara oranla çevresi ile daha fazla etkileşim halinde olmasının bu sonuca etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Uluslararası literatür incelendiğinde düzenli spor yapmanın veya fiziksel etkinliklere katılmanın bireylerin kişilik yapısı, benlik, öz güven ve olumlu davranışlar geliştirme gibi kavramlarla ilişkisi araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Er vd., 1999; Slutzky, Simpkins, 2009, Demirel, 2013, Bisgin, Üstün, 2013). Zorba' (2012: 21) ya göre düzenli olarak spor yapmak bireylerde öz saygının gelişimine, öz güvenin artmasına vb. olumlu sonuçların doğmasına neden

olmaktadır. Ayrıca sportif etkinlikler, bireylerin kendi yetenekleri çerçevesinde düzenli çalışmayı, üstün tekniği, estetiği, yarışmayı gerektiren bir uygulama olduğundan, öğrencinin kişilik görüntüsünü ve uyumunu etkilemektedir (Akgül vd, 2012).

Çalışmamızda katılımcıların spor yapma durumlarına göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Her ne kadar profesyonel sporcuların öz güven puanları daha yüksek bulunsa da bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu çalışma sonunda reddettiğimiz tek hipotezimiz bu olmuştur. Fakat hangi amaçla olursa olsun düzenli spor ve egzersizin bireylere kazanımları düşünüldüğünde benzer çalışmaların yapılmasında fayda olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çalışmamızın ilgili literatüre ve alanda yapılacak benzer çalışmalara fayda sağlayacağı da düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

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.

Akın, A. (2007). *Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri*, Abü, Eğitim Fakültesi Dergisi, 7,(2): 165-175.

Bisgin, H., Ustun U.D. (2013). *Analysis of Elite Male Wrestlers' Social Comparison Levels According to Socio-Demographic Backgrounds*, Turkish Journal of Sport and Exercise, 15(3): 60-63.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Geliştirilmiş 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.

Chandler, T., Cronin, M., Wampley, W. (2002). *Sport and Physical Education: The Key Concepts*, Routledge.

Demirel, M. (2013). *Investigating Guilt and Shame Situations of Secondary School Students According to Participation in Sport Activities and Different Variables*. International Journal of Academic Research Part B, 5(2): 259-263.

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, H. (2013). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Solo Sahne Performansına İlişkin Özgüven Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(2): 52-64.

Er, G., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Çobanoğlu G., Er, N. (1999). *Çocuk ve Ergenlerde Spor Etkinliklerinin Davranış ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri*, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 29-38.

Feltz, D.H. (2007). *Self Confidence and Sport Performance*, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16 (1): 423-458.

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.54661483129264.97835403](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.54661483129264.97835403)

Jones, R., Swain, A. (1995). *Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers*. *The Sport Psychology*, 9: 201-211.

Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). *15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması*, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6): 123-135.

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.

Ural, A., Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*, 3. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.

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.

Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 1.Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul.

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). *Herkez İçin Yaşam Boyu Spor*, Neyir Yayınları, Ankara.