



Ergenlerde Duygusal Özerklik ve Özgüven İlişkisinde Sporun Rolü

Eda YILMAZ¹, Burak KARABABA², Sevinç NAMLI³, Ferhat CANYURT⁴, Deniz BEDİR⁵, Nimet Feyza TOPU⁶

¹Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-4832-3792>

²Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-5873-5796>

³Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0958-6792>

⁴Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0000-1950-5007>

⁵Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-5926-3433>

⁶Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://orcid.org/0009-0008-0570-8928>

To cite this article/ Atıf için:

Yılmaz, E., Karababa, B., Namlı, S., Canyurt, F., Bedir, D., ve Topu, N. F. (2024). Ergenlerde duygusal özerklik ve özgüven ilişkisinde sporun rolü. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 93-102.

Özet

Spor, bireylere sadece fiziksel aktivite imkânı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşimleri teşvik ederek bireylerin duygusal ve sosyal becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda yapılan bu araştırma ergenlerde özgüven ve özerklik gelişimlerinde sporun etkilerinin incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Erzurum ilinde bir lise öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmaya 415 (252 kadın, 163 erkek) öğrenci katılmıştır. Kişisel bilgi formuna ek olarak duygusal özerklik ölçeği ve Özgüven ölçekleri ile verilerin elde edilmesi planlanmıştır. SPSS Paket Programı ile yapılan analizler sonucu normal dağılım gösteren veriler parametrik testlere tabi tutulmuştur. Analizler sonucunda kız ve erkek öğrencilerin İdealleşme ve Bağımsızlık alt boyutları ile Duygusal Özerklik toplam puanında erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özgüven alt boyutu ve toplam boyutlarında ise herhangi bir farka rastlanılmamıştır. Katılımcıların spor yapma durumuna göre İdealleşme ve Bağımsızlık alt boyutları ile Duygusal Özerklik toplam puanında ve Özgüven alt boyutları ile toplam puanında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Özgüven, Ergenlik, Duygusal Özerklik, Fiziksel Aktivite, Spor

The Role of Sports in the Relationship Between Emotional Autonomy and Self-Confidence in Adolescents

Abstract

Sports not only provide individuals with opportunities for physical activity but also promote social interactions, thereby contributing to the development of emotional and social skills. In this context, the present study was designed to examine the effects of sports participation on self-confidence and autonomy development among adolescents. A total of 415 high school students (252 females and 163 males) in the province of Erzurum participated in the study. Data were collected using a personal information form, the Emotional Autonomy Scale, and Self-Confidence Scales. Data analysis was conducted using SPSS Software, applying parametric tests to datasets that demonstrated a normal distribution. The analysis revealed statistically significant differences favoring male students in the sub-dimensions of Idealization and Independence, as well as in the total score for Emotional Autonomy. No significant differences, however, were found in the sub-dimensions or overall scores for self-confidence. Additionally, statistically significant differences were identified in favor of students who participated in sports in both the Idealization and Independence sub-dimensions and the total Emotional Autonomy score, as well as in the sub-dimensions and overall score of Self-Confidence.

Keywords: Self-Confidence, Adolescence, Emotional Autonomy, Physical Activity, Sports

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik oluşturma, bağımsızlık kazanma ve özgüven geliştirme gibi psikososyal gelişim süreçlerinin yoğun yaşandığı bir dönem olarak adlandırılmaktadır (Blakemore ve Mills, 2014). Bu dönemde yaşanan biyolojik ve psikolojik değişimlerin, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde bireylerin sergilediği davranışların, ebeveynlerinden ayrılarak yaşatları tarafından kabul görmesini, geleneksel değerlere karşı bireysel bir tutum sergilemesini, zorluklarla başa çıkabilme yetisini ve kimlik kazanımını destekleyerek olgunlaşmalarına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020).

Ergenlerin sağlıklı bireyler olarak gelişim göstermeleri için özerklik, önemli bir gelişim görevi olup, kimlik gelişimi açısından büyük bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Noom vd., 2001). Özerklik kavramı, bireyin ebeveynleriyle olan iletişiminin devam ettiği, ancak kendi kararlarını verebildiği bir gelişim süreci olarak adlandırılmaktadır (Ryan ve Lynch, 1989). Duygusal özerklik ise, bireyin aileden bağımsızlaşması ve bireyselleşmesi, çevresel etkilerden ziyade kendi istek ve hedefleri doğrultusunda karar alabilme yetisi ve bireyin kendine güven geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Noom vd., 2001; Steinberg ve Silverberg, 1986). Lamborn ve Steinberg (1993), tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal özerkliğin ergenlik döneminde olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ve riskli ortamlarda bireyleri olumsuzluklardan koruyabildiği belirtmiştir. Ergenlik, özerklik gelişiminin sağlandığı kritik bir dönem olup, sağlıklı özerklik gelişimi ergenlerin ruh sağlığını destekleyerek içe kapanma, sosyal izolasyon, yalnızlık ve yıkıcı davranışlardan korunmalarına yardımcı olduğu ifade edilmiştir (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020). Ergenlikte duygusal özerklik ve özgüvenin gelişiminde çevresel faktörler ve sosyal etkileşimlerin büyük rol oynadığı göz önüne alındığında, spor faaliyetleri, ergenlerin psikososyal gelişimini destekleyen, fiziksel aktivite sağlamanın ötesinde sosyal etkileşimleri teşvik ederek duygusal ve sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunan önemli bir unsur olarak kabul edilebilir.

Sporun, yalnızca bireylere fiziksel aktivite imkânı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşimleri teşvik ederek bireylerin duygusal ve sosyal becerilerinin gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir (Bailey vd., 2013). Düzenli olarak sporla uğraşan ergenlerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin duygusal özerklik konusunda daha fazla ilerleme kaydettikleri belirlenmiştir (Fraser-Thomas vd., 2013). Diğer yandan, sporun bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşim kurma, aidiyet geliştirme ve sosyal destek alma gibi ihtiyaçlarını karşılayarak özgüven oluşumuna katkı sağladığına dair bulgular da literatürde mevcuttur (Fredricks ve Eccles, 2008). Bu bağlamda sporun, ergenlerin duygusal özerkliklerini sağlıklı bir şekilde geliştirmelerine olanak sağlayan bir araç niteliğinde düşünebiliriz. Bu çalışma, ergenlerin duygusal özerklik ile özgüven arasındaki ilişkiyi ele alarak, sporun bu ilişki üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmek ve bu etkilerin ergenlerin genel gelişim süreçlerine katkısını ortaya koymak amacıyla tasarlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında olay ve olgulara müdahale etmeden var olduğu hali ile aktarmak amaçlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma kapsamında ergenlik döneminde olmaları bakımından lise öğrencileri örneklem olarak belirlenmiştir. 3. Sınıftan itibaren YKS hazırlık sürecine giren öğrencilerin akademik araştırmalara katılımda istekli olmamaları nedeniyle ve yaş aralıklarının yakın olması tercih edildiğinden sadece lise 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinden veriler toplanmıştır. Aynı zamanda akademik başarı ve okul ortamının benzer nitelikleri taşıması şartlarını sağlamak için bir tek liseden veriler toplanmıştır. 1. ve 2. Sınıf şubeleri toplam öğrenci sayısı 467 olan okulun tüm şubelerine ölçekler uygulatılmış ve toplamda 443 öğrenci araştırmaya katılmayı kabul ederek ölçekleri doldurmuştur. Daha sonraki aşamada eksik, hatalı veriler analiz dışı bırakılarak 415 veri analizlere dahil edilmiştir. Gönüllülük ilkesi göz önüne alınarak yapılan araştırma Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurul Komisyon onayı ile yürütülmüştür. Katılımcılara dair istatistiki bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırma Erzurum ilinde bir anadolu lisesindeki öğrencilerden yüz yüze, araştırmanın amacı ve veri güvenliğine dair bilgilendirmeler yapılarak toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Duygusal Özerklik Ölçeği:

Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ), Steinberg ve Silverberg tarafından geliştirilmiş ve Tatar diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, 4'lü Likert tipi bir ölçüm aracı olup, 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, “Bireyleşme, Ebeveyne Bağımlı Olmama, Ebeveyni İdealleştirmeme ve Ebeveynin Bir İnsan Olarak Algılanmasıdır” şeklinde adlandırılmaktadır. Ölçekte bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Toplam puanı 20 ile 80 arasında değişen ölçek, ergenlik döneminde bireyleşme sürecinin bilişsel ve duygusal yönlerini ölçmek amacıyla düzenlenmiştir. Ölçeğin temel uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, dört alt boyutta .54 ile .71 arasında değişiklik göstermektedir; ölçeğin tamamı için bu katsayı .78 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada Cronbach’s Alfa Katsayısı: ,768 olarak bulunmuştur.

Özgüven Ölçeği:

Öğrencilerin özgüven düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılan Özgüven Ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplam 33 maddeden oluşmakta olup, 5 dereceli Likert tipi bir yapıdadır. Bu ölçekte alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişmektedir; en yüksek puan yüksek özgüveni, en düşük puan ise daha düşük özgüveni ifade etmektedir. Ölçekte olumsuz madde bulunmadığından, yüksek puanlar doğrudan yüksek özgüven göstergesi olarak kabul edilmektedir. Özgüven Ölçeği, iki faktöre dayalı iki alt boyuttan oluşmaktadır: İç Özgüven ve Dış Özgüven. İç özgüven boyutu; bireyin kendine yönelik

özgüvenini, kendini tanıma ve sevme, güçlü ve zayıf yönlerini bilme, pozitif düşünme ve açık hedefler belirleme gibi unsurları içeren 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı maddeleri kapsamaktadır.

Dış özgüven ise; bireyin sosyal çevresindeki özgüvenini ve iletişim becerilerini, duygularını kontrol edebilme, sağlıklı ifade edebilme ve risk alabilme gibi özelliklerini değerlendirir ve 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 numaralı maddeleri içerir. Özgüven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları için sırasıyla 0,83 ve 0,85 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise özgüven ölçeğinin genel güvenilirlik katsayısı 0,89, iç özgüven için 0,87 ve dış özgüven için 0,84 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Yapılan bu çalışmada toplanan 415 veriler SPSS 26v. paket programına girilerek analiz sürecine başlanmıştır. Yapılacak analizlere karar vermeden önce verilerin normallik kat sayıları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş ve parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir (Bknz. Tablo 2).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Demografik Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	252	60,7
	Erkek	163	39,3
Spor Yapma Durumu	Evet	231	55,7
	Hayır	184	43,3
Toplam		415	100

Tablo 1 cinsiyet değişkenine göre, katılımcıların %60,7'sinin kadın ve %39,3'ünün erkek olduğu görülmektedir. Spor yapma durumuna göre katılımcıların %55,7'si aktif olarak spor yapmakta %44,3 ise aktif olarak spor yapmamaktadır.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik dağılımı

Ölçek Adı	N	Min.	Mak.	Mean	SD	Skewness	Curtosis
Duygusal Özerklik	415	20	58	39,6	6,9	-,253	-,084
Özgüven	415	72	159	124	19,4	-,468	-,454

Duygusal Özerklik ve Özgüven ölçeklerinin toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Ölçek Adı	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	P(sig.)
İdealleşme	Kadın	252	11,2	3	-6,6	0,00*
	Erkek	163	13,16	2,5		
Bağımsızlık	Kadın	252	10,4	2,3	-4,6	0,00*
	Erkek	163	11,4	2,1		
Bireyleşme	Kadın	252	16,6	3,1	-1,3	0,17
	Erkek	163	17,1	3,1		
Duygusal Özerklik Top.	Kadın	252	38,3	7,1	-5	0,00*
	Erkek	163	41,7	6		

İç Özgüven	Kadın	252	60,5	10,6	0,1	0,88
	Erkek	163	60,3	8,8		
Dış Özgüven	Kadın	252	59,3	10,6	-1,5	0,13
	Erkek	163	60,9	10		
Özgüven Top.	Kadın	252	123,7	20,2	-0,7	0,47
	Erkek	163	125,1	18,2		

Tablo 3'te görüldüğü üzere, cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler sonucunda erkek katılımcıların idealleşme, bağımsızlık ve duygusal özerklik toplam puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna karşın, bireyleşme, içsel özgüven, dışsal özgüven ve toplam özgüven puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu durum, erkeklerin duygusal özerklik alanında daha bağımsız olma eğiliminde olduklarını, ancak özgüven açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında benzer bir durumun söz konusu olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların spor yapma durumu değişkeni açısından duygusal özerklik ve özgüven düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek Adı	Spor Yapma Durumu	N	X	Ss.	t	P(sig.)
İdealleşme	Evet	231	12,5	3	4,3	0,00*
	Hayır	184	11,2	2,7		
Bağımsızlık	Evet	231	11,3	2,4	4,7	0,00*
	Hayır	184	10,2	2,1		
Bireyleşme	Evet	231	17	3,2	1,5	0,11
	Hayır	184	16,5	2,9		
Duygusal Özerklik Top.	Evet	231	40,9	6,9	4,2	0,00*
	Hayır	184	38,1	6,5		
İç Özgüven	Evet	231	64	7,8	8,8	0,00*
	Hayır	184	55,9	10,5		
Dış Özgüven	Evet	231	63,9	7,8	9,4	0,00*
	Hayır	184	55	11,1		
Özgüven Top.	Evet	231	132	14,3	10,1	0,00*
	Hayır	184	114,5	20,7		

Tablo 4'te görüldüğü üzere, spor yapma durumu değişkenine göre yapılan analizler sonucunda spor yapan katılımcıların idealleşme, bağımsızlık, duygusal özerklik toplam puanları ve özgüven puanlarının spor yapmayan katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Bu durum, spor yapmanın bireylerin duygusal özerklik ve özgüven düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna karşın, bireyleşme puanlarında spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların duygusal özerklik ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişki

	İdealleşme	Bağımsızlık	Bireyleşme	Duygusal Özerklik Top.	İç Özgüven	Dış Özgüven	Özgüven Top.
İdealleşme	1						
Bağımsızlık	0,600**						
Bireyleşme	0,434**	0,459**					
Duygusal Özerklik Top.	0,837**	0,809**	0,797**				
İç Özgüven	0,132**	0,167**	0,161**	0,187**			
Dış Özgüven	0,216**	0,230**	0,206**	0,265**	0,728**		
Özgüven Top.	0,190**	0,218**	0,199**	0,247**	0,924**	0,933**	

Tablo 5'de görüldüğü üzere, duygusal özerklik alt boyutları (idealleşme, bağımsızlık, bireyleşme) ve toplam duygusal özerklik puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır ($p < 0,05$). Bu durum, duygusal özerklik boyutlarının birbirini destekleyici ve ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, içsel ve dışsal özgüven puanları arasında da güçlü bir pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Özgüven toplam puanı ile içsel ve dışsal özgüven arasındaki yüksek düzeydeki korelasyon ve özgüven alt boyutlarının toplam özgüveni oluşturduğunu ve bu boyutların birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada duygusal özerlik ve özgüven ilişkisinde sporun rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma bulgularına göre cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların idealleştirmeme, bağımsızlık ve duygusal özerklik toplam puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde, Köseoğlu ve Erçevik (2015) tarafından lise öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada, cinsiyet değişkenine göre toplam duygusal özerklikte ve bağımsızlık boyutunda cinsiyet farklılıkları anlamlı bulunmamıştır. İdealleştirmeme boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bireyleşme boyutunda, kızlar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Çimen (2017) tarafından yapılan bir araştırmada cinsiyet grupları arasında, duygusal özerlik genel toplam puanı, bireyleşme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Güler ve Süslü (2022) tarafından ergenler üzerine yapılan bir araştırmada, duygusal özerklik puanlarında cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Duygusal özerkliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran birçok araştırmada, kızların duygusal özerklik puanlarının erkeklerden daha yüksek bulunduğu (Sesli, 2014; Yektaş, 2013; Tung ve Dhillon, 2006) erkeklerin duygusal özerklik puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu (Güney, 2017; Ryan ve Lynch, 1989) araştırmalar bulunmaktadır. Bizim çalışma bulgularımız ve literatürdeki farklı sonuçlar arasındaki bu ayrışmanın olası nedenleri, çalışmanın yapıldığı örneklemin sosyo-kültürel özellikleri, araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçüm yöntemleri gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Ayrıca, duygusal özerklik kavramının cinsiyete göre farklı algılanması, aile yapısının ve sosyal çevrenin etkisi gibi faktörler de bu farklılıkların ortaya çıkmasında rol oynayabilir. Cinsiyete göre farklı bulguların görülmesi, duygusal özerkliğin dinamik ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve bağlamdan bağlama değişebileceğini göstermektedir. Bilgin (2011) tarafından ergenler üzerine yapılan bir araştırmada erkek katılımcıların özgüven düzeyleri kadın katılımcılardan yüksek olmasına rağmen istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Esen vd., (2017) üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak özgüven düzeylerinde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle kadın katılımcıların, toplumsal cinsiyet algısı bağlamında özgüven düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha düşük özgüvene sahip olma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu durum, kadınların toplumsal cinsiyet normlarına daha fazla maruz kaldığı ve bu normların özgüven üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Esen vd., 2017). Gültekin ve Durmuş (2022), erkek katılımcılar, toplumsal olarak güçlü ve özgüvenli olma beklentisi nedeniyle yardım arama davranışlarını kısıtlarken, bu durum onların özgüvenlerini daha yüksek göstermelerine ancak içsel olarak özgüven eksiklikleri yaşamalarına neden olmaktadır. Dolayısıyla, erkek rolü normları erkeklerin özgüven algılarını dolaylı olarak etkilemektedir (Gültekin ve Durmuş, 2022). Bu bulgular, cinsiyet rollerinin ve normlarının bireylerin özgüven algıları üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Cinsiyetin özgüven düzeyleri üzerindeki bu farklı etkileri, toplumsal cinsiyet rollerinin ve sosyal beklentilerin özgüven algısı üzerindeki baskısını daha iyi anlamamızı sağlamaktadır.

Bir diğer değişken olan spor yapma durumuna göre yapılan analizler sonucunda spor yapan katılımcıların idealleştirmeme, bağımsızlık, duygusal özerklik toplam puanları ve özgüven puanlarının spor yapmayan katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yapmanın duygusal özerklik üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin duygusal bağımsızlıklarını ve özgüvenlerini artırmada olumlu bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Somoğlu ve Zengin (2023), spor bilimleri öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, düzenli spor yapan bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Duygusal zekâ, bireyin duygusal özerkliği üzerinde belirleyici bir role sahip olduğundan, spor yapmanın duygusal özerklik kazanımına katkıda bulunduğu söylenebilir. Bu sonuç, spor yapmanın, duygusal zekâyı geliştirerek bireylerin duygusal özerkliklerini daha sağlam bir temele oturtmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Çakır ve Kalkavan (2020), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerini karşılaştırarak, spor yapan bireylerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bilinçli farkındalık, bireylerin duygusal tepkilerini kontrol edebilme kapasitesini geliştirmekte ve bu da duygusal özerklikle doğrudan ilişkilidir. Bahadır vd., (2023) ise riskli sporlarda yer alan yamaç paraşütçülerinin yüksek özgüven seviyelerine sahip olduklarını saptamışlardır. Yüksek riskli sporlarda yer almak, bireylerin cesaretlerini ve öz yeterlilik algılarını pekiştirerek özgüvenlerini artırmaktadır. Bu tür bir özgüven artışı, bireylerin kendi duygusal kararlarını daha bağımsız bir şekilde alma kapasitesini güçlendirir ve bu da duygusal özerklik açısından önemli bir katkı sağlar (Bahadır vd., 2023). Sonuç olarak, spor yapmanın bireylerin duygusal özerkliklerini geliştirmede olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir. Spor yaparak kazanılan duygusal zekâ, bilinçli farkındalık düzeylerini artırarak özgüven düzeylerinde de artışa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların duygusal özerklik ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda duygusal özerklik alt boyutları (idealleşme, bağımsızlık, bireyleşme) ve toplam duygusal özerklik puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif korelasyon bulunmaktadır. Bu durum, duygusal özerklik boyutlarının birbirini destekleyici ve ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, içsel ve dışsal özgüven puanları arasında da güçlü

bir pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Özgüven toplam puanı ile içsel ve dışsal özgüven arasındaki yüksek düzeydeki korelasyon ve özgüven alt boyutlarının toplam özgüveni oluşturduğunu ve bu boyutların birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal özerklik ve özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen literatüre bakıldığında, bu iki kavramın bireylerin psikososyal gelişiminde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Duygusal özerklik, bireyin duygusal tepkilerini ve ilişkilerini kendi değerleri ve inançları doğrultusunda yönetebilme kapasitesini ifade ederken, özgüven kişinin kendi değerine ve yeteneklerine olan inancını yansıtır. Bu iki kavram arasındaki etkileşim, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde belirginleşmektedir. Öztürk (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişki incelenmiş ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu bulgu, duygusal özerkliğin gelişiminin, bireylerin özgüven düzeylerini artırmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Uzun ve diğerleri (2023) ergenlerde duygusal özerkliğin yordayıcısı olarak empati ve pozitif-negatif duygu durumlarını incelemişlerdir. Sonuçlar, empati ve pozitif duyguların yüksek olduğu bireylerin duygusal özerklik düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Koç (2019) ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve demokratik ebeveyn tutumlarının, ergenlerin duygusal özerklik ve özgüven gelişimini desteklediğini bulmuştur. Bu durum, aile dinamiklerinin duygusal özerklik ve özgüven üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, literatürdeki bulgular, duygusal özerklik ve özgüven arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir. Bireylerin duygusal özerkliklerini geliştirmeleri, özgüven düzeylerini artırmakta ve bu da genel psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunmaktadır. Ebeveyn tutumları, empati ve duygusal düzenleme stratejileri gibi faktörler, bu iki kavramın gelişiminde kritik rol oynamaktadır.

KAYNAKLAR

- Bahadır, Z., Yoka, O., & Yoka, K. (2023). Yamaç paraşütçülerindeki heyecan arayışının, yaralanma kaygısı ve özgüven ile ilişkisi. *Sportive*, 6(2), 1-17. <https://doi.org/10.53025/sportive.1313325>
- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1).
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65(1), 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Çakır, G. (2024). Bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş ilişkisi: spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerine kesitsel bir analiz. *Milli Eğitim Dergisi*, 53(244), 1755-1772. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1261346>
- Çimen, S. (2017). *Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Esen, E., Soylu, Y., Siyez, D. M., & Demirgürz, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının toplumsal cinsiyet rolü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 8(1).
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2008). Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth? *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 1029-1043. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9309-4>
- Güler, O., & Süslü, D. P. (2022). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gültekin, İ., & Durmuş, E. (2024). Erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (60), 316-336. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1198597>
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklük, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-14. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.680237>
- Koç, F. (2019). Ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (*Düzce ili örneği*). (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köseoğlu, S. A., & Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161320>
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483-499. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb02923.x>
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of youth and adolescence*, 30(5), 577-595. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 340-356. <https://doi.org/10.2307/1130981>
- Sesli, Ç. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Somoğlu, M. B., & Zengin, S. (2023). Spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 817-834. <https://doi.org/10.38021/asbid.1292381>
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 841-851. <https://doi.org/10.2307/1130361>
- Tung, S., & Dhillon, R. (2006). Emotional autonomy in relation to family environment: A gender perspective. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 297-308.
- Uzun, A. E., Deniz, M. E., Deniz, M., & Uzun, G. (2023). Ergenlerde duygusal özerkliğin yordayıcısı olarak empati ve pozitif negatif duygu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 23(4), 2280-2298. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2023.-1228625>
- Yektaş, Ç. (2013). *Depresyon tanılı kız ergenlerde intihar davranışının doğası ve gelişimsel bağlamı: Kimlik duygusu, ergen-ebeveyn ilişkileri ve duygusal özerklik*. (Uzmanlık tezi). Ege Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, İzmir.