

# ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDEKİ ÖZGÜVEN GELİŞİMLERİNİN SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

## Investigation Of Secondary School Students' Self-Confidence Building According To Sports And Different Variables

Abdullah ZEYREK

Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Erzurum/Türkiye  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6762-7797>

Dr. Öğr. Üyesi Vahit DOĞAR

Atatürk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Erzurum/Türkiye  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0937-5514>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı "Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi"dir. Bu araştırma Türkiye Ağrı ili / Doğubayazıt ilçesinde ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleri, beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumları, sporcu lisansı, haftalık spor yapma süreleri ve yapmakta oldukları spor türü ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 330 erkek ve 270 kadın toplam 600 ortaöğretim öğrencisinin demografik nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu, özgüven düzeylerini belirlemek için Akın (2007) tarafından geliştirilen "Özgüven Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde iki bağımsız değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede İndependentsample T testi ve ikiden fazla değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Anova Varyans analizi teknikleri uygulanmıştır. Grupların görüşleri arasındaki fark  $P;<0,05$  anlam düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır. Elde edilen verilere göre öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumu, sporcu lisansı, haftalık spor yapma süreleri ve yapmakta oldukları spor türü değişkenleri açısından incelendiğinde özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Buna karşın, cinsiyet değişkeni açısından ise özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumları, özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yaratırken; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden, sporcu lisansı olan öğrencilerin sporcu lisansı olmayan öğrencilerden, herhangi bir spor türüyle uğraşan öğrencilerin sporla uğraşmayan öğrencilerden özgüven düzeylerinin yüksek olduğu, haftalık spor yapma süresi arttıkça özgüven düzeylerinin de arttığı yaptığımız çalışmamızda tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ortaöğretim öğrencisi, özgüven, spor

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate secondary school students' self-confidence building, according to sports and different variables. In this research, it was aimed whether or not there is a significant relationship between the gender, weekly exercise time, exercising other than gym class, athlete licence, and lastly practiced sport type of the secondary school students of Turkey, Agri province / Dogubeyazit district and their self-confidence levels from a statistical point of view. In this study descriptive survey model was used. Personal information form was also utilized to obtain information about the demographic characteristics of a total of 600 secondary school students (330 male and 270 female). "Self-confidence Scale" developed by Akın (2007) was used to determine their self-confidence levels. Analysis of the data was made by using SPSS 22.0 packaged software. In the analysis of the data, Independent sample T test was used to determine the relationship between two independent variables and self-confidence level. Anova variance analysis techniques on the other hand, were used to determine the relationship between more than two variables and self-confidence level. The difference between the opinions of groups was interpreted by taking into account  $P;<0,05$  meaning level. According to the findings, it was found that there was a significant difference between the mean scores obtained from the self-confidence scale when the students were examined in terms of weekly exercise time, exercising other than gym class, athlete licence, and lastly practiced sport type. However, in terms of gender variable, there was no significant difference between the mean scores of the self-confidence scale. In this study, while the exercises of secondary school students creates a significant difference between self-confidence levels; it was found out that students who do exercise, students who have an athlete's license and students who engage in a type of sports branch have a higher level of self-confidence compared to those who don't. It was also determined that as the duration of exercise increased per-week the level of self-confidence also increased.

**Keywords:** Secondary school student, self-confidence, sport

## 1. GİRİŞ

Yaşamımız boyunca durmadan değişen ve kendini yenileyen olaylar insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz birtakım etkiler oluşturmaya başlamıştır. Tam bu noktada eğitimin rolü toplum üzerinde olumlu bir etki yaparak güçlü, kendine güveni olan insanlar yetiştirmektir. Güçlü, kendine güvenen insan tüm yönleriyle sağlıklı olması gerekmektedir. Bu da göstermektedir ki spor eğitim süreci içerisinde büyük bir öneme sahiptir (Heper, 2012).

Spor; ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel taşı olan insanın bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, kişiliğin şekillenmesinde, karakter özelliklerinin iyi bir şekilde gelişimi için, beceri, bilgi ve yetenek kazandırarak çevreye intibakı kolaylaştırmak, bireyler, uluslar ve toplumlar arasında dayanışmayı, kaynaşmayı ve barışı sağlamak, bireyin mücadele azmini arttırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet kuralları çerçevesinde yarışma, mücadele etme, heyecan duyma ve yarışmada üstün gelme maksadıyla yapılan etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerden dolayı çağımızda spor çok faydalı, çok yönlü, çok çeşitli ve çok amaçlı nitelikler kazanmış ve evrenselleşmiştir (Yetim, 2015). Sporun, insanın beden ve ruh sağlığını geliştirdiği, sosyalleştirdiği, karşılıklı dayanışmayı sağladığı ve kişinin kendine olan güvenini arttırdığı bilinmektedir (Bayraktar ve arkadaşları, 2018). Spor, bireyin fiziksel gelişiminin yanında, sosyal gelişimini de sağlayan önemli bir etkinliktir. Kişi, bu yolla çevresini tanıyarak, iletişim kurar ve bu şekilde özgüven düzeyi artar. Özgüven sahibi olan birey, toplum içindeki yerini de sağlamlaştırır. Sporun psikolojik açıdan önemi ise, spor yapan bireyin kişisel kontrol düzeyini sağlaması, soğukkanlı davranışlar sergilemesi ve başarıya güdülenmede iradesini kullanma düzeyini yükseltir. Toplum içerisinde yetişen çocuk ve gençlerin spor yapmaması gelişim sürecini olumsuz etkiler (Sevim, 1997). Spor yapan öğrencilerin sosyal ilişkilerin iyi olduğu, daha az davranışsal bozukluk gösterdiği ve akademik başarıların daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Gülbağçe ve arkadaşları, 2018).

Öğrenme ve bunları yaşama aktarmada özgüvenin büyük bir önemi vardır. Çocuklarda özgüveni yüksek çocuklar özgüveni düşük çocuklara göre çok daha yaratıcı, kendine güveni olan, iddialı ve bağımsız bulunmuşlardır (Pervin,2001). Özgüven insan hayatında başarının ve mutluluğun ön koşuludur. Bunun için öz güvene yaşamın her anında ihtiyaç duyulmaktadır. İnsan yaşamında bu derece öneme sahip olan özgüven duygusunu geliştirmek ve arttırmak gerekmektedir (Altıntaş, 2015). Özgüven, kişinin hal ve hareketlerini belirleyen, kendisiyle alakalı olumlu veya olumsuz değerlendirmelerdir. Özgüvenin temelinde dört ana unsurun öneminden bahsedilmektedir (Çevikbaş, 2013). Yüksek özgüvene sahip olan sporcular, pozitif düşünen, stres ve endişelerini kontrol edebilen ve hedeflerine odaklanabilen bireylerdir (Tozoğlu ve arkadaşları, 2018).

Bir sporcunun anatomik ve fizyolojik kapasitelerinin yanı sıra psikolojilerinin de bilinmesi sporcunun başarılı olabilmesinde büyük önem kazanmaya başlamıştır. Bu açıdan özgüven, birey açısından büyük önem arz etmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, 'Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi' için yapılmıştır. Bu araştırma ile Türkiye'de Ağrı ili Doğubayazıt ilçesinde ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerde; Özgüven düzeyleri ile cinsiyet, beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumu, sporcu lisansı durumu, haftalık spor yapma süresi ve spor türü arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıkların olup olmadığını tespit için yapılmıştır.

### 2.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Betimsel tarama; hipotezlerin testi için veya bazı soruların cevaplarını bulabilmek için verilerin toplanmasıyla oluşturulur (Metin, 2014).

Betimsel tarama yöntemi, ulaşılan verilerin bütünselliğini elde etmek amacıyla, tarama yapılan bölüm için uygun ölçütlere sahip çalışmayı incelemek ve istatistiki olarak açıklamaktır. Betimsel tarama çalışmaları, ilk olarak kuramsal tarama yöntemi ile başlar. Daha sonraki aşamada incelenen yazıların, araştırma modeli, yayın tarihi ve görsel araştırma bilgileri ile araştırmanın özellikleriyle birlikte tanımlama aşamasıyla devam eder (King ve He, 2005).



### 2.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni; 2017/2018 Eğitim-Öğretim yılında Türkiye’de Ağrı ili Doğubayazıt ilçesi merkezindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; 270 kadın ve 330 erkek toplam 600 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma sürecinde 794 anket uygulanmış geçerli olan 600 anket değerlendirilmeye alınmıştır.

### 2.4. Veri Toplama Aracı

Yapılan anket formu iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama kişisel bilgilerin var olduğu 5 maddeden, ikinci aşama ise Akın (2007 ) tarafından geliştirilen 5’ li likert tipi Özgüven Ölçeği 33 maddeden oluşmaktadır. Özgüven Ölçeğinin bütünü için iç tutarlılık katsayıları .83 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca iç özgüven alt boyutu için .83 ve dış özgüven alt boyutu için .85 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .94 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca iç özgüven alt boyut ölçeği için .97 ve dış özgüven alt boyut ölçeği için .87 olarak tespit edilmiştir. Ölçekteki madde toplam korelasyonlarının .30 ile .72 arasında farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bilgilere istinaden özgüven ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Akın, 2007).

### 2.5. Verilerin Analizi

Tez çalışmasının örneklemini oluşturan 600 öğrenciye yaptırılan anket formları bilgisayar ortamına iletilerek alınan veriler istatistik analiz ile ölçülüp değerlendirildi. İlk olarak, ankete katılan öğrencilerin bağımsız değişken özellikleri ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede, iki bağımsız değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Independent- Samples T testi analiz testi ve ikiden fazla değişken ile özgüven düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede One-Way Anova testi uygulanmıştır. Testlerde ve sonuçlarının yorumlanmasında önemlilik düzeyi  $p < 0,05$  olarak dikkate alınmıştır. Tüm hesaplamalar SPSS (Statistical Package for the Social Science) 22,0 istatistik paket programı ile yapılmıştır.

## 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Özgüven Alt Boyutları ve Özgüven Ölçeğinin Normallik Dağılım Test Sonuçları

	İç Özgüven	Dış Özgüven	Özgüven
N	600	600	600
Mean	65,2583	61,3817	126,6400
Median	66,0000	62,0000	129,0000
Mode	69,00	67,00	136,00
Skewness	-,351	-,342	-,319
Std. Error of Skewness	,100	,100	,100
Kurtosis	-,521	-,591	-,641
Std. Error of Kurtosis	,199	,199	,199

Tanımlayıcı istatistik dağılım tablosu incelendiğinde Skewness iç özgüven (-,351), dış özgüven (-,342) ve özgüven (-,319) değerlerinin %95 ortalamadan +1,96 ve -1,96 standart sapma aralığında olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu istatistiksel sonuçlar verilerin normal dağılım gösterdiğini ve çalışmamızda parametrik testler uygulanması gerektiğini göstermektedir.

**Tablo 2.** Kadın ve Erkek Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P	Fark
İç Özgüven	Erkek	330	65,7848	9,19755	1,503		-----
	Kadın	270	64,6148	9,82636	1,493	,136	
Dış Özgüven	Erkek	330	61,4848	9,11100	,303		-----
	Kadın	270	61,2556	9,32347	,303	,762	
Özgüven Toplam	Erkek	330	127,2697	17,13605	,974		-----
	Kadın	270	125,8704	17,96697	,969	,333	

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 3.** Beden Eğitimi Dersi Dışında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Beden Eğitimi dersi dışında spor yapar mısınız?	N	X	Ss	T	P	Fark
İç Özgüven	Evet (1)	363	66,4325	9,18489	3,790	,000*	1>2
	Hayır (2)	237	63,4599	9,69948	3,747		
Dış Özgüven	Evet (1)	363	62,4050	9,02199	3,401	,001*	1>2
	Hayır (2)	237	59,8143	9,26855	3,382		
Özgüven Toplam	Evet (1)	363	128,8375	17,08327	3,847	,000*	1>2
	Hayır (2)	237	123,2743	17,66606	3,820		

Araştırmaya katılan öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spor yapar mısınız? ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde beden eğitimi dersi dışında spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının beden eğitimi dersi dışında spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 4.** Sporcu lisansı Olan ve Olmayan Öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların T Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Sporcu lisansınız var mı?	N	X	Ss	T	P	Fark
İç Özgüven	Var (1)	131	67,0458	9,72852	2,447	,017*	1>2
	Yok (2)	469	64,7591	9,37921	2,397		
Dış Özgüven	Var (1)	131	63,4122	9,25940	2,874	,005*	1>2
	Yok (2)	469	60,8145	9,11288	2,849		
Özgüven Toplam	Var (1)	131	130,4580	17,98985	2,839	,006*	1>2
	Yok (2)	469	125,5736	17,24761	2,772		

Araştırmaya katılan öğrencilerin sporcu lisansınız var mı? ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde sporcu lisansı olan öğrencilerin puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 5.** Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Süreleri ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Spor Yapma Süreleri	N	X	Ss	F	P	Fark
İç Özgüven	2 saatten az (1)	209	66,2967	9,22309	4,809	,008 ,038	1>4 2>4
	2-4 saat arası (2)	91	66,5714	9,79585			
	5 saat ve üzeri (3)	63	66,6825	8,23021			
	Spor yapmıyorum (4)	237	63,4599	9,69948			
	Toplam	600	65,2583	9,49554			
Dış Özgüven	2 saatten az (1)	209	62,1962	8,90034	4,039	,031 ,023	1>4 2>4
	2-4 saat arası (2)	91	63,0330	9,19233			
	5 saat ve üzeri (3)	63	62,1905	9,27685			
	Spor yapmıyorum (4)	237	59,8143	9,26855			
	Toplam	600	61,3817	9,20020			
Özgüven Toplam	2 saatten az (1)	209	128,4928	16,86802	5,006	,009 ,017	1>4 2>4
	2-4 saat arası (2)	91	129,6044	17,97893			
	5 saat ve üzeri (3)	63	128,8730	16,70087			
	Spor yapmıyorum (4)	237	123,2743	17,66606			
	Toplam	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p;<0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde spor yapma süresi spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamaları 2 saatten az ve 2-4 saat arası spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 6.** Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türü ile Özgüven Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Spor Türü	N	X	Ss	F	P	Fark
<b>İç Özgüven</b>	<b>Bireysel spor (1)</b>	86	65,4535	9,67186	5,707	<b>,023</b>	<b>2&gt;4</b>
	<b>Takım sporu (2)</b>	167	66,1737	9,40135			
	<b>Her ikisi (3)</b>	110	67,5909	8,39101			
	<b>Spor yapmıyorum (4)</b>	237	63,4599	9,69948			
	<b>Toplam</b>	600	65,2583	9,49554			
<b>Dış Özgüven</b>	<b>Bireysel spor (1)</b>	86	61,3256	9,17598	4,833	<b>,044</b>	<b>2&gt;4</b>
	<b>Takım sporu (2)</b>	167	62,2275	9,41716			
	<b>Her ikisi (3)</b>	110	63,5182	8,20912			
	<b>Spor yapmıyorum (4)</b>	237	59,8143	9,26855			
	<b>Toplam</b>	600	61,3817	9,20020			
<b>Özgüven Toplam</b>	<b>Bireysel spor (1)</b>	86	126,7791	17,51262	6,017	<b>,018</b>	<b>2&gt;4</b>
	<b>Takım sporu (2)</b>	167	128,4012	17,86734			
	<b>Her ikisi (3)</b>	110	131,1091	15,33081			
	<b>Spor yapmıyorum (4)</b>	237	123,2743	17,66606			
	<b>Toplam</b>	600	126,6400	17,51395			

Araştırmaya katılan öğrencilerin yapmakta oldukları spor türü ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı  $p < 0,50$  anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamaları takım sporu yapan öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu gözlenmektedir.

## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğrencilerin cinsiyetleri ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Acuner (2012) farklı dansları yapan kişilerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve özyeterliklerinin karşılaştırılması konulu tez çalışmasında araştırma grubundakilerin özgüvenleri cinsiyetlerine göre incelendiğinde, bayanların özgüven puanlarının erkeklerin özgüven puanlarından yüksek olduğunu bulmuştur (Acuner, 2012). Araştırma grubundakilerin cinsiyete göre özgüven özellikleri açısından oluşan bu fark bayanlar yönünde anlamlıdır. Sun (2015) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu tez çalışmasında iç özgüven incelendiğinde cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir (Sun, 2015). Yapılan bu çalışma çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde beden eğitimi dersi dışında spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının beden eğitimi dersi dışında spor yapmayan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sporcu lisansı ola durumları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde sporcu lisansı olan öğrencilerin puan ortalamalarının sporcu lisansı olmayan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sun (2015) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu tez çalışmasında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven ölçeği incelemesinde lisansı olan sporcuların lisansı olmayanlara göre pozitif yönde anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmaktadır.

Öğrencilerin spor yapma süreleri ile özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam düzeyinde spor yapma süresi spor yapmayan öğrencilerin 2 saatten az ve 2-4 saat arası spor yapan öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin spor türü ile özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tüm özgüven alt boyutlarında ve özgüven toplam seviyesinde spor yapmayan öğrencilerin takım sporu ve her ikisinde yapan öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir. Sun (2015) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi konulu tez çalışmasında katılımcıların özgüven seviyeleri yaptıkları spor açısından iç özgüven alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık bulmuştur. Bu farklılık ise takım sporuyla ilgilenen

bireylerin lehinde olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla çalışmamız arasında benzerlik bulunmaktadır.

Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde, sporun öğrencilerin özgüven düzeylerine olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Bu açıdan ortaöğretim öğrencilerinin daha etkin düzeyde spora yönlendirilmesi gerekmektedir. Küçük yaşlarda öğrencilere düzenli spor yapma bilinci benimsetilmelidir. Kadın ya da erkek farkı yapılmadan, bütün spor dallarına öğrencilerimizin yönlendirilmesinin çok önemli olacağı düşünülmektedir. Ortaöğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerini daha yüksek seviyeye çıkarılabilmesi için ilkokuldan başlayarak aile, beden eğitimi öğretmeni ve okul idaresi birlikte uyum içinde çalışarak sporu öğrencilerin yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri sağlanmalıdır.

#### KAYNAKÇA

Acuner, A. (2012). Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz - Yeterliliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.

Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7 (2), 167-176, Bolu.

Altıntaş, E. (2015). Kuramdan Uygulamaya Özgüven, Nobel Yayınları, Ankara.

Bayraktar, G., Tozoğlu, E., Dursun, M., Bayram, M., & Gülbahçe, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Spor Ve Farklı Değişkenlerin Kararsızlık Düzeyine Etkisinin Araştırılması. *Social Sciences Studies Journal*, 14(4), 376-382.

Çevikbaş, M. (2013). Matematik öğretmenlerinin yanlışa verdikleri dönütlerin öğrenci özgüvenleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.

Gülbahçe, Ö., Tozoğlu, E., Bayraktar, G., Dursun, M., & Gülbahçe, A. (2018). The Analysis Of Relation Between Different Variables And University Students' motives For Participation In Sports. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

Heper, E. (2012). "Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi." Spor Bilimlerine Giriş (Ed.: Ertan H), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2509.

King, W. R., He, J. (2005). Understanding the role and methods of meta-analys is in IS research, Communications of the Association for Information Systems, 16, 665686.

Metin, M. (2014). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Yayıncılık, Ankara.

Pervin, Lawrence A. (2001). "A dynamic systems approach to personality." *European Psychologist* 6.3, 172.

Sevim, Y. (1997). Antrenman Bilgisi. Gazi Büro Yayınevi, Ankara.

Sun, E. (2015). Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.

Tozoğlu, E., Doğar, A. V., Dursun, M., Kan, D., & Bayraktar, G. (2018). Analysis Of Short Track Speed Skaters Courage Levels From Different Variables. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

Yetim, A. A. (2015). Sosyoloji ve Spor. (7. Baskı). Berikan Yayınevi, Ankara.

