

SPORA VE SOSYAL ETKİNLİKLERE KATILIMIN ÖZGÜVEN ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

The Effect Of Attending Sportive And Social Activities On Self-Confidence

Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/Türkiye.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7828-546X>

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spora ve sosyal etkinliklere katılımın özgüven üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmaya Isparta il merkezindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenimlerine devam eden 15-19 yaşları arasında 243 (%39,4) erkek, 374 (%60,6) kadın toplamda 617 öğrenci katılmıştır. Çalışmada katılımcıların özgüven düzeyini değerlendirmek için Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 soru ve iki alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi özgüven ölçeği kullanılmıştır. Çalışma verileri SPSS 22 paket programından faydalanarak değerlendirilmiştir. Çalışma verilerinin normallik şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak karar verilmiştir. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde bağımsız örneklem T Testi (Independent Sample T-Test) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Lisanslı olarak spor yapanların, aktiflerin ve sosyal etkinliklere katılanların toplam özgüvenleri, iç ve dış alt boyut özgüven düzeyleri önemli düzeyde yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak spora, fiziksel aktivitelere ve sosyal etkinliklere katılım özgüveni olumlu yönde etkilemektedir diyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Lise öğrencileri, Özgüven, Spor, Sedanter.

ABSTRACT

The aim of this study is researching the effect of attending sportive and social activities on self-confidence. 243 male (%39,4); 374 female (%60,6); 617 high school students between 15-19 ages from Isparta province have participated in this study. In this study, a 5-point Likert-type self-confidence scale comprising of 33 questions and two sub-dimensions developed by Akın (2007) was used to evaluate the self-confidence level of the participants. The results of the study are evaluated by using SPSS 22 programme. Whether the study datas are suitable for the normal conditions or not are determined by the coefficients of skewness and kurtosis. To evaluate the datas statistically; an Independent Sample T-Test is used. Meaningfulness level is accepted as 0.05. The total self-confidence of licensed athletes, actives and the ones who attend social activities their internal and external sub-dimension self-confidence levels are measured clearly at high levels. Finally, we can clearly say that attending sports, physical and social activities affects self-confidence positively.

Key Words: High school students, Self-confidence, Sport, Sedantary.

1. GİRİŞ

Günümüz teknoloji çağında sporun bireylerin, fizyolojik, sosyolojik, psikolojik, bilişsel ve duyuşsal özelliklerinin gelişiminde sağladığı katkıları anlaşılmış ve bu doğrultuda her geçen gün önemi artmıştır. Bu açıdan spor bireylerin yaşamlarının her safhasında önemli bir yer teşkil etmektedir (Pepe, Türkay 2017). Sosyal ve sportif etkinliklere katılan bireylerin fiziksel aktivite imkânı yanında, özgüven oluşumu, kişilik gelişimi ve toplumsal hayata uyum açısından büyük katkı sağlamaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013). Sportif faaliyetler bireylerin sağlıklı yaşam sürmeleri (Pepe ve ark, 2015, Kaynak 2019) problem çözme becerileri (Çakır ve ark, 2020), yaşam tatminleri (Alp, 2019) ve sosyalleşmesi (Akcan ve Bulgu, 2012) açısından çok önemlidir. Spor, bireyin fiziki yapısını iyileştirmenin yanında, toplum içinde özgüvenini de artırmaktadır (Akıncı, 2019).

Özgüven tanım olarak genel bir özellik olmaktan çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesidir (Feltz, 1988). Bir başka tanıma göre özgüven kişinin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancı olarak tanımlanabilir (Weinberg ve Gould, 2003). Kendine güven bir inançtır, verilen aktiviteyi, bir işi, hareketi, başarılı bir şekilde yapabilmektir (Vealey 2004). Bireyin özgüveni davranışlarının ana belirleyicilerinden birisidir.

Bireyin kendini sevmesi ve değerinin bilincinde olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendine karşı olumlu düşünceler beslemesi özgüvenin vermiş olduğu özelliklerdir (Eldeleklioğlu, 2004). Öz güven iç ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayrılır. İç güven bireyin kendisinden hoşnut, kendisiyle barışık olma gibi duyguları içerir. İç güveni oluşturan unsurlar kendine saygı, kendini sevme, kendini tanıma, belirgin hedef koyma ve olumlu düşünmedir. Dış güven ise bireyin kendisinden memnun ve emin olduğuna dair çevresinin göstermiş olduğu tavır ve davranışlardır. Dış güveni oluşturan unsurlar iletişim ve duygularını kontrol edebilmedir (Akagündüz, 2006).

Bireyler spor sayesinde sosyal çevrelerinde nasıl davranmaları gerektiği konusunda fikir sahibi olurlar. Spor yoluyla sosyal çevrelerinde daha çok insanla tanışma, ilişkiler kurma, kişiler arası iletişimi geliştirme, herhangi bir grubun üyesi olma, kendini tanıma, ifade etme, özgüven kazanma gibi becerilerini geliştirirler (Yıldız ve Çetin, 2018). İnsanlar belirli bir yeteneğe, belirli bir zekâyâ sahip olarak doğar. Bunun yanında hiçbir zaman özgüvene sahip veya özgüvenden yoksun olarak doğmazlar. Özgüvene sahip olma ve özgüvenin gelişmesi tamamen bireyin yaşantısı ile ilgilidir (Gökmar, 2017). Özgüveni yüksek olan bireyler genellikle kendilerine güvenen, başarıma arzusu yüksek olan, iyimser, zorluklarla baş edebilme gücü olan, insani ilişkileri güçlü, sorumluluk alabilen kişilerdir (Mağden ve Aksoy, 1993). Spor, müzik, resim gibi mesleklerde olmak ya da toplum önünde konuşmak belirli bir özgüven gerektirir (Biçer, 1997). Sportif ve sosyal aktivitelere katılmanın bireylere sorumluluk yüklediği ve özgüveni arttırdığı yönünde süre gelen bir görüş vardır. Bu çalışmada spora ve sosyal etkinliklere katılımın öz güven üzerine etkileri araştırılacaktır.

2. YÖNTEM

Spora katılımın ve seçili değişkenlerin özgüven üzerine etkisini amaçlayan bu çalışmada genel tarama modellerinden anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Isparta ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenimlerine devam eden ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise aynı ortaöğretim kurumlarında öğrenimlerine devam eden çalışmaya katılmaya gönüllü 15-19 yaşları arasında 243 (%39,4) erkek, 374 (%60,6) kadın toplamda 617 birey oluşturmaktadır.

2.1 Veri Toplama Araçları

Çalışmada Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 soru ve iki alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi özgüven ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları iç özgüven, dış özgüvendir. Ölçeğin faktör yükleri .31 ile .75 arasında değişmektedir. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare değerinin (χ^2 :700.41, SD=488, P=0.00) anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için .94, iç özgüven alt ölçeği için .97 ve dış özgüven için .87 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına bölünerek, bireyin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Öz güven ölçeğinin 2.5 puan altı düşük, 2.5-3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir.

2.2 Verilerin Analizi

Çalışmanın ana amacı çerçevesinde cevapları aranan problem durumu ve alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ilk önce dağılımların normalliğine bakılmıştır. Normalliği test edilmek istenilen veri grubunun çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak bunların sıfıra yakınlığına göre normallik konusunda fikir yürütülebilir. Genel geçer bir kural olarak çarpıklık katsayısını ve basıklık katsayısını sırasıyla çarpıklığın ve basıklığın standart hatasına böldüğümüzde, çıkan değerler -1,96 ile +1,96 arasında kalıyor ise dağılımın normal kabul olduğu kabul edilir (Can, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür.

İki bağımsız grup arasındaki ortalamaların istatistiksel olarak değerlendirilmesinde bağımsız örneklem T Testi (Independent Sample T-Test) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Veriler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1: Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Özgüven Düzeyleri

Özgüven	Spor Yapma Durumu	n	Ort±Ss	t	df	p
Toplam Özgüven	Yapan	170	3.80±0.65	2,906	606	,004
	Yapmayan	438	3,62±0.67			
İç Özgüven Alt Boyutu	Yapan	170	3.80±0.66	2,947	606	,003
	Yapmayan	438	3.61±0.71			
Dış Özgüven Alt Boyutu	Yapan	170	3.80±0.69	2,627	606	,009
	Yapmayan	438	3.63±0.69			

Lisanslı spor yapma durumuna göre özgüven düzeyleri değerlendirildiğinde lisanslı spor yapanların toplam özgüven [t(606)=2.906, p=0,004], iç özgüven alt boyutu [t(606)=2.947, p=0.003], ve dış özgüven alt boyutu [t(606)=2.627, p=0.009] puanları, lisanslı olarak spor yapmayanlara göre önemli düzeyde yüksektir (p<0.05).

Tablo 2: Fiziksel Aktiviteye Katılıma Göre Özgüven Düzeyleri

Özgüven	Fiziksel Aktiviteye Katılım	n	Ort±Ss	t	df	p
Toplam Özgüven	Aktif	379	3.75±0.64	3,601	611	,000
	Sedanter	234	3,55±0.70			
İç Özgüven Alt Boyutu	Aktif	379	3.75±0.66	3,735	611	,000
	Sedanter	234	3.53±0.75			
Dış Özgüven Alt Boyutu	Aktif	379	3.75±0.68	3,172	611	,002
	Sedanter	234	3.57±0.71			

Fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre özgüven düzeyleri değerlendirildiğinde aktiflerin sedanterlere göre toplam özgüven[t(611)=3.601, p=0.000], iç özgüven alt boyutu [t(611)=3.735, p=0.000], dış özgüven alt boyutu [t(611)=3.172, p=0.002] puanları önemli derecede yüksek bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 3: Sosyal Etkinliklere Katılıma Göre Özgüven Düzeyleri

Özgüven	Sosyal Etkinliklere Katılım	n	Ort±Ss	t	df	p
Toplam Özgüven	Katılan	259	3.80±0.61	4,014	605	,000
	Katılmayan	348	3,58±0.71			
İç Özgüven Alt Boyutu	Katılan	259	3.82±0.62	4,619	605	,000
	Katılmayan	348	3.55±0.75			
Dış Özgüven Alt Boyutu	Katılan	259	3.78±0.65	3,117	605	,002
	Katılmayan	348	3.60±0.72			

Sosyal etkinliklere katılım durumuna göre özgüven düzeyleri değerlendirildiğinde katılanların, katılmayanlara göre toplam özgüven[t(605)=4.014, p=0.000], iç özgüven alt boyutu [t(605)=4.619, p=0.000], dış özgüven alt boyutu [t(605)=3.117, p=0.002] puanları önemli derecede yüksek bulunmuştur (p<0.05).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spora ve sosyal etkinliklere katılımın öz güven üzerine etkilerinin araştırılmasını amaçlayan bu çalışma verilerinin değerlendirilmesi sonucunda lisanslı, rekreasyonel olarak spor aktivitelerine ve sosyal etkinliklere katılmanın özgüven üzerine pozitif etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

Lisanslı olarak spor yapanların, yapmayanlara göre toplam özgüven, iç ve dış özgüven alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çoknaz ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu, 408 ortaöğretim öğrencisinin katıldığı çalışmada spor aktivitelerine katılanların toplam özgüven, iç ve dış özgüven alt boyutları puanlarının spor aktivitelerine katılmayanlara göre önemli derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Işık'ın (2018) 269 futbolcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada spor

başarısı statüsü daha iyi olan futbolcuların özgüvenleri de yüksek bulunmuştur. Yıldırım (2018) 342 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlar görülmüştür.

Literatürde düzenli sporsal etkinliklere ve fiziksel aktivitelere katılmanın bireylerin kişilik yapısını etkilediği, bireyin benliğine ve özgüvenine olumlu katkı sağladığı, istedik davranışların kazanılmasında önemli olduğu bildirilmektedir (Yıldırım, 2010).

Çalışmada sosyal etkinliklere (Tiyatro, şiir, vb.) katılanların, katılmayanlara göre toplam özgüven, iç ve dış özgüven alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yıldırım (2010) yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Sosyal etkinliklere katılma bireyin toplumsal bakış açılarını değiştirip, toplum içerisinde değer görme, o toplumun bir parçası olduğuna inanma ve o toplum için önem arz ettiğini fark etme duygularını geliştirir. Bunun paralelinde de bireyin özgüveni olumlu yönde etkilenir.

Literatürde bireylerin doğumdan itibaren belirli bir miktarda özgüvene sahip olduğu bildirilmektedir. Bireyin yaşantıları bunu olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Çalışmalar göstermiştir ki spor aktivitelerine ve sosyal etkinliklere katılmak özgüveni olumlu yönde etkilemektedir. Çalışma bulgularımızda literatür bulgularını desteklemektedir. Sonuç olarak bireyler sporif ve sosyal etkinliklere katılım için küçük yaşlardan itibaren teşvik edilerek özgüven sahibi başarılı bireylerin oluşumuna katkı sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Akcan F. & Bulgu N. (2012) Spora Yönelik Sosyalizasyon Süreci: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (4), 195–206.

Akıncı, A.Y. (2019). Beden Eğitimi, Sosyalleşme İlişkisi, 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius, Lap Lambert Academic Publishing.

Akagündüz, N. (2006). İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. *Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları*. 1. İstanbul.

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

Alp H. (2019) The Effects of Recreational and Sportive Activities on the Quality of Life of Mothers' with Autistic Children's. *Journal of Education and Training Studies*. 7(8):79-92.

Biçer, T. (1997). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. Sistem Yayıncılık, İstanbul:136-145.

Çakır F.; Akıncı, A.Y. & Pepe, K. & Türkay, İ.K. (2020). Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi Yalvaç Akademi Dergisi 5:1, 64-72.

Çevik, O. & Kabasakal, K. (2013). Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 3(2), 74-83.

Çoknaz, H.; Yıldız, M. & Erbil, E. & Altıntaş, H. (2018) Identifying the Levels of Self-Confidence of High School Students, *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1303-1414.

Eldeleklioğlu, J. (2004). “Çocuklarda Özgüven Gelişimi”, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 24, (2), 111-121.

Feltz, D. L. (1988). Self Confidence and Sport Performance, *Exercise and Sports Science Reviews*, 16: 423-458.

Gökнар, Ö. (2017). *Özgüven Kazanmak*, 6. Baskı, Arkadaş Yayınları, Ankara.



- Kaynak, K. (2019) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Tatminleri ile Sağlıklı Yaşam Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Ed. Oktay KIZAR) Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri-1, Gece Kitaplığı Ankara/Türkiye: 143-155.
- Işık, U. (2018). The Relationship Between Sportive Self-Confidence Levels and Athletic Identity of Footballers Who Have Amateur and Professional License, *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3): 26-35.
- Mağden, D. & Aksoy, A. (1993). Anne ve Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler. Ankara: Eğitim ve Bilim.
- Pepe, O.; Atar, Ö. & Karaoğlu, B. & Koç, M.C. & Şahin, O. (2015). Health Promoting Behaviours of Sub-Elite Athletes, *Journal Of Athletic Performance And Nutrition*, 2(1), 1-5.
- Pepe, K. & Türkay, İ.K. (2017) Genç Bireylerde Spora Katılım ve Bu Bireylerde Spora Katılımı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(62): 60-71.
- Vealey, R. S. (2004). *Self-Confidence in Athletes*. Encyclopedia of Applied Psychology, 3: 361-368.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Psychological Foundations in Sport and Exercise*, Champaign, IL. Human Kinetics Press.
- Yıldırım, N. (2010). The Views of Students and Education Staff about Social Activities Intended for Students Who Receive Education in Rural Areas and Evaluation of the Students in Terms of Self-Esteem. *Elementary Education Online*, 9(3), 1080-109.
- Yıldırım M. (2018). *Üniversitelerde Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Ed. Meriç Eraslan, Gece Kitaplığı Ankara: 1-10.
- Yıldız E. & Çetin Z. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi*, 5(2): 54-66.

