



**T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN BİREYLERİN
ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

İbrahim DAMAR

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Yılmaz UÇAN**

**Ağustos 2020
BOLU**

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma, jürimiz tarafından oy birliği ile Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Erbil Murat AYDIN*
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı,
Çorum Hitit Üniversitesi

.....

Doç. Dr. Yılmaz UÇAN**
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı,
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Dr. Öğr. Üyesi Kutlu AYDIN
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı,
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Tarih: 11.08.2020

Bu tez ile Bolu AİBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu **İbrahim DAMAR**'ın Yüksek Lisans derecesini onaylamıştır.

Prof. Dr. Osman GÖRÜR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

.....

* Jüri Başkanı

** Tez Danışmanı

ÖZET

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN BİREYLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerde özgüven düzeylerinin spor yapma durumu, cinsiyet, medeni durum, yaş, spor yapma yılı, bireysel-takım sporu yapma durumu ve spor branşına göre incelenmesidir. Araştırmaya Bolu, Düzce, Sakarya, Kocaeli ve Ankara’da yaşayan, yaşları 18-55 arasında değişen 235 kadın ve 293 erkek toplam 528 yetişkin birey gönüllü olarak katılmıştır.

Bu çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin, özgüven düzeylerini belirlemek için Akın (47) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız değişkenlere ait özgüven düzeylerinin aralarındaki farkı belirlemede T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi testi uygulanmıştır. Fark olması halinde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Yapılan araştırmanın sonucunda, spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin spor yapma durumu, cinsiyet, medeni durum, yaş, spor yapma yılı, spor branşı değişkenleri açısından özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farkların olduğu bulunmuştur. Buna karşın, bireysel-takım sporu yapma değişkeni açısından özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, spor, yetişkin.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF SELF-CONFIDENCE LEVELS OF ADULT INDIVIDUALS WHO DO AND DO NOT DO SPORTS

The aim of this study is to investigate self-confidence levels in adult individuals who do and do not do sports according to sex, marital status, age, whether they do sports, the number of years they have been doing sports, whether they have been doing individual or team sports and branch of sports they have been doing.

A total of 528 adult individuals, 235 females and 293 males between the ages of 18-55, who live in Bolu, Düzce, Sakarya, Kocaeli and Ankara, voluntarily participated in the study. The General Survey Model was used in this study. The Self-Confidence Scale developed by Akin (47) was used to determine the self-confidence levels of the individuals who took part in the research. Statistical analyses were carried out with the SPSS 20 package software. A T-Test and One-Way Analysis of Variance (Anova) Test were applied in the analysis of the data to specify the difference/s among self-confidence levels of the independent variables. The Scheffe Test was used to indicate among what groups the difference/s existed, if there ever was/were a/any difference/s. Significance level for all statistical analyses was taken to be $p < 0.05$.

As a result of the study, significant differences were found to exist among average points which adult individuals who had been and had not been doing sports took from the self-confidence scale with regard to variables sex, marital status, age, whether they did sports, the number of years they had been doing sports, whether they had been doing individual or team sports and branch of sports they had been doing. Nevertheless, it was seen that there was/were no significant difference/s among average points they took from the self-confidence scale regarding the individual-team sports variable.

Keywords: Self confidence, sport, adult.

TEŞEKKÜR

Araştırma sürecimde çözümci ve titiz yaklaşımı ile yardımlarından dolayı danışmanım Doç. Dr. Yılmaz UÇAN'a, tez sürecimde önemli destekleri olan Dr. Öğr. Üyesi Naciye SOMUNCU DEMİR, Doç. Dr. Bekir Kürşat DORUK ve Öğr. Gör. İhsan ÖZDEMİR'e teşekkür ederim.

Ölçeği uygulamamda yardımlarından dolayı Mavi Dalgalar Spor Kulübü, Bolu Fight Club 14 Spor Kulübü, Bolu Belediyespor Kulübü, Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile Düzce, Sakarya, Kocaeli ve Ankara'da görev yapmakta olan antrenör arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bugünlerimin mimarı, spor bilimlerine yönelmemin en büyük sebebi babam Sabri DAMAR'a, en büyük motive sebeplerimden değerli hayat arkadaşım Fahriye DAMAR'a, canım annem Sevil DAMAR'a, biricik kardeşim Melike DAMAR'a, üzerimdeki tüm emeklerinden dolayı babaannem Nezaket DAMAR'a ve hayatımıza renk katan göz aydınlığım, oğlum Ahmet Kenan DAMAR'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

İbrahim DAMAR

İÇİNDEKİLER

• ONAY SAYFASI.....	ii
• ÖZET.....	iii
• ABSTRACT.....	iv
• TEŞEKKÜR	v
• İÇİNDEKİLER	vi
• TABLOLAR	viii
• SİMGELER ve KISALTMALAR.....	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Alt Problemler	2
1.3. Araştırmanın Amacı	2
1.4. Araştırmanın Önemi	2
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Özgüvenin Tanımı	4
2.2. Özgüven Duygusunun Gelişimini Etkileyen Faktörler	4
2.2.1. Kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi.....	4
2.2.2. Zeka.....	5
2.2.3. Fiziksel görünüm.....	5
2.2.4. Olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri.....	6
2.2.5. Diğer faktörler.....	6
2.3. Özgüven ile İlişkilendirilmiş Kavramlar	6
2.3.1. Benlik	6
2.3.2. Benlik saygısı	6
2.3.3. Öz yeterlik.....	7
2.4. Özgüvenin önemi	8
2.5. Spor Kavramına Genel Bakış	9
2.5.1. Sporun tanımı	11
2.5.2. Sporun önemi	12

2.5.3. Sporun amaçları	12
2.6. Karate	13
2.7. Muaythai.....	14
2.8. Hentbol	14
2.9. Basketbol	15
2.10. Futbol.....	16
2.11. Tenis	16
2.12. Voleybol	18
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırma Modeli	19
3.2. Araştırma Grubu	19
3.3. Veri Toplama Aracı.....	19
3.3.1. Özgüven ölçeği	19
3.4. Verilerin Toplanması.....	20
3.5. Verilerin Analizi.....	20
4. BULGULAR	21
5. TARTIŞMA	29
6. SONUÇLAR	36
7. ÖNERİLER	38
8. KAYNAKLAR	39
9. EKLER.....	43
10. ÖZ GEÇMİŞ.....	45
11. ORJİNALLİK RAPORU	46

TABLÖLAR

Tablo	Sayfa
4.1. Cinsiyet değişkenine göre dağılım.....	21
4.2. Medeni durum değişkenine göre dağılım.....	21
4.3. Yaş değişkenine göre dağılım.....	22
4.4. Spor yapma durumu değişkenine göre dağılım.....	22
4.5. Spor yapan grubun spor yapma yılı değişkenine göre dağılım.....	22
4.6. Spor yapan grubun bireysel-takım sporu yapma durumuna göre dağılım.....	23
4.7. Spor branşı değişkenine göre dağılım.....	23
4.8. Katılımcıların özgüven düzeyi puanlarının normal dağılım gösterdiğine dair veriler.....	24
4.9. Özgüven düzeyinin spor yapma durumu değişkenine göre T-Testi sonuçları.....	24
4.10. Özgüven düzeyinin cinsiyet değişkenine göre T-Testi sonuçları.....	25
4.11. Özgüven düzeyinin medeni durum değişkenine göre T-Testi sonuçları.....	25
4.12. Özgüven düzeyinin yaş değişkenine göre ANOVA Testi sonuçları.....	26
4.13. Özgüven düzeyinin spor yapma yılı değişkenine göre ANOVA Testi sonuçları.....	26
4.14. Özgüven düzeyinin bireysel-takım sporu yapma durumuna göre T-Testi sonuçları.....	27
4.15. Özgüven düzeyinin branş değişkenine göre ANOVA Testi sonuçları.....	28

SİMGELER ve KISALTMALAR

%	: Yüzde
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
n	: Denek Sayısı
p	: Olasılık Değeri
SS	: Standart Sapma
sd	: Serbestlik Derecesi
SPSS	: Statistical Package for the Social Science (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
t	: T İstatistiği
X	: Örneklem Ortalaması

1. GİRİŞ

Hayatın tamamında ihtiyaç duyulan özgüven, başarı ve mutluluk için büyük öneme sahiptir. Bu ölçüde değere sahip olan özgüveni güçlendirmek gerekmektedir (1). Bireyin kendine olan memnuniyeti, kendinin yeterli olduğunu hissetmesi, kendini kavraması ve kendisiyle barışık, olumlu duygular içinde olması durumlarıyla bağlantılı olan özgüven; düşük özgüven veya yüksek özgüven şeklinde olabilir. Bireyin sahip olduğu özgüvenin durumu, bireyin yaşantısını o boyutta etkilemektedir. Çevresiyle ve kendine karşı barışık, pozitif, cesaretli, mücadeleci, girişken, yeniliklere açık bireyler yüksek özgüvene sahip bireylerdir. Ayrıca kendinden hoşnut olmama, kendine karşı olumsuz duygular içinde olma, sorunların altından kalkabilme konusunda yetersizlik hissetme, aşırı boyutta rekabetçi olma, çok hassas olma, çevresindeki insanlara aşırı tabi olan bir yaşam sürme, çekememezlik gibi nitelikler de düşük özgüvenli kişilerin niteliklerindendir. Seviyesi düşük olan özgüven, gerçek olmayan ve gerçekleşmesi mümkün olmayan inançların gelişmesine neden olmaktadır. Bu durum ise kişinin hislerine, düşüncelerine ve hareketlerine negatif olarak yansımaktadır. (2). Bireylerin kendilerini memnun eden, huzurlu ve muvaffakiyetli bir hayat yaşayabilmesi için yüksek özgüven sahipliği çok büyük önem arz etmekte olup yaşam amacıya önemli bir bağa sahiptir (3).

Birçok ebeveynin ve öğretmenin çocukları, gençleri özgüvenlerini geliştirmeleri için yönlendirdiği veya her yaştaki bireyin kendilerini gerçekleştirebilmesi için başladığı spor; kişiyi fiziksel, sosyal, psikolojik anlamda geliştiren önemli bir faaliyettir. Spor sayesinde bireylerin iletişim kurma, kendine ifade etme, toplumda yer sahibi olma becerileri gelişir. Aynı zamanda kişinin duygular ve hareketlerinde kontrol sağlaması, karar verme yeteneği ve cesaretliliğini arttırması için büyük öneme sahiptir (4).

Literatürde spor yapan ve yapmayan bireylerin özgüven düzeyleri hakkında yapılan bazı örnek araştırmalar bulunmaktadır. Fakat bu araştırmaların kısıtlı yaş aralığında yapılmış olması, az sayıda spor dalı dâhil edilmesinden dolayı yapılmış olduğumuz araştırmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.1. Problem

Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerde özgüven düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Alt Problemler

1. Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin cinsiyet değişkeni bakımından özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin medeni durum değişkeni bakımından özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin yaş değişkeni bakımından özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Spor yapan yetişkin bireylerin spor yapma yılı değişkeni bakımından özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?
5. Spor yapan yetişkin bireylerin bireysel-takım sporu yapma durumu bakımından özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Spor yapan yetişkin bireylerin spor branşı bakımından özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan 18-55 yaş arasındaki yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini, cinsiyet, medeni durum, yaş, spor yapma yılı, bireysel-takım sporu yapma durumu ve spor branşı değişkenlerine göre araştırmaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor yapan ve yapmayan bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi hakkında yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar bulunmuştur. Bu nedenle sporun özgüven düzeyi üzerine etkileri hala çelişki bir konudur. Bu nedenle, yaptığımız araştırmanın sonuçları sporun özgüven düzeyi üzerine etkileri ile ilgili yeni bulgular sunabilir. Bu araştırma, spor yapan ve yapmayan 18 – 55 yaş arası yetişkin bireylerin özgüven düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemeyi amaç edinmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar spor yapmayan bireyler ile farklı branşlarda spor

yapan bireylerin özgüven düzeylerini belirlemede ve bireyleri yönlendirmede önemli rol oynayacaktır.

Bu araştırma, spor yapmanın özgüveni arttırdığı görüldüğünden dolayı ebeveynlerin, eğitmenlerin spora yönlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. Spor yapmalı yılının artması ile özgüvenin arttığı görüldüğünden sporu, bir yaşam tarzı haline getirmenin uzun soluklu yapmanın önemi ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bu araştırma, özgüven düzeyi araştırma dahilindeki diğer branşlara göre düşük çıkan branşlara yönelik söz konusu branş antrenörlerinin teknik çalışmalar yanı sıra rehberlik çalışmalarını da programlarına dahil etmeleri açısından katkı sağlayabilir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada;

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerde yer alan maddeleri içtenlikle cevaplandığı,
2. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma grubu, Bolu, Düzce, Sakarya, Kocaeli ve Ankara illerinde yaşayan 18 yaş ve üzerindeki 528 bireyle sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma grubunun yaş aralığı 18–55 yaş ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırmanın spor yapan grubu; en az 6 aydır ve haftada en az 2 gün antrenör nezaretinde aktif spor yapan bireyler ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelendiği bu araştırma ile ilgili temel başlıklar yer almaktadır.

2.1. Özgüvenin Tanımı

Özgüven, bireyin özüne karşı iyi, pozitif duygular içinde olması; kendini mutlu, huzurlu ve psikolojik olarak sağlıklı hissetmesi, bu olumlu ile kendi iç dünyasında ve çevresindeki kişilerle uyumlu olmasıdır (5). Bir başka ifadede ise özgüven duygusu kişinin yaptıklarının tasdiklenmesi ile oluşan ve kişinin sorunları, yaşamda karşılaştığı engelleri kendi gücüne, kendi yeterliğine ve kendi aklına dayanarak aşabileceği yolundaki düşüncesidir (6).

Özgüven kişinin kendisini gözden geçirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan kişisel bir olgudur. Olumlu veya olumsuz yönde olabilir ve sabit bir durum değildir. Şartlara, yere, deneyim ve gelişmelere göre değişkenlik gösterebilir. Kişinin yüksek düzeyde veya düşük düzeyde özgüvenli oluşu, duygularını, hareketlerini ve girişkenliğini farklı yönlerde etkiler (7).

2.2. Özgüven Duygusunun Gelişimini Etkileyen Faktörler

Bu bölümde özgüvenin oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

2.2.1. Kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi

Bireyin kendi kendini değerlendirmesi, kendine olan yargıları ile çevresinin bireye karşı olan beklentileri arasındaki bağlantılar özgüveni olumlu ya da aksi yönde etkiler. Birey, kendisi için önemli olan bir işin üstesinden gelmesiyle özgüveni pozitif yönde etkilenirken, aynı iş hususunda çevresinin negatif yönde görüş sergilemesi bireyin yanılgıda olduğunu düşünmesine ve kendine karşı negatif duygular beslemesine sebebiyet verecektir (5). Bunun yanında, bireyin doğumdan itibaren başlayan süreçte özgüvenini etkileyen, şekillendiren önemli etmenlerden biri

çevredir. Bu önemli etmen özgüveni pozitif yönde veya negatif yönde etkileyebilir (8).

Toplumda herkesin çevresi tarafından sevilme, beğenilme, takdir görme durumları iki alt bölüme ayrılmaktadır. İlki takdir toplayıcı özelliklere sahip olarak insanların bir birey olma ihtiyacı; ikincisi ise değerli görülme, beğenilme, itibar görme ihtiyacıdır. Bireylerin bu tür ihtiyaçlarını giderme uğraşları; özgüvenin artmasını, dolayısıyla kendini tanımasını, kendisi ve çevresiyle barışık, mutlu bir birey olmasını sağlar. Mutsuz, çevresiyle olumlu duygular içinde olmayan bireyler ile ilgili yapılan araştırmalarda, özgüven yetersizliğinin şahısları kifayetsizlik hissine ve korkaklığa yönlendirdiği görülmüştür (9).

2.2.2. Zekâ

İnsanın düşünme, akıl yürütme, olayları kavrama, muhakeme etme ve sonuç çıkarma kapasitelerinin tümü olan zekâ; bireylerin birçok başarı boyutuna ulaşmasını sağlayabilir. Girişkenlik, insan ilişkileri, strateji kurmak, hedef belirlemek, okuduklarını ve gördüklerini iyi analiz edebilmek başarı için zekâ yanı sıra önemli etmenler arasındadır. Bu yargıyla beraber zekâ seviyesi yüksek bireylerin özgüven ve benlik saygısı düzeyleri daha yüksek boyutlarda olduğu söylenebilir. Kişinin karşılaştığı sorunların üstesinden gelebilmesi, kazandığı başarılar özgüveni pekiştirmektedir (10).

2.2.3. Fiziksel görünüm

Bireylerin boy, kilo, vücut orantısı, kısacası tüm görünümü özgüven veya diğer ifadesi ile kendine güven için büyük öneme sahiptir. Bunun sebeplerinden biri görünümün vermiş olduğu elit, güvenli ve rahat görünüm çevre üzerinde pozitif yönde etkili bir etki yaratır. Böylelikle bu durum; iyi bir dış görünüm, kişinin özgüvenini arttıran bir etmen olarak ortaya çıkar (11).

Kendi bedenini beğenen, yeterli olduğunu düşünen bireylerin yeterli benlik duygularına sahip oldukları büyük ölçüde yaygın bir yargıdır. Bu kişilerin kendine güven düzeyleri de yüksektir. Buna paralel olarak dış görünümünü yetersiz, etkisiz gören bireyler de düşük özgüvene ve düşük benlik duygularına sahip bireylerdir (8).

2.2.4. Olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri

Bireyler maruz kaldıkları tüm söz ve hareketlerin yansımalarını hayatları boyunca taşır. Eğer, çevre tarafından maruz kalınan bu söz ve hareketler olumlu yönde ise kişiye sağlıklı yönde bir gelişim sağlar; insan ilişkilerini geliştirir, toplumla daha uyumlu, yaşama hakim, özgüvenli bir birey haline getirir. Fakat bu söz ve hareketler olumsuz yönde ise insan ilişkileri bozuk, özgüvensiz, çekingen bireyler ortaya çıkmasına sebep olur (8).

2.2.5. Diğer faktörler

Özgüvenin şekillenmesinde rol oynayan etmenlerden yukarıda belirtilenlere ek olarak kadın veya erkek olmak, ebeveynlerinin beraber veya ayrı olması, ölümler, insan ilişkileri, sorumluluklar, psikolojik sorunlar, akut veya kronik hastalıklar, ihmal edilmek, cinsellik, işsizlik, işyerindeki problemler, şehir veya okul değiştirmek özgüveni etkileyen diğer faktörler olarak sunulabilir (8,11).

2.3. Özgüven ile İlişkilendirilmiş Kavramlar

2.3.1. Benlik

Benlik, insanların kendine karşı olan duygularını, düşüncelerini, görüşlerini değerlendirmesinden oluşur (12). Benlik, bireyin kendini tanıması ve algılamasının sonucunda geliştirdiği yargılar ve kişinin kendi hakkında varmış olduğu yargıların, hissettiği duyguların toplamı şeklinde tanımlanabilir. Benlik kavramı, kişinin özüne olan hislerinin, amaçlarının, kendine ait özelliklerinin organizasyonudur (13).

Benlik kavramı, insanın kendine karşı olan farkındalığıdır. Benlik alt kavramlarından olan ideal benlik; kişinin sahip olmak istediği özellikleridir. Benlik imgesi, kişinin mevcut hali; benlik saygısı ise mevcut durumu ile olmak istediği durum arasındaki farka karşı kişinin hissettikleridir (14).

2.3.2. Benlik saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendini tanıması, sevmesi, kendini kabullenip değerli hissetmesi, kendine karşı olumlu duygular içinde olması ve kendine inanmasıdır. Benlik saygısının bir başka ifadesi olan özsaygı, kişinin kendini değerlendirmesi

sonucunda geliştirdiği yargılar ve hislerdir. Bu kavram, kendini kabul etme, kendine saygı duyma gibi ifadeleri içeren bir üst kavram olarak düşünölebilir (15).

Bir başka tanımda; benlik saygısı, pozitif veya negatif yönde olabilen, bulunulan yere, çevre koşullarına, yaşanan anlara göre farklılık gösterebilen, değişim halinde olan bir kavramdır. Kişinin yaşadıkları karşısında hissettiklerini ve hareketlerini etkileyen önemli etmenlerden biri de benlik saygısıdır (16).

Benlik saygısı puanlarının yüksek olduğu bireylerin bulunduğu koşullar ile daha uyumlu olduğu daha sağlıklı iletişim kurabildiği, yaşamdan daha fazla zevk aldıkları, doğru boyutta rekabetçi bir yapıya sahip oldukları, daha anlayışlı oldukları görölmüşür (17).

Benlik saygısı puanları düşük olan bireylerin ise kendini değersiz ve yetersiz gördükleri görölmektedir. Bu bireyler, kendine veya çevresine güven duymadıkları, iletişimde etkin olmadıkları ve aşırı hassas tutum sergilediklerinden dolayı insan ilişkilerinden kaçınmaktadırlar. Bunlara ek olarak olumsuz gelişmeler olacağıyla ilgili tedirginlik içinde olurlar (18).

Bir başka ifadeyle özsaygı, kişinin iyi özelliklerine, değeriğine, başarısına güvendiği olgudur. Bireyin kendine karşı hissettikleri ile belirlenen özel bir durumdur (19). Genel olarak, özsaygı öznel niteliklerin bir etkisi olarak görölmektedir. Yeterlilik, kendine olan güven, kendine karşı olan saygı benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı içediği değerler ile başarıyı arttıran bir etkidir (20).

2.3.3. Öz yeterlik

Öz yeterlik ve özgüven ifadeleri büyük ölçüde birbirine denk görölen, karıştırılan kavramlar olsa da farklı ifadelerdir. Öz yeterlik insanların başarabilme becerilerinin, yeterliliklerinin, kabiliyetlerinin değeriendirmesidir. Özgüven kavramı ise kişinin hakim olduğu kabiliyetlerin içselleştirilmesidir (21).

Öz yeterlik kavramı, kişinin yapmak istediği işleri başarabilmesi, sorunların üstesinden gelebilmesi ve toplumda yer edinmesi için gerekli olan özelliklere sahip olduğuyla ilgili inancıdır. Bir başka anlatımla öz yeterlik kişilerden beklenen eylemleri kişinin gerçekleştirebilme gücüdür. Genel bir ifadeyle ise öz yeterlik, kişinin özünde sahip olduğu özellikleri, kabiliyetleri ve etkinliği hususunda kendini ne boyutta yeterli gördüğüdür (22).

Kişilerin sahip olduğu sorumluluklar; bulunduğu ortamın gerektirdiklerine cevap verebilmek adına kabiliyetlerini, bilgi, tecrübe, beceri ve kişisel etkinliklerini, istekliliğini yani tüm yeterliliklerini irdeler. Özgüveni eksik olan birey kendini genel olarak yetersiz gördüğü için işe kalkışmaktan çekinir. Kendinin yeterli olduğunu gören, kendine inanan birey ise harekete geçer. Bu inanç öz yeterlik kavramıdır ve bu durum öz yeterliğin ne boyutta önemli olduğunu göstermektedir (23).

2.4. Özgüvenin önemi

Yüksek öneme sahip olan özgüven kavramı, yaşam boyu karşımıza çıkabilecek engellerin üstesinden gelmemizi, meselelerle olağan bir şekilde uğraşabilmemizi sağlar ve güçlüklerle mukavemet göstermememizi kolaylaştırır. Özgüven elde etme gidişatı, yaşamın önemli zorlukları ile başa çıkma kapasitesine sahip, mutlu ve başarılı olmaya yaraşan bir kişi olma deneyimidir. Bahsi geçen kavram; şahıslara cesaret ve manevi dayanıklılık verir; enerjisini artırır ve daha fazla uğraş göstermeye motive eder. Başarı için esin kaynak noktasıdır. Özgüven düşük seviyede olduğunda bir işe başlayabilme yeterlilik ve cesaretimizden emin olamayız, bu durum da girişkenliği olumsuz etkiler. Bireylerin dünyaya geldiği günden itibaren kendine güven duygusunun yeri ve önemliliği her zaman kritiktir. Bahsi geçen bu kavramın yoksunluğu kişiyi heyecanlı, neşeli ve gönül rahatlığı olan bir yaşantıdan alıkoyar. Eğer kişinin kendisi ile olan ilişkisi sıhhatli ve güçlü ise iç dünyasındaki dışındaki varlığı, etkisi ve gücü o derecede yüksek olur. İnsanlar, yeterlilik olgusu dâhilinde kendine güven duyar. Ancak insanların özüyle olan bağlantısı zayıf ve sağlıksız ise dış dünya karşısında faal olmayan, tesirsiz ve çözümsüz kalarak boşluk duygusu ile kendine güven duygusunun kaybına uğrar. İnsan hayatı dönemlik ilerlemeler ve gerilemelerle, olumsuz meseleler ve uğraşlarla, elde etme ve kayıplarla

doludur. Bunlar hayatın doğasında var olan kavramlardır ancak burada önemli olan olayların peşinden sürüklenip gitmek yerine, yaşananları ardımızdan sürüklemeye alıştırmaktır. Bir diğer ifade ile hayatın ilerleyişine dâhilinde değişken boyutlarda karşılık vermeyi becerebilmektir. Bu durum ise özgüvenle doğrudan ilgilidir; özgüven düzeyi yüksek olan insanlar, söz konusu eylemleri gerçekleştirme gücüne her zaman sahiptirler (8).

Hayatta mutlu olmanın en önemli şartlarından birisi insanın kendini sevmesi ve değerli görmesidir. Kendini seven insanlar mutlu olacak ve çevresini de sevecektir. Kendisine karşı olumsuz duygu ve düşüncelerde olan kişilerin özgüven düzeyleri bir başka ifadeyle kendilerine güvenleri düşüktür. Ayrıca çalışmak, üretmek de insanın psikiyatrik sağlığı açısından yeri doldurulması zor bir olgudur. Kişinin mücadelesi ile çalışması ve başarıya ulaşması mutlu olmasını sağlar. Başarı için harekete geçmesi için ise cesarete, cesaret göstermesi için özgüvene ihtiyacı vardır. Güvensizliğin olduğu koşullarda başarının oluşması mümkün değildir. Tarih söz konusu durumun ispatlarıyla doludur. Tarihte nice güçlükler, engeller güvenle aşılmış, nice kudretler güvensizlikle yok olmuştur (2).

Kişinin toplumla olan ilişkilerini, uyumunu, kendini çevresindeki bireylere ifade etmesini etkileyen en önemli faktörlerden biri özgüven kavramıdır. Özgüvensizlik bireyi içe kapanmaya ve özgüveni yüksek insanlarla beraber olduğunda kendine olan güvensizliğinin artmasına sevk eder. Bundan dolayı da özgüveni düşük bireyler; topluma girmekten kaçınır, kendine izole eder veya özgüvenli izlenimi veren bir maske takınır (8).

2.5. Spor Kavramına Genel Bakış

Spor, ister oyuncu, ister hakem, ister taraftar olarak olsun bünyesinde bulunan tüm katılımcılarının kendini ifade etme, kendini gerçekleştirebilme, başarabilme arzusunu ve mücadelesini yaşayabilme amaçlarına ulaşmasını sağlayan büyük bir faaliyetler bütünüdür. Kişinin duygu ve düşünce dünyasını oluşturan faktörlerden bulunduğu koşullar; spor sayesinde dışa vurulmaktadır. Bu ve bunun gibi birçok

sebepten dolayı spor; toplumda gittikçe yer kazanan, değerklenen bir bilim dalı olarak görölmektedir (24).

Spor, kişiler ve hatta toplumlar arasında duygu, düşünce ve bilgilerin karşılıklı olarak aktarılmasını kolaylaştıran; bağılılığın, paydaşlığın ve dirliğin hakim olduğı bir huzur ortamının tesisi için büyük etkisi olan evrensel bir dil rolü oynamaktadır. Farklı ırk, kültür ve toplumsal yapıya sahip olan pek çok millet, spor faaliyetlerinin bu gücü aracılığıyla seslerini uluslararası platformda duyurabilmiş, kendine has kültürel özelliklerini ortaya koyabilmiş ve varlığını dünya devletlerinin kabul etmesini sağlayabilmiştir. Bu sebeple sporun, bugün tüm toplumlar için önemli bir ortak faaliyet olduğunu söylemek mümkündür. Sporun toplumları birleştiren gücü ve milletler arası ortak bir dil olması, artık bütün ölkeler tarafından kabul görmektedir (25).

Günümüzde hızla gelişen teknoloji ile spor faaliyetlerinde kullanılan araçlar, malzemeler ve spor alanları modernleşmekte, iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile de spor faaliyetlerine yönelik bilgiye erişim kolaylaşmaktadır. Ayrıca bahsi geçen iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, farklı toplumların birbirleri ile yakınlık kurmasını, dünya genelinde yükselen refah seviyesi, teknolojik kolaylıklar ile de bireylerin serbest zamanlarındaki artış nedeniyle sporun daha çok kişinin ilgi alanına girmesini ve dünya çapında gerçekleştirilen spor aktivitelerine yönelik ilginin artmasını sağlamaktadır (26).

Spor olgusu, toplumda daha sağlıklı ve verimli bir yapının kurulmasını sağlayan bütünleştirici niteliğinin yanı sıra, birey düzeyinde de olumlu gelişmelere katkı sağladığı bilinmektedir. Ayrıca bireyin toplum genelinde yer alan benzer sosyal kurumlarla da ilişki kurabilmesini ve toplumun gelişen çağdaş yapısında yerini almasını sağlayan spor faaliyetleri; bu sayede toplum içinde birliğin sağlanmasında da etkili olan sosyal bir olgudur. Bu nedenle, spor kavramının bireyin yaşamındaki ve toplumsal alandaki sosyolojik etkilerinin belirlenebilmesi ve hedeflerinin gerçekleştirilebilmesi adına, spor faaliyetlerinin sosyal boyutlarının daha çok araştırılması gerekmektedir (27).

2.5.1. Sporun tanımı

Spor, branşına ve çalışma içeriğine göre bireyin fiziksel, ruhsal, sosyal gelişimini sağlayan; belirli kurallar çerçevesinde yapılan ve çok sayıda farklı dalı olan fiziksel hareketler sistemidir. Oyun kuralları dâhilinde mücadele etme, galip gelme hedeflerini içeren insanların fiziksel, psikolojik konular da olumlu yönde gelişimine katkıda bulunan bir aktivitedir. İlgili branşa yatkın olanların tespiti, bu bireylerin düzenli ve zorlu bir eğitimle antrene edilmesi gereklidir. Kişinin kendi kapasitesini görmesi, kazanma arzusunun harekete geçirebilmesi için sporun önemi büyüktür (28).

Bir diğer anlatım ile spor, tarih boyunca çeşitli anlamlar ifade eden ve farklı amaçlara vurgu yapılan bir etkinlik olmuştur. Eski dönemlerde elit kesim diye ifade edilen; üst tabakaya ait, tembellik ve savurganlık göstergesi iken, ilerleyen zaman ile teknolojik imkânlarla bağlı olarak her kesimden kitlelerinin mensubu olduğu, kaliteli yaşama katkı sağlayan bir etkinlik rolü üstlenmiştir (29).

Hayatın dinamiklerinden biri olan sporun yeryüzü ve tüm toplum kısımlarına yayılması, onun değerli sergileme durumlarına verilen karşılığın da artış göstermesini sağlamış, bu sayede de sporda daha gelişmiş, farklılaşmış sistemler oluşmaya başlamıştır (30). Spor; uygar insan hayatın meyana getirdiği bir lüzum teşkil etmesinin yanı sıra eğitim ve öğretimin her kısmında önemli bir pozisyona sahiptir (31).

Sporun, hedef, etki ve özelliklerini kişilerle gerçekleştirir. İnsan kitleleriyle ilgili konulardan; kültür, medeniyet ve çevresel niyetler sadece insanların yeterince nitelikli hâle getirilmesi ve terbiyesiyle gerçekleştirilebilir. İnsanların üstün nitelikli özellikleri ile kitlesel üstünlüğe, daha sonra da evrensel üstünlüğe ulaşılabilir. Kitlesel ortamın sağlıklı hale gelmesi de ve aksi durumları oluşması bir kişiden başlar (32).

2.5.2. Sporun önemi

Sağlık, serbest zamanları değerlendirme, sosyalleşme, meslek edinme, performans geliştirme gibi birçok amaçla yapılan sportif faaliyetlere; düzenli olarak katılmak, bireylerin hayatlarını çeşitlendirmekte, renklendirmekte ve bu nedenle çeşitli spor branşlarına düzenli katılım, her yaştan bireye tavsiye edilmektedir. Bunun temel nedeni sporun bireyi bedensel, psikolojik ve bilişsel olarak geliştirmesidir (26).

Bireyin bedensel, bilişsel ve duygusal bakımdan iyi ve sağlıklı bir durumda olabilmesi, işlevini sürdürebilmesi ve ihtiyaç duyduğu durumlarda fiziksel gücünü ortaya çıkarabilmesi adına düzenli olarak spor yapması gerekmektedir. Bu koşullar altında sportif faaliyetlerin, sağlık koruyucu bir araç işlevi gördüğü, hastalıklara yönelik direncinin artmasına ve birçok rahatsızlığının giderilmesine yardımcı olduğu söylenebilmektedir (33).

Spor olgusu, insanın aktif sosyal mecralara dâhil olmasını kolaylaştıran bir aktivite olmasından dolayı bireylerin sosyalleşme becerilerine önemli katkılar sağlamaktadır. Gelişmiş toplumlarda sportif faaliyetlerin genellikle bir arada yapılmalarından kaynaklı olarak, bu aktiviteler yardımıyla katılım sağlayan kişiler farklı insan kitleleriyle sosyal bağlar kurabilmektedir. Spor, bireylerin kendilerine özgü dünyalarının dışına çıkarak; farklı ortamlar içerisinde, farklı inançlara ve farklı düşüncelere sahip bireylerle etkileşimde bulunmasını dolayısıyla hem onlardan etkilenmesini hem de onları etkilemesini sağlayabilmektedir. Bu kayda değer özelliğinden yola çıkılarak spor olgusunun, yeni dostlukların kurularak geliştirilmesini sağladığını ve toplum anlamında kaynaşmayı kolaylaştırdığını söylemek mümkündür (34).

2.5.3. Sporun amaçları

Kitleleri bir araya getirme gücüne sahip, birçok dalı bulunan sporun, varoluş boyunca varlığı çok değerli birçok sosyal olgunun ortaya çıkmasına ve devam edebilirliğinin güçlenmesine destek olduğu kabul görmüş bir kanıdır. Sporun sahip olduğu fonksiyonlar bu sorumluluğu birçok farklı yöntemle ve farklı yollarla başarabilmesine imkân sağlamaktadır. Spor çalışmaları, eğitimleri, turnuvaları ve

diğer tüm faaliyetleri kişilere birçok konuda bulamayacağı kendini ifade edebilme, kendini gösterebilme, insan ilişkileri geliştirebilme, farklı insanlarla tanışma dolayısıyla sosyalleşme imkânı sağlamaktadır. Sadece seyirci olarak bile spora dahil olan bireyler dahi psikiyatrik ve sosyal gelişimlerini ve hatta düzelmelerini kolaylaştırmaktadırlar. Sporun fonksiyonlarından olan sosyalleşme, farklı kişi ve toplumlar tarafından farklı anlamlar yüklense de bireylerin toplumun bir parçası olmasında, birlik olmasında, uyumlu bir hayat sürmekle ilgili bir değerdir. Bireyin karakterini şekillendiren, benlik duygularını doğrudan etkileyen sosyallik konusuna sporun önemi açıktır (34).

Bu araştırmada denek grubunu oluşturan bireylerin yapmakta olduğu branşlar aşağıda açıklanmıştır.

2.6. Karate

Karate, el, ayak, diz, dirsek gibi birçok vücut kısımlarının kullanıldığı savunma sporlarından biridir. Uygulamasına göre temassız ve temaslı olarak iki sınıfa ayrılabilen birçok stilden oluşmaktadır. Bunlardan bazıları; Shotokan, Shitoryu, Wadoryu, Gojoryu, Kyokushin, Ashihara, Kenpo ve Enshin Karate'dir. Karate bireysel savunma ve sportif amaçlı öğrenilen tekme, yumruk, diz, dirsek, blok ve duruş teknikleri haricinde uzak doğu sporları genelinde de olan disiplin ve düşünce sistemi yapısına sahip spor dallarından biridir. Türkiye'ye Shotokan stili Sensei Hakkı Koşar tarafından getirilmiş olup şu an da Karate branşı; Türkiye Karate Federasyonu ve Türkiye Wushu Kungfu Federasyonu (Kyokushin Ashihara) bünyesinde birçok stilde faaliyet göstermektedir. Karate kelime anlam yapısı incelendiğinde, Kara kelimesi; boş, te kelimesi ise el anlamında olup saldırı-savunma aleti olmaksızın çıplak el olarak bir araya getirilir. Kara kelimesi Karate'nin dünyaya yayıldığı ülke olan Japonya'da sonsuz boşluk olarak da açıklanmaktadır. El, yeryüzünde yaygın olduğu düşüncedeki gibi Asya ülkeleri düşünce biçiminde de üretimin, bereketin sembolüdür. Sonuç olarak Karate, yani boş el kelimesi saflığın, temizliğin, açık gönüllülüğün belirgin olduğu, saygılı ve barışsever bir hareket olarak açıklanabilir. Karate'de beyaz renkten başlayan kuşaklar olgunlaşma ve mükemmelleşmenin sembolüdür. Olgunlaşma sadece Karate teknikleri açısından

değil bedensel, ruhsal ve psikiyatrik olgular kazanmak bakımından değerlendirilir. Kuşaklar, 10. Kyu (temel) ve 10. Dan (ustalık) olmak üzere toplam 20 kademedен oluşur (35).

2.7. Muaythai

Muaythai sporu; ilk başta doğduğu yer olan Tayland olmak üzere Endonezya, Malezya, Vietnam gibi güney doğu Asya toplumlarında ciddi boyutlarda sevilmekte ve icra edilmektedir. Tutuşların, ayak ve el vuruşlarının, diz-dirsek uygulamalarının kullanıldığı ring adı verilen özel platformlarda gerçekleştirilen tam temaslı maçlar dahilinde etkili teknik, taktik, blok kavramlarının değişiklik göstermeleri sonucu oluşmuş olan sert, geleneksek kalıpları olan bir mücadele sanatıdır. Muaythai bireylerin, tam odaklanmayı öğrenip, mücadele etme yeteneğini en yüksek dereceye çıkartmalarını sağlar. Bu sayede hayat boyu sıklıkla karşımıza çıkan stres ve olumsuz gelişmeler daha hakim bir şekilde değerlendirebilir. Muaythai, insanın ruhsal ve bedensel anlamda nitelikli bir performans göstermesine, mukavemet elde etmesine, kendi kapasitesini en yüksek boyutlarda kavramasına ve bedenin günlük rutinitimizde çalışan kasların gevşemesine katkıları ile günümüz spor dalları arasında dikkat çekici bir uzak doğu mücadele sporudur. Bu terbiye sürecinde yaşanan tüm olumsuz deneyimlerin hâkimiyeti az zamanda değerlendirilmesiyle birlikte kişinin özüne olan güveninin artmasını sağlamaktadır. (36).

2.8. Hentbol

Hentbol branşı Türkiye’de ve dünya genelinde yüksek sayıda sporcu ve izleyici kitlesine sahip olan yayılma hızıyla dikkat çeken, önemli düzeyde ilgi gören bir spor dalıdır. Hentbol birçok kimseyi içine dahil eden 12 kişilik takımların oluşturduğu bir oyundur. Oyunda 7 oyuncu mücadele gösterir. Diğerleri ise yedek oyunculardır. Yedek oyuncular oyun kuralların dâhilinde kendilerine ait oyuncu değiştirme alanından her an oyuna dahil olabilir ve çıkabilirler. Kaleci kale bölgesi içinde bulunabilir. Oyunda en önemli hedef topu rakip takımın kalesine atmak ve kendi kalesini rakibin ataklarından dolayısıyla sayı almasından korumaktır. Hentbol İngilizce ifadesi olan Handball’dan da anlaşılacağı üzere elle oynanan bir spor dalıdır. Bedenin alt kısmı ve ayaklar haricinden bölümlerle Hentbol topuna temas edilebilmektedir. Kaleci bu konuda istisnadır; kaleci ayakları ile topa müdahale

yapma imkânını sahiptir. Öne çıkan bir başka kural ise; top elde iken saha oyuncularını en fazla üç adım atabilmektedirler. Oyuncular topu saha içinde devamlı olarak sadece bir elde sürebilir. Bununla birlikte Hentbol oyuncusu topu sürdükten sonra tutması durumunda topla birlikte en fazla üç adım atabilir ayrıca topu elinde en fazla üç saniye tutabilir. Birçok toplu takım sporunda olduğu gibi hentbolda da başlama atışı sahanın ortasında gerçekleştirilir. Oyuna başlayacak olan takım imkânların eşit olduğu kura ile tespit edilir. Hentbolcu oyun kuralları dâhilinde topu rakip kalenin içine sokması durumunda gol sayılır. Gol atılması durumunda golü yiyen takım oyunu başlatır. İkinci devrede takımlar sahadaki yerlerini değiştirmektedir. Hakemler tarafından gol sayılan sayılar bakımında üstün olan taraf galip sayılır. Yenilememeye yani gollerin eşit olması durumunda veyahut iki tarafta gol atamaması durumunda sonuç beraber kabul edilerek maç bitirilir. Eğer goller eşitse veya her iki taraf da gol atmamışsa sonuç berabere kabul edilir (37). Hentbol müsabakaları saha hakemi ve kenarda yazı hakemi ve saat hakemi olarak toplam 4 hakem ile yönetilir. Oyun kurallarının uygulayıcıları olan hakemlere sporcular uymakla yükümlüdür (38).

2.9. Basketbol

Sayıların basket ile adlandırıldığı Basketbol sporu, en yaygın takım sporları arasında olup iki takımla oynanmaktadır. Basket yani sayı alma durumu, Basketbol oyun kuralları içerisinde sporcunun rakip sepetine topu sokması ile gerçekleşir. Maç süresi boyunca fazla sayı yapmış olan takım maçın üstün gelen tarafı olacaktır. Basketbol'da oyun iki takımdan da bir oyuncunun hava atışına katılması ile gerçekleşir. Bu oyunda top tutularak adım atılamamaktadır. Adım atmanın yolu pas vermek veya top sürmektir. Atak gerçekleştiren takım rakip takım sahasında en fazla 8 saniye kalabilmektedir, rakip takımın potasına atış yapması için ise 24 saniyesi bulunmaktadır. Branşa yönelik ağırlık ve özelliklerdeki top, karşı takım sporcusuna veya potaya temas etmesi halinde bu süre sıfırlanır. Müsabaka sonunda sayıların eşitliği durumunda 5 dakikalık uzatmaya gidilir (39).

İlk ortaya çıkışından bu güne kadar büyük bir hızla geniş kitlelerin ilgisini kazanan Basketbolun örgütlenmesi ancak 1932 yılında İsviçre'nin Cenevre kentinde; Letonya, İsviçre, Çekoslovakya, Romanya, Yunanistan, İtalya, Portekiz ve Arjantin

Basketbol federasyonlarının Uluslararası Amatör Basketbol Federasyonunu kurmasıyla gerçekleştirilmiştir. Bu oluşum tarafından olimpiyat oyunlarında yeni yapılacak seçimler, bu branşın daha da yayılması, geliştirilmesi, yapılması gerekli oyun kuralları değişikliklerinin görüşüldüğü toplantılar tertip edilmektedir (40).

2.10. Futbol

Günümüzde en çok mensubu olan Futbol branşı diğer takım sporlarına oranla büyük bir alanda oynan, yedekler hariç 11 kişiden oluşan, oyun kuralları iler belirlenmiş mesafede sonucun kalelere atılan gollerle belirlendiği, el uzvu dışındaki vücudun diğer bölümleriyle oynanan bir takım oyunudur. Futbol insanları peşinden sürükleyen bir takım oyunu olup takıma yönelik grup oyunu özelliği olmasının yanında ayrıca her oyuncunun futbola özgü kişiliği ve kendi oyun becerisi doğrultusunda yeteneklerini ve performansını sergilemesi, kendini gerçekleştirme, kendisini kanıtlama imkânına sahip olması ve bunu yaparken de takım arkadaşları ile görevdeşlik içinde, ortak duygu ve paylaşımlarla başarıya koştuğu bir spor dalıdır (41).

Futbol, oyun olarak kabul edilip kuralları dâhilinde oynandığı günden bu yana yeryüzünde tüm kesimlere kendini kabul ettiren sosyal, organize ve sportif bir olgudur. Futbol kuralları olan bir oyundur. Kitleler, oyunun seyri kadar çok sonuçlarıyla da ilgilidirler. Sonuçların belirlenmesinde ise pek çok etmen vardır. Genellikle futbol maçlarında hakemlerle ilgili olan bölümler kitlesel ilgi ve tartışma odağı olmaktadır. Futbol'da ülkemizde ve dünyada maçın olmazsa olmazları hakemler, çoğu zaman futbolculardan çok ve olması gerekenden fazla olarak gündemde yer edinmektedirler. Bu değerlendirmeler, eleştiriler doğrultusunda oyun kuralları tatbikçisi olan hakemler yaptıkları görevin hassaslığı ortaya çıkmaktadır (42).

2.11. Tenis

Bir raket sporu olan tenis, birçok branşa göre çok daha fazla hareket barındıran ve müsabıkların bedensel olarak oldukça çok mücadele sergilediği bireysel bir spor dalıdır. Zaman geçtikçe popülerliği artan Tenis sporu, kitlelerin hem seyirci olarak hem de uygulayıcı olarak dahil aldığı; kökleşmiş, önemli değeri sahip

bir spor olarak sunulmaktadır. Kendine özgü malzemesi ve sahasıyla gerçekleştirilen tenisi yapan bireyler çocuk, genç, yetişkin veya yaşlı olabilmektedir. Tenis, insan psikolojisi üzerinde büyük etkilere sahip olan psikolojik baskı kavramının doğru yönetilmesi hususunda etkili olmaktadır. Tenis sporunun diğer olumlu etkileri şu şekilde listelenmektedir (43);

- Bireyin metabolik gelişmesini ve kemik sağlığını olumlu anlamda etkilemektedir.
- Bireyin kardiyovasküler sağlığını korumakta ve geliştirmektedir.
- Her yaştan bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine kayda değer oranda fayda sağlamaktadır.

Bugünkü tenis sporunun geçmişi avuç içi oyunu olarak söylenen ve 13. yüzyıl da Fransa'da kralların önünde gösteri amacıyla oynandığı bilinen bir oyuna dayanmaktadır. Asil İngiliz ailelerinin saraylarının yakınında Winston'un Şatosu'nun surlarının etrafında çoğunlukla tenis kortu olurdu. Bu gelenek ilk kez 8. Henry tarafından İngiltere'de başlatılmıştır. Tenis kelimesinin kökü Fransa ve İngiltere gibi 4 yaygın olan 2 ülkenin dillerinde Fransızca “Tennez–al” ve ya İngilizce “Tennasity–dayanıklılık” kelimelerinden ortaya çıktığı düşünülmektedir. O dönemler de yalnızca soylular oynayabiliyordu ve zamanla gelişip yaygınlaşarak halk da oynamaya başlamıştır. Dışı kuzu derisinden ve içine kıl veya yün yumak doldurmak suretiyle yapılan topa ellerle vurularak karşılıklı oynanmıştır. Topun içine kıl ve yün çok konulursa sert oluyor ve sert zeminde iyi zıplamasından dolayı zevkli bir şekilde oynanıyordu, ancak çim zemin için aynı zevki vermiyor çünkü top zıplamıyordu. Eskiden salonlar da bugünkü Squash şeklinde oynanan bu oyun, 15. Yüzyıldan bu yana etrafı duvarla çevrili olmayan, filesinin yüksekliği kalça seviyesinde olan ve file sahanın tam ortasına yerleştirilerek oynanmaya başlamıştır. Topa el ile vurmak, insanın canını acıtmamasından dolayı önceleri tahta kürekler ve tokaçlar kullanılarak oynanmaya başlanmıştır. Zamanın ilerlemesi ile deriden yapılmış, teller ile gerilmiş, kasnaklara sap yaparak tutulmuş ve bu şekilde topa vurulmaya başlanmıştır (3).

2.12. Voleybol

Voleybol takım sporlarında yaygın olmayan bir durum olarak süre sınırlaması olmayan bir daldır. Çok kısa süreli fakat yüksek tempoyu zorunlu kılan; kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, kuvvette dayanıklılık, patlayıcı kuvvet ve branşa özgü özellikle sıçrama becerileri gerektiren dinamik bir branştır. Voleybolu, farklı ifadeyle tanıtmak gerekirse de; önceden belli olan tekniklerin oyun kuralları dâhilinde yapıldığı, taktik zekâ ve hâkimiyet isteyen bir spordur (44). Bir takım sporu olan voleybolun, birbirini değişik ve ani takip eden ve değişik oyun teknik-taktik vaziyetlerinin çok hızlı değişmesiyle bir bütün haline gelebilmesidir. Oyunun çok fonksiyonlu olması ve izleyiciye önce şaşırtıcı ve etkileyici gelmesine rağmen, oyunda birbirini izleyen sonuçlar tesadüf sonucu değildir, buna istinaden sonuçlar oyunun kuralları çerçevesinde gerçekleşir (45).

Bu oyundaki amaç; her takım için belirli kurallar çerçevesinde topun sahayı iki eş parçaya ayıran filenin üzerinden ve filede bulunan antenlerin içerisinden geçirmek suretiyle rakip takımın alanına göndererek topun yere düşmesini, rakip takımın hata yapmasını sağlamak ya da rakip takımdan gelen topun kendi alanında yere temasını engellemektir (46).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi açıklanmıştır. Ayrıca bu araştırma, insan araştırmaları etik kurulu başvuru protokol numarası 2019/239 ve kurulun 10/07/2019 tarihli, 2019/07 numaralı toplantısında alınan karara göre etik olarak uygun bulunmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla genel tarama modeli uygulanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmaya farklı devlet tesisleri, spor kulüpleri ve özel beden eğitimi spor tesislerinde bireysel spor (Karate, Muaythai, Tenis) yapan veya takım sporu (Basketbol, Futbol, Voleybol, Hentbol) yapan sporcular ile spor yapmayan 18-55 yaş arasındaki toplam 572 birey gönüllü olarak katılmış olup toplanan anketlerden geçerli olan 528 anket, toplam anket sayısının % 92'si değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma için gerekli anketleri doldurmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, önemi ve anket doldururken dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verilmiştir. % 92

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla; 33 maddeden oluşan 2007 yılında Akın (47) tarafından geliştirilen "Özgüven Ölçeği" kullanılmıştır. Söz konusu veri toplama aracında alınabilecek en yüksek puan 165'tir.

3.3.1. Özgüven ölçeği

Verilerin toplanması aşamasında Akın (47) tarafından hazırlanan Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Özgüven Ölçeği 1 ile 5 arasında likert tipi ölçüm vermekte

olup ölçek maddeleri 1 "Hiçbir zaman", 2 "Nadiren", 3 "Sık Sık", 4 "Genellikle", 5 "Her zaman" anlamına karşılık gelmektedir. Özgüven Ölçeğinin bütünü için iç tutarlılık katsayıları 0.83 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca iç özgüven alt boyutu için 0.83 ve dış özgüven alt boyutu için 0.85 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise 0.94 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca iç özgüven alt boyut ölçeği için 0.97 ve dış özgüven alt boyut ölçeği için 0.87 olarak tespit edilmiştir. Ölçekteki madde toplam korelasyonlarının 0.30 ile 0.72 arasında farklılık gösterdiği görülmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puanlar arttıkça özgüven düzeyi artmaktadır (47). Bu araştırmada bulgular toplam özgüven puanlarına göre değerlendirilmiş olup araştırmamızda ölçeğin bütünü için güvenilirlik düzeyi 0,88 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada kullanılan ölçek spor yapan gruba araştırmacı tarafından antrenörlerin yardımı ile uygulanmıştır. Söz konusu ölçek spor yapmayan gruba bulunduğu sosyal çevrelerde, işyerlerinde, okullarında uygulanmıştır. Toplam 33 sorudan oluşan anket çalışması için zaman sınırlaması yoktur. Fakat anketlerin toplanmasında veri kaybına uğramamak adına araştırma grubundan anketleri aynı gün içinde araştırmacıya teslim etmeleri istenmiştir. Eksik yanıtlanmış olan anketler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan bireylere uygulanan anket formları bilgisayar ortamına iletilerek, istatistiksel analizler için SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak, araştırmaya katılan bireylerin anket formunda bulunan demografik özelliklerini belirleyen sorulara verdikleri yanıtların sayı (n) değerleri ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerin başlangıcında verilerin normal dağılımı kontrol edilmiştir. Grup ortalamaları arasındaki farkı bulmak için ikili gruplarda t-testi, ikiden fazla gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi testi kullanılmıştır. Fark bulunan analizlerde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada toplanan verilerin analizinden elde edilen bulgular sunulmuştur.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımları Tablo 4.1’de görülmektedir.

Tablo 4.1. Cinsiyet değişkenine göre dağılım.

<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Erkek	293	55.5
Kadın	235	44.5
Toplam	528	100

n: Sayı, %: Yüzde.

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların 293’ü ile %55.5’inin erkek; 235’i ile %44.5’inin kadın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre dağılımları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Medeni durum değişkenine göre dağılım.

<i>Medeni Durum</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Bekar	455	86
Evli	73	14
Toplam	528	100

n: Sayı, %: Yüzde.

Tablo 4.2’ye bakıldığında araştırmaya katılan toplam 528 birey ile ilgili olarak medeni durum değişkenine bakıldığında, 455 kişi ile %86’sının bekar, 73 kişi ile %14’ünün evli olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımları Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Yaş değişkenine göre dağılım.

<i>Yaş</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
18-29	446	84.5
30-41	62	11.7
42-55	20	3.8
Toplam	528	100

n: Sayı, %: Yüzde.

Tablo 4.3'te katılımcıların yaş değişkeni dağılımlarına bakıldığında, 446 ile %84.5'inin 18-29 yaş arasında, 62 ile %11.7'sinin 30-41 yaş arasında, 20 ile %3.8'inin 42-55 yaş arasında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre dağılımları Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Spor yapma durumu değişkenine göre dağılım.

<i>Spor Yapma Durumu</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Evet	334	63.25
Hayır	194	36.75
Toplam	528	100

n: Sayı, %: Yüzde.

Tablo 4.4'e göre spor yapma durumu değişkenine ilişkin dağılıma bakıldığında 334 kişi ile %63.25'inin spor yapmakta olduğu, 194 kişi ile %36.75'inin spor yapmadığı görülmektedir.

Spor yapan grubun spor yapma yılı değişkenine göre dağılımları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Spor yapan grubun spor yapma yılı değişkenine göre dağılım.

<i>Spor Yapma Yılı</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
6 ay-1 Yıl	77	23.05
1-3 Yıl	57	17.07
3-6 Yıl	81	24.25
6-9 Yıl	52	15.57
9 Yıl ve Üzeri	67	20.06
Toplam	334	100

n: Sayı, %: Yüzde.

Tablo 4.5'te spor yapma yılı değişkenine ilişkin dağılıma bakıldığında 77 kişi ile %23.05'inin 6 ay-1 yıl arasında spor yapmakta olduğu, 57 kişi ile %17.07'sinin 1-3 yıl arasında spor yapmakta olduğu, 81 kişi ile %24.25'inin 3-6 yıl arasında spor yapmakta olduğu, 52 kişi ile %15.57'sinin 6-9 yıl arasında spor yapmakta olduğu, 67 kişi ile %20.06'sının 9 yıl ve üzeri süredir spor yapmakta olduğu görülmektedir.

Spor yapan grubun bireysel-takım sporu yapma durumu değişkenine göre dağılımları Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Spor yapan grubun bireysel-takım sporu yapma durumuna göre dağılım.

<i>Bireysel-Takım Sporü Yapma Durumu</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Bireysel	108	32.34
Takım	226	67.66
Toplam	334	100

n: Sayı, %: Yüzde.

Tablo 4.6'da bireysel-takım sporu yapma durumu değişkenine ilişkin dağılıma bakıldığında 108 kişi ile %32.34'ünün bireysel spor, 226 kişi ile %67.66'sının takım sporu yapmakta olduğu görülmektedir.

Spor yapan grubun spor branşı değişkenine göre dağılımları Tablo 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Spor branşı değişkenine göre dağılım.

<i>Spor Branşı</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Basketbol	48	14.37
Futbol	81	24.25
Hentbol	25	7.48
Karate	39	11.68
Muaythai	46	13.77
Tenis	23	6.89
Voleybol	72	21.56
Toplam	334	100

n: Sayı, %: Yüzde.

Tablo 4.7'de spor yapan grubun spor branşı değişkenine ilişkin dağılımlara bakıldığında 48 kişi ile %14.37'sinin Basketbol yapmakta olduğu, 81 kişi ile %24.25'inin Futbol yapmakta olduğu, 25 kişi ile %7.48'inin Hentbol yapmakta

olduğu, 39 kişi ile %11.68'inin Karate yapmakta olduğu, 46 kişi ile %13.77'sinin Muaythai yapmakta olduğu, 23 kişi ile %6.89'unun Tenis yapmakta olduğu, 72 kişi ile %21.56'sının Voleybol yapmakta olduğu görülmektedir.

Verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanabilmek amacıyla öncelikle toplam özgüven puanlarının normal dağılım gösterip göstermediklerini incelemek için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 4.8'de görüldüğü gibi özgüven düzeyinin mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirine yakın olduğu basıklık ve çarpıklık değerlerinin (-1, +1) aralığında belirlendiği için verilerin normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir (59).

Tablo 4.8. Katılımcıların özgüven düzeyi puanlarının normal dağılım gösterdiğine dair veriler.

Ortalama	137,01
Mod	135
Medyan	137,00
Çarpıklık	-0,067
Basıklık	-0,988

Araştırma grubundaki spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini gösteren puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.9'da özetlenmiştir.

Tablo 4.9. Özgüven düzeyinin spor yapma durumu değişkenine göre T-Testi sonuçları.

<i>Spor Durumu</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Spor Yapan	334	137.9	14.25	-2.05	526	0.040*
Spor Yapmayan	194	135.3	13.24			

P<0.05* n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.9'da spor yapan ve spor yapmayan bireylerin özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t(526)=-2.05$, $p=.04<.05$]. Spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=137.9$), spor yapmayan bireylere göre ($X=135.3$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubundaki kadın ve erkek bireylerin özgüven düzeylerini gösteren puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.10’da özetlenmiştir.

Tablo 4.10. Özgüven düzeyinin cinsiyet değişkenine göre T-Testi sonuçları.

<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Kadın	235	135.00	13.96	-2.98	526	0.003*
Erkek	293	138.62	13.72			

P<0.05* n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.10’da spor yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet değişkeni bakımından özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t(526)=-2.98$, $p=.003<.05$]. Erkek bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=138.62$), kadın bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=135.00$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubundaki bekar ve evli bireylerin özgüven düzeylerini gösteren puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.11’de özetlenmiştir.

Tablo 4.11. Özgüven düzeyinin medeni durum değişkenine göre T-Testi sonuçları.

<i>Medeni Durum</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Bekar	455	136.36	13.90	-2.72	526	0,007*
Evli	73	141.10	13.48			

P<0.05* n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.11’de spor yapan ve yapmayan bireylerin medeni durum değişkeni bakımından özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t(526)=-2.72$, $p=.007<.05$]. Evli bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=141.10$), bekar bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=136.36$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin özgüven düzeylerinin farklı yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Özgüven düzeyinin yaş değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonuçları.

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Gruplar arası	1359.5	2	679.770	3.535	0.30	1-2
Gruplar içi	100959.3	525	192.303			
Toplam	102318.8	527				

P<0.05* sd: Serbestlik Derecesi, F: F Testi, p: Olasılık Değeri, 1: 18-29 Yaş, 2: 30-41 Yaş.

Tablo 4.12’ye bakıldığında farklı yaş gruplarının özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$F(2, 525)=3.535$, $p<0.05$]. Diğer bir ifade ile spor yapan ve yapmayan bireylerin, yaşlarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Yaş grupları arasındaki farkların hangi yaş aralıklarından kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, yaşı 18-29 arasında olanlar ($X= 136.37$, $S= 13.84$) ve 30-41 yaş arasında olanların ($X= 141.33$, $S= 14.09$) özgüven düzeyleri arasında 30-41 yaş grubu lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin özgüven puan ortalamalarının spor yapma yılı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonuçları Tablo 4.13’te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Özgüven düzeyinin spor yapma yılı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonuçları.

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Gruplar arası	11245.04	4	2811.2	16.39	0.000	1-4 1-5 2-3
Gruplar içi	56430.52	329	171.5			2-4 2-5 3-5
Toplam	6767.56	333				

P<0.05* sd: Serbestlik Derecesi, F: F Testi, p: Olasılık Değeri, 1: 6 Ay-1 Yıl, 2: 1-3 Yıl, 3: 3-6 Yıl, 4: 6-9 Yıl, 5: 9 ve Üzeri.

Tablo 4.13'e bakıldığında farklı spor yapma yıllarının özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$F(4, 329)=16.39, p<0.05$]. Diğer bir ifade ile spor yapan bireylerin, spor yapma yıllarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Spor yapma yılı grupları arasındaki farkların hangi spor yapma yılından kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132.51, S=11.70$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142.69, S=12.81$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132.51, S=11.70$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146.41, S=12.35$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130.70, S=13.99$) ve 3-6 yıl olanların ($X=138.22, S=14.40$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130.70, S=13.99$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142.69, S=12.81$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130.70, S=13.99$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146.41, S=12.35$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 3-6 yıl olanlar ($X=138.22, S=14.40$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146.41, S=12.35$) özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir.

Araştırma grubundaki bireysel spor ve takım sporu yapan bireylerin, özgüven düzeylerini gösteren puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları Tablo 4.14'te özetlenmiştir.

Tablo 4.14. Özgüven düzeyinin bireysel-takım sporu yapma durumuna göre T-Testi sonuçları.

<i>Bireysel-Takım Spor Yapma Durumu</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Bireysel Spor	108	136.5	13,74	1,23	3	0.219
Takım Spor	226	138.62	14.47			

P>0.05 n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.14'te spor yapan bireylerin bireysel-takım sporu yapma değişkeni bakımından özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir [$t(3)=-1.23, p=.219>0.05$] Bireysel spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=136.5$), takım sporu bireylerin özgüven puan ortalamalarının ise ($X=138.62$) olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin özgüven puan ortalamalarının spor branşı değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonuçları Tablo 4.15'te sunulmuştur.

Tablo 4.15. Özgüven düzeyinin branş değişkenine göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonuçları.

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Gruplar arası	6655.7	6	1109.2	5.945	0.000	1-3
Gruplar içi	61019.8	327	186.6			3-5
Toplam	67675.5	333				3-6
						3-7

P<0.05* sd: Serbestlik Derecesi, F: F Testi, p: Olasılık Değeri, 1: Basketbol, 2: Futbol, 3: Hentbol, 4: Karate, 5: Muaythai, 6: Tenis, 7: Voleybol.

Tablo 4.15'e bakıldığında farklı spor branşlarının özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$F(6,327)=5.945$, $p<0.05$]. Diğer bir ifade ile spor yapan bireylerin, spor branşlarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Branşlar arasındaki farkların hangi branştan kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Basketbol ($X=133.6$, $S=15.2$) ve Hentbol ($X=149.4$, $S=6.67$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149.4$, $S=6.67$) ve Muaythai ($X=136.1$, $S=14.5$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149.4$, $S=6.67$) ve Tenis ($X=132.9$, $S=11.9$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149.4$, $S=6.67$) ve Voleybol ($X=134.9$, $S=12.8$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerini farklı değişkenlere göre araştırmak amacıyla yapılan bu araştırmada ortaya çıkan veriler araştırma ile ilgili literatür yardımıyla tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmamızda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir $t(526)=-2.05$, $p<0.05$. Spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=137.9$), spor yapmayan bireylere göre ($X=135.3$) daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.8). Bu bulgu spor yapmanın özgüven düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Literatüre bakıldığında araştırmamızla benzer sonuca varmış birçok araştırma mevcuttur. Sun (48) tarafından 152 kadın 148 erkek, toplam 300 gönüllü katılımcıyla yapılan araştırma sonucunda; özgüven düzeyi bakımında sporcular ile spor yapmayanlar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Lisanslı sporcu olanların özgüven düzeyinin daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür.

Gün (49) tarafından sporcular ve sedanterler 12-14 yaş arası bireylerin özgüven alt boyutlarından özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı bir araştırmada; spor yapanlar ile spor yapmayanların benlik saygısı puanları bakımından spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Söz konusu araştırma 12-14 yaş grubundan 197 spor yapan, 236 spor yapmayan birey ile gerçekleştirilmiştir.

Karakaya ve ark. (50)'nin müsabık olarak yüzme sporu yapan 9-13 yaş arası çocuklarda bazı duygu durumu seviyelerinin incelenmesi ve spor yapmayan akranları ile karşılaştırılması için yaptığı çalışmada; Kocaeli'de ilgili branşta eğitim veren bir tesiste antrenmanlarına devam eden 9-13 yaş arası 31 yüzücü ile spor yapan grubun

örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada düzenli yüzme sporu yapan bireylerin özsaygı puanları kontrol grubuna göre spor yapanlar lehine anlamda düzeyde fark bulunmuştur.

Bu araştırmamızın sonuçlarıyla farklılık gösteren araştırmaya ise Ekinci ve ark. (51)'nin araştırmasını örnek verebiliriz. Söz konusu araştırmada katılımcıların spor yapma durumlarına göre özgüven düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Profesyonel sporcuların özgüven düzeyi puanları daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu çalışmada, yapmış olduğumuz araştırmaya göre farklı sonuçlar elde edilmesinin nedeni örneklem faktörü olabilir.

5.2. Erkek ve Kadın Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Yapmış olduğumuz bu araştırmada spor yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet değişkeni bakımından özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir $t(526)=-2.98, p<0.05$. Erkek bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=138.62$), kadın bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=135.00$) daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.9). Bu bulgu bireylerin özgüven düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkek bireylerin özgüven düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Barnes ve Farrier (52) yapmış oldukları araştırmada 5. ve 6. sınıflarda eğitim hayatına devam eden 583 bireyin özgüven alt boyutlarından olan benlik saygısı düzeyini incelenmiştir. Ergenlik çağındaki bireylerin örneklemini oluşturduğu bu araştırma sonucunda kız bireylerin benlik saygısı puanlarının, erkek bireylerin özgüven puanlarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bahsi geçen araştırmanın sonuçları yapmış olduğumuz araştırmayla paralellik göstermektedir.

Baştuğ ve ark. (53)'nin futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme adlı ve örnekleminin yaş ortalaması 25.88 ± 4.24 olan 145 futbol hakeminden oluşan araştırmaya bakıldığında; kadın veya erkek olmanın özgüven üzerine farklılık

göstermediği saptanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, yapmış olduğumuz araştırmayla farklılık göstermektedir.

Yapmış olduğumuz araştırmayla farklılık gösteren bir başka çalışma ise Cengiz ve ark. (60)'nın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özgüven ve okul idarecilerine karşı boyun eğici davranış durumlarını incelemek amacıyla yapmış olduğu, Şanlıurfa ili merkez ilçesindeki lise ve ortaokullarda görev yapan, 24 kadın ve 89 erkek beden eğitimi öğretmenin örneklemi oluşturduğu araştırmadır. Bu araştırmada da özgüven düzeyi açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Zeyrek'in (54) ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi için cinsiyetleri, sınıf düzeyi, birlikte kaldıkları yer, kardeş sayısı, beden eğitimi dersi dışında spor yapma durumları, sporcu lisansı, haftalık spor yapma süreleri, yapmakta oldukları spor türü, akademik başarı durumları ve öğretmenlerinin ilgilenme durumu ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını bulmak amacıyla yapmış olduğu; 270 kadın ve 330 erkek toplam 600 öğrenci üzerinde yapılan araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bahsi geçen araştırmada anketin uygulandığı bireyler 9, 10, 11, 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarıyla olan bu farklılık örneklemin yaş aralığından kaynaklanabilir.

5.3. Yetişkin Bireylerin Medeni Durum Değişkeni Bakımından Özgüven Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmamızda spor yapan ve yapmayan bireylerin medeni durum değişkeni bakımından özgüven durumlarına bakıldığında, bekar bireyler ile evli bireyler arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir $t(526)=-2.72$, $p<0.05$. Evli bireylerin özgüven puan ortalamalarının ($X=141.10$), bekâr bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre ($X=136.36$) daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.10). Bu bulgu bireylerin medeni durumlarındaki farklılığın özgüven düzeyi üzerinde fark oluşturduğu ve evli bireylerin daha yüksek özgüvene sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çetinkaya (55) tarafından hazırlanan takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi adlı, örneklemini 4 farklı branştaki 42 takımdan 239 erkek ve 246 kadın olmak üzere toplam 485 üst düzey sporcunun oluşturduğu çalışmada, araştırmaya katılan sporcuların özgüven düzeyinin evli sporcular lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların puan ortalamaları, bekar katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma, yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Akca (56)'nın kadın girişimcilerin girişimcilik niyetleri ile kendine güven ilişkisinin belirlenmesi üzerine yaptığı, örneklem grubunu ise Ankara, İstanbul ve İzmir illerinde yiyecek ve içecek sektöründe faaliyet gösteren 183 kadın girişimcinin oluşturduğu araştırmada ise kadın girişimcilerin kendine güvenleri ile medeni durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; yapmış olduğumuz araştırmamızın aksine aralarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu araştırmada, yapmış olduğumuz araştırmaya göre farklı sonuçlar çıkmasının sebebi örneklemin sadece kadınlardan oluşması olabilir.

5.4. Yetişkin Bireylerin Yaş Değişkeni Bakımından Özgüven Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Yapmış olduğumuz araştırmada bireylerin farklı yaş gruplarına göre özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı fark görülmektedir $F(2, 525)=3.535$, $p<0.05$. Diğer bir ifade ile spor yapan ve yapmayan bireylerin, bulundukları yaş grubuna göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Araştırmada kullanılan yaş aralıkları arasındaki farkların hangi yaş aralıklarından kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre, yaşı 18-29 arasında olanlar ($X=136.37$, $S=13.84$) ve 30-41 yaş arasında olanların ($X=141.33$, $S= 14.09$) özgüven düzeyleri arasında 30-41 yaş arasındaki bireylerin lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.11).

Gökkaya ve Biçer (57)'in psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; Boks Milli Takımı örneği isimli, 33 kişilik A Milli

büyükler kategorisi (18-35 yaş) Boks sporcularının örneklemini oluşturduğu çalışmada; örnekleme oluşturan söz konusu sporcuların özgüven ölçeğinden sağlanan bulgular ışığında yapmış olduğumuz araştırmanın aksine; yaşa göre özgüven düzeyi arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Boks A Milli Takımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada tesadüfi örnekleme yöntemi uygulanmıştır. Söz konusu çalışmada, yapmış olduğumuz çalışmaya göre zıt sonuçlar çıkmasının sebebi örneklem farklılığı olabilir.

5.5. Spor Yapan Yetişkin Bireylerin Spor Yapma Yılı Değişkeni Bakımından Özgüven Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre özgüven puan ortalamaları bakımından anlamlı fark olduğu görülmektedir $F(4, 329)=16.39$, $p<0.05$. Başka bir anlatım ile spor yapan bireylerin, spor yapma yıllarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Spor yapma yılları arasındaki farkların hangi spor yaşlarından kaynaklandığını bulmak amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132.51$, $S=11.70$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142.69$, $S=12.81$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl olanlar ($X=132.51$, $S=11.70$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146.41$, $S=12.35$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130.70$, $S=13.99$) ve 3-6 yıl olanların ($X=138.22$, $S=14.40$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130.70$, $S=13.99$) ve 6-9 yıl olanların ($X=142.69$, $S=12.81$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl olanlar ($X=130.70$, $S=13.99$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146.41$, $S=12.35$) özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 3-6 yıl olanlar ($X=138.22$, $S=14.40$) ile 9 yıl ve üzeri olanların ($X=146.41$, $S=12.35$) özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.12).

Karagün (58)'ün profesyonel sporcularda özgüven düzeyinin şiddete maruz kalma, branş ve sosyo-demografik açıdan incelenmesi isimli, örneklem grubunu ise 264'i kadın, 342'si erkek; Güreş, Bilek Güreşi, Futbol, Judo, Basketbol ve Voleybol sporcularının oluşturduğu çalışmada yapmış olduğumuz araştırmanın paralelinde sonuçlar bulunmuş olup sportif sürekli kendine güvenin spor yapma yılı deneyimi arttıkça yükseldiği görülmüştür.

5.6. Spor Yapan Yetişkin Bireylerin Bireysel-Takım Sporunu Yapma Durumu Bakımından Özgüven Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmamızda spor yapan ve yapmayan bireylerin bireysel-takım sporu yapma durumu değişkeni bakımından özgüven durumlarına bakıldığında, bireysel takım sporcuları ile takım sporları sporcuları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur $t(3)=-1.23$, $p>0.05$. Bireysel spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları ($X=136.5$), takım sporu yapan bireylerin özgüven puan ortalamalarının ise ($X=138.62$) olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.13). Bu bulgu spor yapan bireylerde özgüvene yönelik bireysel-takım sporu yapma durumu değişkenine göre aralarında anlamlı ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Zeyrek'in (54) 270 kadın ve 330 erkek toplam 600 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada bireylerin bireysel-takım sporu yapma durumu ile özgüven seviyeleri arasında toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları, yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarıyla zıtlık göstermektedir. Bahsi geçen araştırmada anketin uygulandığı bireyler 9, 10, 11, 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Yapmış olduğumuz araştırmayla farklılık gösteren bu sonuçların nedeni, örneklemin yaş aralığı olabilir.

5.7. Spor Yapan Yetişkin Bireylerin Spor Branşı Bakımından Özgüven Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Yapmış olduğumuz araştırmanın sonucunda, bireylerin branşlarına göre özgüven puan ortalamaları bakımından anlamlı fark olduğu bulunmuştur $F(6,327)=5.945$, $p<0.05$. Diğer bir ifade ile spor yapan bireylerin, branşlarına göre özgüven puan ortalamaları anlamlı şekilde değişmektedir. Branşlar arasındaki farkların hangi branştan kaynaklandığını bulmak için yapılan analiz sonuçlarına göre ise Basketbol ($X=133.6$, $S=15.2$) ve Hentbol ($X=149.4$, $S=6.67$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149.4$, $S=6.67$) ve Muaythai ($X=136.1$, $S=14.5$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ($X=149.4$, $S=6.67$) ve Tenis ($X=132.9$, $S=11.9$) branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol

($X=149.4$, $S=6.67$) ve Voleybol ($X=134.9$, $S=12.8$) branşlarının özgüven düzeyleri anlamlı fark olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.14).

Çetinkaya (55)'nin takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi adlı Vealey tarafından geliştirilmiş sportif kendine güveni değerlendirmek için uygulanan ölçeği kullanarak yapılan örneklemi dört farklı branşta (Futbol, Voleybol, Basketbol, Hentbol) 239 erkek ve 246 kadın olmak üzere toplam 485 üst düzey sporcuyla yapılan araştırmaya bakıldığında sporcuların branşlarına göre kendine güven düzeylerinde bu araştırmamızın sonuçlarının aksine istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Sonuçlardaki bu farklılık branşlardaki sporcuların aldığı başarı veya başarısızlıklardan kaynaklanabilir.

6. SONUÇLAR

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeyleri farklı değişkenlere göre incelenmiştir.

Bu araştırma devlet tesisleri, spor kulüpleri ve özel beden eğitimi spor tesislerinde bireysel (Karate, Muaythai, Tenis) veya takım sporu yapan (Basketbol, Hentbol, Futbol, Voleybol) sporcular ile spor yapmayan 18-55 yaş arasındaki toplam 528 gönüllü bireye uygulanmıştır.

- a. Spor yapan ve yapmayan bireylerin özgüven durumları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Spor yapan bireylerin özgüven puan ortalamaları, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.
- b. Spor yapan ve yapmayan bireylerin özgüven durumları arasında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Erkek bireylerin özgüven puan ortalamaları, kadın bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.
- c. Spor yapan ve yapmayan bireylerin özgüven durumları arasında medeni durum değişkeni bakımından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin özgüven puan ortalamaları, bekar bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.
- d. Spor yapan ve yapmayan bireylerin yaşlarına göre özgüven puan ortalamaları bakımından anlamlı fark olduğu görülmektedir. Yaşı 30-41 arasında olan bireylerin özgüven puan ortalamaları, 18-29 yaş arasında olan bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.
- e. Bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre özgüven puan ortalamaları bakımından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Spor yapma yılı 6 ay-1 yıl ve 6-9 yıl olanların özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 6 ay-1 yıl ile 9 yıl ve üzeri olanların özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl ve 3-6 yıl olanların özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl ve 6-9 yıl olanların özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 1-3 yıl ve 9 yıl ve üzeri olanların özgüven düzeyleri arasında, spor yapma yılı 3-6 yıl ile 9 yıl ve

üzeri olanların özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir.

- f. Spor yapan bireylerin bireysel veya takım sporu yapma değişkeni bakımından özgüven durumları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.
- g. Spor yapan bireylerin branşlarına göre özgüven puan ortalamaları bakımından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Basketbol ve Hentbol branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ve Muaythai branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ve Tenis branşlarının özgüven düzeyleri arasında, Hentbol ve Voleybol branşlarının özgüven düzeyleri anlamlı fark olduğu görülmektedir. Yapmış olduğumuz araştırmada, toplam özgüven puan ortalamaları bakımından en yüksek puanın Hentbol sporcularına, en düşük özgüven puan ortalamasının ise Tenis sporcularına ait olduğu tespit edilmiştir.

7. ÖNERİLER

1. Araştırmaya katılan her bir gruptaki spor branşı sayısı arttırılabilir.
2. Araştırmaya katılan bireylerin yaş grubu sayısı arttırılabilir.
3. Farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler ile çalışılabilir. Bu değişkenin farklı etkileri olup olmadığını görmek açısından yararlı olabilir.
4. Araştırma, aynı gruplara tekrar uygulanarak özgüven düzeylerinin zamanla değişip değişmediği gözlenebilir.
5. Demografik değişkenler değiştirilerek (eğitim düzeyi, maddi gelir, akademik başarı gibi) yapılacak uygulamalarla bireylerin özgüven düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi farklı bakış açıları kazanılmasını sağlayabilir.
6. Örneklem grubu olarak Türkiye'deki daha yüksek sayılı örneklem oluşturulabilir.
7. Sporcuların psikolojik ihtiyaçları dikkate alınarak uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetinin verilmesi önerilmektedir.
8. Bu konu ile ilgili yapılacak farklı zaman dilimlerinde (sezon öncesi, sezon arası, sezon bitimi) yapılması önerilebilir.

8. KAYNAKLAR

1. **Altıntaş E.** Kuramdan Uygulamaya Özgüven. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları, **2015**: 15.
2. **Kayaalp İ.** Eğitimde İletişim Dili. 1. Baskı, İstanbul: Bilge Kültür - Sanat Yayınları, **2002**: 8.
3. **Larousse P.** Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. 2. Baskı, İstanbul: Interpress Basın ve Yayıncılık, **1986**: 125-141.
4. **Sevim Y.** Antrenman Bilgisi. 1. Baskı, Ankara: Gazi Büro Yayınevi, **1997**: 127-128.
5. **Akagündüz N.** İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, **2006**: 1.
6. **Sayar K.** Söz ola gençlik kültür. *Akrajournal*, **2003**; 7 (4): 8-13.
7. **Soner O.** Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler., Doktora Tezi, *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul, **1995**: 32s.
8. **Gökner Ö.** Özgüven Kazanmak. 2. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi, **2010**: 148-149.
9. **Kasatura İ.** Kişilik ve Özgüven. İstanbul: Evrim Yayınevi, **1998**: 24-25.
10. **Yörükoğlu A.** Gençlik Çağı. “Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar” , 7. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları, **1990**: 36-38.
11. **Hambly K.** Özgüven. 5. Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları, **2003**: 122.
12. **Yiğit H.** Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikler açısından incelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya, **2010**: 56s.
13. **Kulaksızoğlu A.** Ergenlik Psikolojisi. 8. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, **2006**: 113.
14. **Pişkin M ve ark.** İlköğretimde Rehberlik. 7. Baskı, İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, **2000**: 95-123.
15. **Kuzgun Y.** Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2009**: 123-130.
16. **Sivribaşkara S.** Özsaygının farklı değişkenler açısından incelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara, **2003**: 95s.
17. **Yavuzer H.** Çocuk Psikolojisi. 22. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, **2002**: 95.
18. **Çetin C.** İlköğretim 4. sınıf öğrencilerinin empati beceri düzeylerinin ana-baba tutumları ve özsaygı ile ilişkisi., Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, **2008**: 32s.
19. **Akkuş Z.** İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin sosyal becerilerinin öz-saygı ve denetim odağı ile ilişkisi., Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, **2005**: 40.

20. **Erkan S, Kaya A.** Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları. 2. Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık, **2005**: 41.
21. **Say M.** Fen bilgisi öğretmenlerinin öz-yeterlilik inanışları., Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul, **2005**: 65s.
22. **Varol B.** Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlilikleri (Niğde üniversitesi örneği)., Yüksek Lisans Tezi, *Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Niğde, **2007**: 52s.
23. **Kesgin E.** Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin öz-yeterlilik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Denizli ili örneği)., Yüksek Lisans Tezi, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Denizli, **2006**: 25.
24. **Ünsal B, Ramazanoğlu F.** Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Jret*, **2013**; 2: 36-43.
25. **Kılıç H.** Beden eğitimi öğretmenlerinin olimpiyatlar hakkındaki farkındalığı., Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul, **2007**: 33s.
26. **Durmuş G.** Gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar. Yüksek Lisans Tezi, *Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul, **2015**.
27. **Yetim A.** Sporun sosyal görünümü. *GaziBESBD*, **2000**; 5: 63-72.
28. **Aracı H.** Okullarda Beden Eğitimi. 6. Baskı, İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, **1998**: 120.
29. **Fişek K.** Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi. İstanbul: YGS Yayınları, **2003**: 62.
30. **Yalçın HF.** Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, **1995**: 2.
31. **Göral M.** Cumhuriyetten günümüze beden eğitimi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Derg.*, **2000**; 9 (10): 146-150.
32. **Krech D, Crutchfield RS.** Sosyal Psikoloji. İstanbul: Ötüken Yayınları, **1980**: 132-133.
33. **Özdenk S.** Beden eğitimi ve sporun faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *JSSR*, **2018**; 4: 77-89.
34. **Küçük V, Koç H.** Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Derg.*, **2016**; 10: 1-12.
35. **Alpay H.** Karate. *Türkiye Karate Federasyonu Eğitim Yayınları*, **2013**; 1: 12-13.
36. <http://muaythai.gov.tr/2015/04/01/muaythai-tarihcesi/> (06.04.2020).
37. **Sevim Y.** Hentbolda Teknik Taktik. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, **2006**: 26.
38. **Taşkıran Y.** Dünya Çapındaki Elit Hentbolcularda Bulunan Özellikler. 1. Baskı. Ankara: Remzi Yayıncılık, **2003**: 10-12.

39. **Parlak O.** 14-17 yaş genç erkek basketbol ve hentbolcuların bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması., Yüksek Lisans Tezi, *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Aydın, **2018**: 95s.
40. **Sevim Y.** Basketbol-Teknik-Taktik-Antrenman. Ankara: Tubitay Yayınevi, **1997**: 5-227.
41. **İnal AN.** Futbol'da Eğitim Öğretim. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2004**: 15.
42. **Müniroğlu S.** Ankara'daki klasman futbol hakemlerinin eğitimi. *ERISS*, **1995**; 2: 22-23.
43. **Ölçücü B, Erdil G, Bostancı Ö, Canikli A, Aybek A.** Üniversiteler arası tenis müsabakalarına katılan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *SPD*, **2012**; 3: 5-12.
44. **Erhan S.** Elit düzeydeki voleybolcuların fizyolojik özelliklerinin analizi ve mukayesesi., Yüksek Lisans Tezi, *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Malatya, **1995**: 12-41s.
45. **Cengiz A.** Voleybol Oyun Kuramı ve Alıştırmaları. Ankara: Bağırhan Yayınevi, **1997**: 11.
46. **Aracı H.** Genç Sporcu Eğitimi ve Kültürü. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2006**: 10.
47. **Akın A.** Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Aibü Efdergi*, **2007**; 7 (2): 167-176.
48. **Sun E.** Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi., Yüksek Lisans Tezi, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kahramanmaraş, **2015**: 26s.
49. **Gün E.** Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı., Yüksek Lisans Tezi, *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Adana, **2006**: 68s.
50. **Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B.** Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *APD*, **2006**; 7: 162-166.
51. **Ekinci NE, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G, Üstün ÜD.** Spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Derg.*, **2014**; 1 (1): 36-42.
52. **Barnes ME, Farrier SC.** A longitudinal study of the self-concept of low-income youth. *Adolescence*, **1985**; 20 (77): 199-205.
53. **Baştuğ G, Duman S, Akçakoyun F, Karadeniz F.** Futbol hakemlerinde; stres, özgüven, karar verme. *Journal of Human Sciences*. **2016**; 13 (3): 540.
54. **Zeyrek A.** Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi., *Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü*, Erzurum, **2019**: 42s.
55. **Çetinkaya T.** Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven., Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, **2015**: 71s.
56. **Akca Ç.** Kadın girişimcilerin girişimcilik niyetleri ile kendine güven ilişkisinin belirlenmesi: Yiyecek İçecek Sektöründe Bir Araştırma., Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, Ankara, **2019**: 110s.
57. **Gökkaya D, Biçer T.** Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin elit sporcuların performansına katkısı; boks millî takımı örneği. *ERISS*, **2017**; 2 (1): 25.

58. **Karagün E.** Self confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sci.* **2014**; 11 (2): 744-753.
59. **Green SB, Salkind NJ.** Using SPSS for Windows and Macintosh. 7th Ed., Boston: Pearson Education, **2013**: 162-164.
60. **Cengiz R, Arslan F, Şahin E.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özgüven ve Boyun Eğici Davranışlarının İncelenmesi. *Turkish Journal of Education*, **2014**; 3 (3): 4-10.



9. EKLER

EK 1: Özgüven Ölçeği

1-Cinsiyetiniz: () Kadın, () Erkek

2-Medeni durumunuz: () Bekar, () Evli

3-Yaşınız:

4-Ne zamandır spor yapıyorsunuz? () 6 ay-1 yıl, () 1-3 yıl, () 3-6 yıl, () 6-9 yıl, () 9 yıl ve üzeri

(Spor yapmayanlar 4.-5.-6. ve 7. soruları cevaplamayacaktır.)

5-Hangi tür spor yapıyorsunuz? () Bireysel Spor, () Takım Sportu

6-Branşınız:

Her sorunun karşısında bulunan;		HIÇBİR ZAMAN	NADİREN	SIK SIK	GENELLİ KLE	HER ZAMAN
➤ Hiçbir Zaman, ➤ Nadiren, ➤ Sık Sık, ➤ Genellikle, ➤ Her Zaman.						
İfadelerinden size en uygun olanı işaretleyiniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Katılımınız için teşekkür ederim.						
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

EK 2: Etik Kurul Onayı



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

İbrahim DAMAR
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi ABD

Sayın İbrahim DAMAR

“Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2019/239) kurulumuzun 10.07.2019 tarihli ve 2019/07 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT(Üye)

Prof. Dr. Altay EREN(Üye)

Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

Doç. Dr. Seval ALKOY(Üye)

Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)

Av. Zuhal Demirci(Üye)

10. ÖZ GEÇMİŞ



11. ORJİNALLİK RAPORU

ORT_10_Öğrenci ve Tez Danışmanı İntihal Beyan Formu			
 T.C. BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ ÖĞRENCİ ve TEZ DANIŞMANI İNTİHAL BEYAN FORMU			
Anabilim Dalı	Antrenörlük Eğitimi		
Öğrencinin Adı ve Soyadı	İbrahim DAMAR		
Numarası	146201008		
Lisansüstü Programı	Tezli Yüksek Lisans ☒	Doktora ☐	
Tez Sınavına Girdiği Eğitim Yılı ve Dönemi	2019 / 2020	☐ Güz	☒ Bahar
Tez Sınavına Girdiği Tarih	11.08.2020		
Tezin Sayfa Sayısı	60		
Tez Başlığı (Tr)	Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi		
Tez Başlığı (En)	The Investigation Of Self-Confidence Levels Of Adult Individuals Who Do And Do Not Do Sports		
Teze ilişkin <u>12-08-2020</u> tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % <u>13</u> olarak tespit edilmiştir. Bu tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimizi ve yukarıda vermiş olduğumuz bilgilerin doğru olduğunu beyan ederiz.			
İbrahim DAMAR <u>12-08-2020</u> Öğrenci		Doç. Dr. Yılmaz UÇAN <u>12-08-2020</u> Tez Danışmanı Onayı	
Açıklamalar: 1- Tez sınavına sonucu başarılı bulunan öğrencinin tez çalışması mükemmel değişiklikleri içeren dosya kullanılarak ikinci kez benzerlik raporu alınır. "Öğrenci ve Tez Danışmanı İntihal Beyan Formu"na işlenir. 2- Bu form öğrenci tarafından <u>elektronik ortamda</u> hazırlandıktan ve tez sınavından sonra "ORT_09 Tez Teslim Dilekçesi (Tez Sınavı Sonrası)" ile birlikte öğrenci dosyasında saklanmak üzere tez danışmanı tarafından EAD/B aracılığı ile Enstitüye teslim edilmelidir.			