

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSANSLI OLARAK OKUL SPORLARINA KATILAN VE
KATILMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN
VE ÖZ YETERLİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

Muhammed Umut UÇAŞ

**Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi ve Spor
Programı İçin Öngördüğü BİLİM UZMANLIĞI TEZİ Olarak Hazırlanmıştır**

KOCAELİ

2024

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**LİSANS LI OLARAK OKUL SPORLARINA KATILAN VE
KATILMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN
VE ÖZ YETERLİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

Muhammed Umut UÇAŞ

**Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi ve Spor
Programı İçin Öngördüğü BİLİM UZMANLIĞI TEZİ Olarak Hazırlanmıştır**

DANIŞMAN: Prof. Dr. Betül BAYAZIT

KOCAELİ

2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Tez Adı:

Tez Yazarı:

Tez Savunma Tarihi:

Tez Danışmanı:

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

SINAV KURULU ÜYELERİ		
ÜNVANI	ADI SOYADI	İMZA
BAŞKAN (ÜYE)		
DANIŞMAN (ÜYE)		
ÜYE		
ÜYE		
ÜYE		
ÜYE		

Onay

Bu tez Kocaeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla onaylanmıştır.

.... /.... /20...

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Özelliklerinin İncelenmesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı; ortaöğretimde öğrenim gören, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan ve sağlamayan öğrencilerin özgüven ve öz yeterlilik düzeylerini bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördüğü okul türü, lisanslılık yaşı, lisans türü) göre incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Van ilinin Edremit ilçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise 5 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören ve lisanslı olarak okul sporlarına katılan ve katılmayan 523 (270 lisanslı , 253 lisanssız) öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmaya katılan öğrencilere araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz Güven Ölçeği ve Gözümlü ve Aksayan (1999) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan Öz Yeterlilik Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Bu kapsamda betimsel istatistikler, ilişkisiz örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi ve Pearsonkorelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık seviyesi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulguar: Lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerin, lisanslı olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek öz güven ve öz yeterlilik özelliğine sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Sonuç olarak okul sporlarının, ortaöğretim öğrencilerinin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerine olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Okul sporları, öz güven, öz yeterlilik, ortaöğretim

ABSTRACT

Examination of Self-Esteem and Self-Efficacy Characteristics of Secondary School Students Participating and Not Participating in Licensed School Sports

Aim: The aim of this research is to examine the self-esteem and self-efficacy levels of secondary school students who are enrolled in secondary education and participate or do not participate in licensed school sports, based on certain variables (gender, grade level, type of school attended, age of licensure, type of license).

Method: The population of the research consists of students attending secondary education institutions in the Edremit district of Van province, and the sample consists of 523 students (270 licensed, 253 unlicensed) who attend school sports in five different secondary education institutions. The data collection tools used in the research include the Personal Information Form developed by the researchers, the Self-Esteem Scale developed by Akın (2007), and the Self-Efficacy Scale adapted into Turkish by Gözüm and Aksayan (1999). The data were analyzed using the SPSS 22.0 program. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance, post-hoc test for multiple comparisons, and Pearson correlation analysis were used in this context. The significance level for the analyses was set at $p < 0.05$.

Result: It was found that students participating in licensed school sports have significantly higher levels of self-esteem and self-efficacy compared to students who are not licensed. Additionally, a positive correlation between self-esteem and self-efficacy levels was identified. As a result, it was determined that school sports have a positive impact on the self-esteem and self-efficacy levels of secondary school students.

Keywords: School sports, self-esteem, self-efficacy, secondary education

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve tez çalışmamda benden yardımlarını ve her konudaki desteğini esirgemeyen, her aşamada yanımda olan ve bana güven duyan değerli hocam Prof. Dr. Betül Bayazıt'a sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Çalışmamın ve hayatımın her aşamasında bana güç ve destek veren değerli eşim Merve Çilek Uçaş'a, eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi her konuda imkanlar sunan kıymetli aileme ve çok değerli dostum Mehmet Şimşek'e sonsuz teşekkürler.

Muhammed Umut Uçaş

ORJİNALLİK BİLDİRİMİ

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bilim uzmanlığı olarak hazırlayıp sunduğum ‘‘Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Özelliklerinin İncelenmesi’’ başlıklı tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, şekil, tablo ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimde yer alan deneysel çalışmalar/araştırmalar bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yapılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususlar bir intihal programı (Turnitin) kullanılarak test edilmiş olup, doğruluğunu beyan ederim.

.../.../2024

Muhammet Umut Uçaş

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
ORJİNALLİK BİLDİRİMİ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi
TABLolar	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Spor	2
1.2. Beden Eğitimi	2
1.2.1. Okul Sporları	4
1.2.2. Okul Sporlarının Önemi	5
1.2.3. Bireysel Sporlar	5
1.2.4. Takım Sporları	6
1.3. Duygusal Gelişim ve Fiziksel Aktivite	7
1.4. Sosyal Gelişim ve Fiziksel Aktivite	8
1.5. Ahlaki Gelişim ve Fiziksel Aktivite	9
1.6. Özgüven	10
1.6.1. İç Özgüven	14
1.6.2. Dış Özgüven	15
1.6.3. Özgüvenin Temel Bileşenleri	15
1.6.4. Öz – Duyarlılık	16
1.6.5. Benlik	16
1.6.5.1. İdeal Benlik	17
1.6.6. Özsaygı	18

1.6.7.	Öz Anlayış.....	19
1.6.8.	Özgüven Oluşumu	19
1.6.9.	Gençlik ve Yetişkinlikte Özgüven.....	20
1.6.10.	Özgüven Oluşumu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	20
1.6.10.1.	Anne ve Baba Tutumları	21
1.6.10.2.	Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi	22
1.6.10.3.	Sorumluluk	22
1.6.11.	Yüksek Özgüven ve Özellikleri.....	23
1.6.12.	Düşük Özgüven ve Özellikleri	23
1.6.13.	Sporda Özgüven	24
1.6.13.1.	Özgüvenin Sporcuların Performansına Etkisi	25
1.7.	Öz Yeterlilik	26
1.7.1.	Öz Yeterlilik İnancının Süreçleri.....	27
1.7.1.1.	Bilişsel Süreçler.....	27
1.7.1.2.	Duygusal Süreçler.....	28
1.7.1.3.	Denetim Süreci	28
1.7.2.	Öz Yeterlilik İnancının Kaynakları	28
1.7.3.	Öz Yeterliliğin Birey Üzerindeki Etkileri.....	29
2.	AMAÇ	31
3.	YÖNTEM	32
3.1.	Araştırma Modeli.....	32
3.2.	Evren ve Örneklem	32
3.3.	Veri Toplama Araçları	32
3.4.	İstatistiksel Analiz.....	34
3.5.	Etik Kurul Onayı.....	34
4.	BULGULAR	35
5.	TARTIŞMA	48

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
7. KAYNAKLAR.....	53
8. ÖZGEÇMİŞ	57
EKLER.....	58
Ek-1 Etik Kurul Onayı.....	58
Ek-2 Kişisel Bilgi Formu.....	59
Ek-3 Özgüven Ölçeği	60
Ek-4 Öz Yeterlilik Ölçeği.....	61



SİMGELER VE KISALTMALAR

Ark: Arkadaşları

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

N: Katılımcı Sayısı

P: Anlamlılık Düzeyi

R: Parametrik Korelasyon

Ss: Standart Sapma

T: T testi

Vb: Ve Benzeri

X: Aritmetik Ortalama

TABLÖLAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Tablo 2. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Lisans Yılı ve Lisans Türlerine İlişkin Bilgileri

Tablo 3. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

Tablo 4. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeylerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 5. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Erkek Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

Tablo 6. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Kız Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

Tablo 7. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

Tablo 8. Okul Sporlarına Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

Tablo 9. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Lisanslılık Yıllarına Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)

Tablo 9.1. Lisanslı Öğrencilerin Lisanslılık Yıllarına Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Farklarının Detaylı Olarak İncelenmesi (Tukey)

Tablo 10. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördüğü Okul Türüne Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)

Tablo 10.1. Lisanslı Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Farklarının Detaylı Olarak İncelenmesi (Tukey)

Tablo 11. Okul Sporlarına Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördüğü Okul Türüne Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)

Tablo 12. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Lisans Türlerine Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)



1. GİRİŞ

İnsanlar doğdukları anda hayatları boyunca gelişim ve öğrenme süreçleriyle karşı karşıya kalırlar. Bu süreç, geleneksel olarak ailede başlar ve eğitim kurumlarında devam eder. Eğitim kurumları, ailelerin dikkatiyle birlikte öğrencilerin çok yönlü gelişimini hedefler. Eğitim, sadece bilgi aktarımını değil, öğrencilerin içlerindeki potansiyeli ortaya çıkararak kişisel gelişimi destekler. Milli Eğitim Temel Kanunu'nda, öğrencilerin beden, zihin, ahlak, ruh ve duygusal açıdan dengeli ve sağlıklı olması amaçlanır.

Modern toplumlarda, çok yönlü gelişmiş insan gücü aranırken eğitim amaçlarının geniş kapsamlı olması tesadüfi değildir. Eğitim kurumları, programlarını sadece akademik değil, sosyal, sportif, sanatsal ve duygusal gelişimi destekleyecek şekilde oluşturur. Okullarda sportif faaliyetler genellikle beden eğitimi ve spor dersleriyle sınırlı olmakla birlikte, bazı öğrenciler için özel yetenekleri doğrultusunda okul sporları da düzenlenir. Okul sporları, uzmanlar tarafından yönetilen fiziksel, eğitsel, rekreasyonel ve sportif faaliyetlerdir.

Okul sporları, öğrencilere sadece akademik başarı değil, aynı zamanda okula ve topluma bağlılık, sağlıklı davranışlar, pozitif yaşam becerileri ve genel gelişim gibi birçok olumlu sonuç sağlayabilir. Katılımı teşvik edilen okul sporları, öğrencilerin sosyal-duygusal ve ahlaki açıdan gelişmesine yardımcı olur. Öğrenciler, farklı kültürlerden gelen akranlarıyla tanışarak sosyalleşme fırsatı bulabilir.

Okul sporları, belirli kurallara bağlı olarak faaliyetleri icra etme, takım çalışması, özgüven kazanma, kötü alışkanlıklardan uzak durma, karar verme ve liderlik gibi becerilerin yanı sıra paylaşma, hoşgörü, adalet gibi duyguların kazanılmasına da katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın amacı lisanslı olarak okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin özgüven ve öz yeterlilik özelliklerini incelemektir.

1.1. Spor

İnsanlık tarihi boyunca, çeşitli faktörlerle karşılaşarak sürekli gelişme gösterdi. Bu gelişim, zamanla amaçsız olan hareketlerin süreç içinde amaçlı bir şekilde yapılmaya başlanmasıyla bedensel ve zihinsel gelişimde eğitici bir rol oynadı (İnal, 1998). Spor kavramının bugünkü anlamıyla kullanılmasında İngilizlerin büyük etkisi olmasına rağmen, aslında spor kelimesi İngilizce kökenli değil. Latince "dağıtmak, birbirinden ayırmak" anlamına gelen "Disportare" veya "Disportere" kelimelerinden türetilmiştir. Bu terim, Fransızcadan İngilizceye 11. yüzyılda geçmiştir ve evrensel bir anlam kazanarak yaygınlaşmıştır (Voigt, 1998).

17. yüzyıla gelindiğinde spor, evrensel bir değer kazanmış ve sıkça kullanılan bir aktivite haline gelmiştir. Fransızlar, ortaçağ Avrupasında "se deporter" veya "se desporter" terimlerini eğlence anlamında kullanmışlardır. Bu terimler zamanla aşınarak önce "Sport" daha sonra da "Spor" şeklinde literatürde yerini almıştır (Alpman, 1972).

Geçmişte insanlar, temel ihtiyaçlarını karşılamak için hareket ederken zamanla bu hareketler eğlence amaçlı yapılmaya başlanmıştır. Bu uzun süreçte sporun temellerinin atıldığı söylenebilir (Karakaya, 2017). Başlangıçta savunma ve saldırı amaçlı olan sporlar, ilerleyen zamanlarda bireysel ve takım sporları olarak ayrılarak rekabet içeren bir disiplin haline gelmiştir (Keten, 1993). Dolayısıyla, spor bugünkü haline gelene kadar çeşitli aşamalardan geçmiştir.

Spor, insanların doğayla mücadele ettiği gibi toplumda yaşamlarını sürdürmek için yaptıkları bir çeşit mücadeledir (Fişek 1985). Fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması, rekabet, zafer ve başarı isteğinin artırılması gibi amaçlarla yapılan yoğun çabaların bir sonucudur (Aracı 1999). Başka bir deyişle spor, kişisel tercihlere dayalı olarak yapılan, değerler ve kuralların ön planda olduğu eylemlerdir (Voigt, 1998).

1.2. Beden Eğitimi

Beden eğitimi genel olarak oyun, jimnastik ve spor gibi eğitici etkinlikleri içeren bir kavramdır ve bedensel etkinlikler aracılığıyla eğitimi gerçekleştirir. Bu, kişinin beden, ruh ve zihin gelişimine Milli Eğitim ilkelerine uygun olarak katkıda bulunmayı amaçlar (Akkoyunlu, 1996). Bilinçli bir şekilde yapılan beden eğitimi faaliyetleri, yaş grubundan bağımsız olarak insanları hayatları boyunca sağlıklı ve mutlu kılmaya yöneliktir. Ayrıca,

olumlu kişisel gelişime ve ahlaki değerlerin benimsenmesine katkı sağlar (MEB 2019). Düzenli sporun hem bedensel hem de ruhsal sağlık için önemli katkıları olduğu bilinmektedir (Taşer, 2004). Spor, insanların kendilerini daha iyi tanımalarını ve henüz keşfedilmemiş özelliklerini ortaya çıkarmalarını sağlar (Erkal ve ark, 1998).

Beden eğitimi ve sporun hedefleri, okullarda genellikle eğitim programları içinde yer alan beden eğitimi dersleri ve okul içi spor faaliyetleri aracılığıyla duygusal, sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimi desteklemeye odaklanır. Beden eğitimi faaliyetleri genellikle duygusal deneyimleri içerir; kişi bu faaliyetlere katıldığında duygularını ifade etmeyi ve kontrol etmeyi öğrenir (Aracı, 2006). Bir araştırmada, spor yapan çocukların içsel ve dışsal yetenekler açısından daha etkin oldukları ve stresle başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Amado-Alonso ve ark, 2019). Bu nedenle, çocukların ve gençlerin sporun eğitici yönlerinden faydalanması, duygusal ve sosyal açıdan daha sağlıklı bir toplum oluşturmak için önemlidir (Küçük ve Koç, 2004).

Günümüzdeki beden eğitimi faaliyetlerinin büyük bir kısmı spor amaçlarına hizmet eder. Bu nedenle sporun tanımı önemlidir. Spor, fizyoloji, psikoloji ve diğer bilim dallarının yardımıyla gelişen, katılımcıları için rekabete dayalı fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba olduğu gibi, izleyiciler için heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreçtir (Erkal, 1982). Aynı zamanda, spor çağdaş toplumlarda kültürel ve refah düzeylerini yansıtan, sosyal hayatı etkileyen önemli bir olgudur (İmamoğlu, 1992). Başka bir tanıma göre ise spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli dallarda fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik özellikleri gerektiren, yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir (Aracı, 2006). Bu farklı tanımların ortak noktası, sporun farklı amaçlar için yapılsa da rekabeti içinde barındırmasıdır (İnal, 2003).

Spor, sosyal bir kavram olmanın yanı sıra toplumsal geleneklerin bir parçasıdır. Bir toplumun geçmişte edindiği alışkanlıklar ve yaşadığı deneyimler, o toplumun spor yapma biçimini etkiler (Karakaya, 2017). Bir ülkede spor yapılmasının toplum yapısına, geleneklerine, ekonomik durumuna ve örgütlenme şekline uygun olması önemlidir (Keten, 1993).

Gelişmekte olan ülkeler, spor politikalarını uluslararası ilişkilerini geliştirmeye ve toplumun sosyal ve fiziksel sağlığını desteklemeye yönelik belirlerler. Spora verilen önem her geçen gün artmaktadır. Türkiye de sporun sunduğu fırsatlardan yararlanarak çeşitli düzenlemeler yaparak sporu teşvik etmeye çalışan ülkelerden biridir (Karahüseyinoğlu ve

ark 2005). Türkiye Anayasası'nda da belirtildiği gibi, devlet vatandaşların beden ve ruh sağlığını geliştirecek önlemler alır, sporun yayılmasını teşvik eder ve başarılı sporcuları korur (T.C. Anayasası 1982). Bu madde, ülkemizin spor politikasını açıkça belirtmektedir.

1.2.1. Okul Sporları

Okullar, yerel yönetimler dışında, çocukları ve gençleri düzenli fiziksel aktivitelere yönlendiren önemli kurumlardır (Öcal ve Koçak, 2010). Beden eğitimi derslerine ek olarak okul sporları, öğrencilerin sadece fiziksel gelişimlerine değil, aynı zamanda olumsuz sosyal davranışları engellemelerine (Harrison ve Narayan 2003, Morris Sallybanks ve Willis 2003), duygusal iyiliklerine (Steptoe ve Butler, 1996) ve hayat boyu spor alışkanlığı edinmelerine yardımcı olur (Bucher ve Deborah 1987, Tammelin ve ark 2003). Okul sporları, hem rekabeti içinde barındırırken hem de eğitimsel bir özelliğe sahip olan beden eğitimi derslerini bir araya getirir. Aktif olarak okul sporlarına katılan öğrenciler, özgüvenlerini artırır, kendilerini düzenleme yeteneklerini geliştirir, akademik başarılarını yükseltir ve disiplin sorunlarıyla daha az karşılaşır (NFHS 1991).

2010 yılına kadar Milli Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen okul sporları faaliyetleri, 2010 yılında Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında imzalanan protokol ile Spor Genel Müdürlüğü'ne devredilmiştir. Bu protokolle, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, okullarda spor kültürünü geliştirmek ve gençlik spor etkinliklerini yaygınlaştırmak için gereken kararları almış ve uygulamıştır (2010-2011 Öğretim Yılı Yarışma Talimatı). 14 Eylül 2011 tarihli bir kararname ile Milli Eğitim Bakanlığı'ndaki değişikliklerin bir parçası olarak, spor faaliyetleri tamamen Gençlik ve Spor Bakanlığı'na devredilmiştir (28054 Sayılı Resmi Gazete).

Türkiye Okul Sporları Federasyonu, okullarda sporun gelişmesini ve ülke geneline yayılmasını sağlamak için kurulmuştur. Federasyonun kuruluşundan bu yana, yapılan spor branşı faaliyetlerinde bir artış yaşanmıştır. Örneğin, 2021-2022 eğitim öğretim yılında 76 farklı spor branşı üzerinden faaliyetler düzenlenmiştir. Bu faaliyetler pandemi nedeniyle 2020-2021 eğitim öğretim yılında gerçekleştirilememiştir (Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2022).

Araştırmalar, okul sporlarının öğrencilerin hem fiziksel hem de ruhsal gelişimlerine önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Egzersizlerin öğrencilerin oksijen kapasitelerini artırdığı, kalp-damar ve bağışıklık sistemlerini güçlendirdiği, esneklik ve dayanıklılık değerlerini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Lee, 1991). Okul sporlarına katılan

öğrencilerin sosyalleşme, dışa dönüklük, sorumluluk, genel davranış gelişimi ve akademik başarı seviyelerinin, katılmayanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Öcal ve Koçak, 2010). Okul sporları sayesinde olumlu deneyimler kazanan öğrencilerin, gelecekte düzenli spor yapmaya daha motive oldukları ve sağlıklarını olumlu yönde geliştirdikleri gözlemlenmiştir (İkizler, 2000). Ayrıca, spor ve egzersizin depresyon üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ve öğrencilerin hafıza, sınıf içi davranış ve entelektüel performanslarını artırdığı da belirtilmiştir (Oğuz ve Oğuz 2017, Trudeau ve Shephard, 2008).

1.2.2. Okul Sporlarının Önemi

Okul sporları, sadece bedensel gelişimi teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin moralini yükseltir, toplu duyguları ve davranışları ortaya çıkarır ve milli değerleri benimsetir. Bu etkinlikler, fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sağlar. Okul sporları, genç bireylerin toplumun bir parçası olmalarına ve mutlu, üretken bireyler haline gelmelerine yardımcı olur. Ayrıca, ulusal kültürlerini tanıtmada ve ülkelerinin adını duyurmada da önemli bir role sahiptir (İnal, 2003).

Okulda yapılan spor etkinlikleri, öğrencilere kuralları anlama, özgüven gelişimi, kötü alışkanlıklardan kaçınma ve sosyalleşme gibi değerleri kazandırırken aynı zamanda bu değerleri benimsemelerine de yardımcı olur. Araştırmalar, okul sporlarının öğrencilerin fiziksel gelişimine de katkı sağladığını göstermiştir. Yapılan egzersizler öğrencilerin esnekliğini artırırken dayanıklılıklarını, oksijen kapasitelerini, dolaşım ve bağışıklık sistemlerini güçlendirir (Akgül, 2012).

Okul spor etkinliklerine katılmak, öğrencilerin toplumsal uyum becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur. Bu faaliyetler, öğrencilerde takım ruhu oluştururken galibiyetlerde tevazu gösterme, başarısızlıkları kabul etme ve kendilerini geliştirme isteği gibi duyguları teşvik eder. Ayrıca, öğrencilere kendi yetenekleri doğrultusunda ilerleme ve gelişme fırsatı sunar. Bu nedenle, spor etkinliklerine gereken önemin verilmesi ve eğitim sürecinde planlı ve programlı bir yapı oluşturulması önemlidir (Keten, 1993).

1.2.3. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar, sporcuların bir takım içinde değil, kendi performansları doğrultusunda mücadele ettikleri spor dallarıdır. Body building, tenis, atletizm, bisiklet, boks, dövüş sporları, yüzme, binicilik gibi sporlar bu kategoride yer alır. Bu sporlarda sporcular,

psikolojik, fizyolojik ve ruhsal açıdan bireysel bir mücadele içerisindeyler. Birey, kendini en üst düzeyde geliştirmek için çalışır. Bu sporlar genellikle bireysel yarışmalarla gerçekleşir. Örnek olarak, bilek güreşi, masa tenisi, yüzme ve boks gösterilebilir (Keten, 1993).

Bu sporlar, bazen rakiple temas gerektiren (boks, güreş, karate gibi) bazen ise gerektirmeyen (atletizm, tenis gibi) spor dallarıdır. Bu branşlarda dikkat ve hareketliliğin yüksek düzeyde olması gereklidir. Müsabaka esnasındaki sorumluluk tamamen sporcuya aittir. Başarı veya başarısızlık sporcunun kendi performansı ile doğrudan ilişkilidir. Bu durum, takım sporlarından farklı olarak bireysel sporcularda büyük bir stres kaynağı olabilir. Bireysel sporcular genellikle yalnızlık hissi yaşarlar ve müsabaka esnasında yaşadıkları stresle baş etme ve problemleri çözme becerileri gelişmiştir. Bu nedenle günlük yaşamda karşılaştıkları problemleri çözme konusunda da genellikle kendi başlarına daha fazla özgüvenle hareket edebilirler (Flavell ve Green, 2001).

1.2.4. Takım Sporları

Takım sporları, birden çok oyuncunun aynı takımda yer alıp karşı takımla mücadele ettiği spor etkinlikleridir. Bu sporlar, takımca yapılan mücadeleyi vurgular ve başarı veya başarısızlık durumunu bütün takımın paylaştığı için bireysel sporlardaki gibi yüksek düzeyde stres oluşturmaz. Takım sporları, birbirine yardım etme, takım arkadaşlarını tanıma, birlikte hareket etme ve görevleri paylaşma gibi özellikleri içerir (Flavell ve Green, 2001).

Takım sporlarında, başarı ve başarısızlık takımın bir parçası olarak algılanır. Oyuncular, birbirlerine yardımcı olur ve birlikte hareket ederek olası stresi paylaşırlar. Bu sporlar, özellikle tek başına başarısızlık hissi yaşamaktan zorlanacak, yalnızlık duygusu çekebilecek ve bireysel sorumluluk almakta çekingen olan sporcular için idealdir. Ayrıca, takım sporları, kontrolsüz özgüvene sahip, saldırgan veya agresif sporcuların da grupla hareket etmeyi, başarıyı paylaşmayı ve bireysel düşünceden uzaklaşıp takım olarak düşünmeyi öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Takım sporları, bireysel sporlardan farklı olarak stres ve problem çözme sürecini paylaşmayı gerektirir. Burada, bireysel sporlardaki gibi tek bir sporcunun performansının düşük olduğu durumlarda bile, takım arkadaşlarının performansı bu eksikliği kapatabilir. Bu durum, bireyin kendini daha az stresli hissetmesini sağlar. Aynı şekilde, iyi bir performans gösterildiği günlerde takım kaybetse bile, sporcunun kişisel başarısına rağmen

mağlubiyetin sorumluluğu daha çok takım arkadaşları üzerinde olabilir, bu da sporcunun daha az stres yaşamasını sağlayabilir. Bu durum, takım sporlarının, hem mağlubiyet hem de zafer durumunda bireysel sporlara göre daha az stres oluşturabileceğini gösterir (Batra, 2013).

1.3. Duygusal Gelişim ve Fiziksel Aktivite

Orta çocukluk dönemi, duygusal ve sosyal gelişimde belirgin bir iyileşme dönemidir. Bu dönemde, çocuklar duyguların içsel deneyimler olduğunu fark ederler ve bir olaya ilişkin birden fazla ve farklı yoğunlukta duygular hissedebileceklerini anlamaya başlarlar (Flavell, Flavell ve Green, 2001). Bu karmaşık duyguları fark eden çocuklar, başkalarının duygularını anlamlandırmaya çalışırken jest ve mimikler gibi görsel ipuçlarını kullanabilirler (Harter, 2006). Gerçek dünya etkinliklerini fark eden çocuklar, aile üyelerini, arkadaşlarını ve öğretmenleri taklit edebilir ve çeşitli meslekleri oyunlar aracılığıyla gösterebilirler (Batra, 2013). Sosyal drama ve oyunlar, çocuklara yaşamdaki farklı rolleri deneyimleme ve çözümlemeleri gereken sosyal bağlamlar sunarak duygusal gelişime katkıda bulunur. Vygotsky'ye göre, "oynamak gibi" oyunlar, sosyal-duygusal gelişimi destekleyen toplumsal bir sembol olarak görülür (Pellegrini ve Bjorklund, 2004).

7 ila 14 yaş arasında, diğer insanların hissettiklerini anlama kapasitesinde önemli gelişmeler yaşanır. Büyüyen çocuklar, insanların aynı olaya farklı tepkiler verebileceğini anlarlar. Kendilerini başkalarının yerine koyma becerilerini geliştirirler ve başkalarının bakış açılarıyla olayları yorumlamayı öğrenirler (Selman 1976). Sosyal becerileri zayıf olan çocuklar, duygusal gelişimde zorluklar yaşayabilirler. Başkalarının hislerini ve düşüncelerini anlama konusunda güçlük çeken çocuklar, duygusal gelişimde geri kalmış olabilirler. Bu durum, saldırgan ve antisosyal davranışlara yol açabilirken, çocuklarda pişmanlık veya suçluluk hissi olmayabilir (Santrock, 2011).

Çocukluk dönemini tamamlayan bireyler, ergenlikle birlikte vücutlarında meydana gelen değişimlerin yanı sıra duygusal olarak da bir dizi gelişim sürecine girerler. Bu dönemdeki gençler, cinsiyet rolleri, yetişkinlik görevleri ve kimlik karmaşaları arasında denge kurmaya çalışırlar (Batra, 2013). Erikson'a göre, ergenler bu dönemde kendilerini ifade etmeye ve güven ve şefkate dayalı ilişkiler kurmaya çalışırlar (Erikson 1963). H. S. Sullivan'a göre ise ergenlik döneminde temel duygu güvenlik ve kaygıdan uzaklaşma ihtiyacıdır. Ergenler, içten arkadaşlık arayışları ve cinsel değişimlerle birleşerek şehvet duyguları geliştirebilirler. Bu duygusal ihtiyaçlar, ergenler üzerinde stres ve çatışmalar

yaratabilir. Bu tür duygusal çatışmalar, ergenlerde duygusal dengesizlik yaratabilir (Feist ve Feist, 2006).

Çocuklar ve ergenler, öğrendikleri bilgileri yaşantılar ve aktivitelerle pekiştirebilirler (Burris ve Tsao, 2002). Yapılan çalışmalar, spor etkinliklerine katılan çocukların antisosyal davranışlardan uzaklaştığını göstermektedir (Er ve ark, 1999). Fiziksel aktiviteler, psikososyal ve duygusal alanlarda deneyimlenen davranışların günlük yaşamda benzer durumlarda kolaylıkla uygulanabileceği bilgisini destekler. Özellikle ergenlik dönemindeki duygusal çatışmalar ve stres, spor aktivitelerinin duygusal dengenin korunmasına ve dikkatin artmasına yardımcı olabileceğini göstermiştir (KilukWeden ve Culotta, 2009).

1.4. Sosyal Gelişim ve Fiziksel Aktivite

Çocuklar, doğdukları andan itibaren ailenin bir parçası olarak sosyal etkileşim içine girerler. Ancak, uygun sosyal davranışları sergilemek doğuştan gelen bir beceri değildir (Samur, 2011). Sosyal gelişim, bireylerin çeşitli deneyimler sonucunda edindiği yeteneklerle şekillenir. Bu süreçte çocuklar, sosyal ve akademik konulara odaklanırken toplum içinde uyum sağlamaya çalışırlar (Öztürk, 2001). Orta çocukluk döneminde, çocuklar genellikle enerjilerini gerçekçi bir başarıya yönlendirirler. Okul çağındaki çocuklar, kendi yeteneklerinin yanı sıra diğer insanlarla iş birliği yapmayı öğrenirler. Bu dönemde temel çatışma, başarıya karşı aşağılık duygusu arasındadır ve yeterli duygusu gelişimiyle bu çatışma genellikle olumlu bir şekilde çözülür (Erikson, 1950).

Başarı duygusu, orta çocukluğun birkaç gelişimsel görevini birleştiren önemli bir niteliktir. Yaşlılarla olumlu ilişkiler, benlik kavramı, çalışkanlık ve ahlaki sorumluluklar, bu dönemdeki başarı duygusunun temel bileşenleridir (Berk, 2015). Arkadaş grupları, büyümekte olan birey için önemli hale gelmeye başlar. Çocuklar, toplum içinde ve arkadaş gruplarında yeteneklerini sergileyerek onaylanma ihtiyacını karşılar ve benlik saygısını geliştirmeye başlarlar. Orta çocukluk döneminde, benlik kavramı, sosyal karşılaştırmaların bir sonucu olarak gelişir; kişi, arkadaşlarının özelliklerini gözlemleyerek kendini onlarla karşılaştırır. Bu karşılaştırmalar genellikle kişilik, karakter gibi soyut kavramlara dayanır (Fazlıoğlu, 2017). Bu dönemdeki benlik saygısı, deneyimler, sosyal karşılaştırmalar ve geri bildirimler sonucunda gerçekçi bir düzeye ulaşır (MarshCraven ve Debus, 1998).

Ortaokul seviyesindeki bir diğer gelişim dönemi ergenliktir. Çocukların sosyal gelişimi, ergenlik dönemindeki deneyimlerle ilişkilidir. Ergenlik dönemi, fiziksel, bilişsel, sosyal ve

duygusal gelişimdeki değişikliklerin yanı sıra uyum sağlanması gereken kritik bir dönemdir. Bu değişimlere ayak uydurmak, sosyal çevre ve aile ile uyum içinde olmak ergen için zorlayıcı olabilir. Büyüme ve gelişimle birlikte ergen, önceki yıllardan farklı ilişkiler kurma isteği duyar. Aile ile olan iletişim ve ilişki, akran ilişkileri ve romantik ilişkiler bu dönemde önem kazanır (Bayhan ve Işıtan, 2010).

Erikson'a göre, çocukluktan yetişkinliğe geçişi simgeleyen bu dönem, kimlik duygusunun geliştirilmesi açısından son derece önemlidir. Üreme sistemlerindeki değişiklikler, ergenlerde sadece cinsel değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal karmaşaya da yol açar (Erikson,1993). Bu dönemde birey, kim olduğu veya olmadığı ile ilgili konularla ilgilenir. Kimlik oluşumu, mesleki tercihler, cinsiyet ve toplumsal roller aracılığıyla şekillenir (Erikson, 1968).

Benlik ve kişilik gelişiminde çeşitli rollerin deneyimlenmesi gerekir. Bu rollerin deneyimlenmesi genellikle ergenin kendini ait hissettiği ve güvendiği arkadaş gruplarında gerçekleşir. Arkadaş grupları, duygusal destek, davranışları değerlendirme ve sosyal pekiştiriciler sağlayarak ergen için önemlidir (Meriç, 1999). Ergenlik dönemini yalnız geçiren bireylerin sosyal becerilerinin eksik olduğu saptanmıştır. Bu dönemde aileden gelen sosyal desteğin yetersiz olduğu vurgulanmıştır (Eldeleklioğlu, 2008).

Ortaokul döneminde yaşanan çatışmalar ve sonuçları genellikle sosyal çevrede gerçekleşir. Çocuklar, yeterlilik, benlik, benlik saygısı oluşturma, başarı duygusu gibi önemli konularda sosyal grupların referansına ihtiyaç duyarlar. Başarılı oldukları etkinliklerde cesaretlendirilen çocuklar, kendilerini iyi hissederek yeteneklerinden emin olabilirler (Erikson, 1963). Bu dönemdeki duygusal deneyimlerin yoğunluğu, çocuk ve ergenlerin, seslerini duyuracakları güvenli ortamlar oluşturulamadığında olumsuz kültürel yapıları benimsemelerine neden olabilir. Bu noktada, okullar ve öğretmen gözetimindeki faaliyetler, kişilik gelişimlerini olumlu etkilerken olumsuz arkadaş çevrelerinin oluşmasını engelleyebilir ve depresif duygu durumlarını azaltabilir (Gilman Meyers ve Perez, 2004).

Araştırmalar, ergenlik dönemindeki spor veya fiziksel aktivite katılımının öğrencilerin fiziksel ve ruhsal durumlarında olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Çekin Tatar ve Torun 1996, Lehman ve Koerner 2004).

1.5. Ahlaki Gelişim ve Fiziksel Aktivite

Orta çocukluk döneminde, çocuklar doğru ve yanlış konusunda düşünmeye başlarlar ve önceki dönemlerdeki basit "doğru söylemek iyidir, yalan söylemek kötüdür" anlayışından uzaklaşırlar (Bussey, 1999). Ahlaki gelişim, Kohlberg'in kuramında farklı dönemler ve aşamalar halinde incelenir. Bu kuram, gelenek öncesi dönem, geleneksel dönem ve gelenek sonrası dönem olmak üzere farklı aşamalardan oluşur.

Gelenek öncesi dönem, itaat ve ceza eğilimi ile çıkarı dayalı alışveriş basamaklarından oluşur. Bu basamaklarda, çocuklar otoriteye karşı itaat ve ceza kavramlarına dayalı olarak davranırlar. Çıkara dayalı alışveriş aşamasında ise çocuklar duygusal gelişimleriyle birlikte kendi çıkarlarını ön planda tutarlar (Aydın, 2003).

Geleneksel dönem, kişiler arası uyum ve kanun-düzen eğilimi basamaklarından oluşur. Kişiler arası uyum basamağında, birey başkalarının beklentilerine uyum sağlamak ister. Kanun-düzen eğiliminde ise toplumun düzen ve huzuru için gereken sorumluluğu alır, ancak otorite figürü olmadan bunu gerçekleştirir (Kohlberg, 1976).

Gelenek sonrası dönemde ise bireyin muhakemesinde evrensel kanunlar geçerlidir. Bu dönemde, sosyal sözleşme ve evrensel ahlak ilkeleri olmak üzere iki basamak bulunur. Sosyal sözleşme basamağında birey, kuralların insan faydasına yönelik olarak uyarlanabileceğini savunur. Evrensel ahlak basamağı ise bireyin kendi ahlaki ilkelerini oluşturduğu ve ona göre davrandığı en üst seviyedir (Kohlberg, 1976).

Kohlberg'in kuramında yaş değil, zihinsel olgunluk önemli bir faktördür. Piaget'in ahlaki gelişim kuramı da benzer özelliklere sahiptir ve orta çocukluk döneminde karşılıklı işbirliğine dayanan kabullenici ahlakın geliştiğini öne sürer. Bu dönemde, çocuklar gücün etkisine tamamen boyun eğmek yerine, karşılıklı işbirliğine dayalı çözümler ararlar (Berkowitz, 1964).

Ahlaki gelişimle spor ve fiziksel aktivite arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Sportif etkinlikler fair-play anlayışıyla ahlaki değerleri içerir. Bu anlayış, dürüstlük, eşitlik, centilmenlik gibi kavramları içerir ve spor aracılığıyla öğrencilere kazandırılabilir. Oyun içindeki kurallara uyum, rakibe zarar vermeden hareket etme ve takım çalışması gibi beceriler spor sayesinde kazanılabilir ve günlük hayatta genellenebilir (Yıldırım, 2002).

1.6. Özgüven

Özgüven, bir kişinin kendine olan inancı, değerlendirmesi ve bu inançların yaşamına etki etme biçimi olarak özetlenebilir. Özgüvenin yüksek veya düşük olması, bireyin

hayatında önemli etkiler yaratabilir. Kendine güvenen, başarıya odaklanmış, sorumluluk sahibi ve etkili ilişkiler kurabilen kişiler genellikle yüksek özgüvene sahiptirler.

Özgüven, bireyin iç dünyasını etkileyen bir kavramdır. Kendini değerli görmek, yeteneklerine güvenmek ve hatalarının farkında olmak özgüven ile ilişkilendirilir. Bireyin hayatında önemli bir etkisi olan özgüven, kişinin nasıl kararlar aldığını, problemleri nasıl çözdüğünü ve ilişki kurma şeklini belirler.

Yüksek özgüvene sahip bireyler, genellikle olumlu özelliklere sahiptirler ve kendilerine güvenirlir. Bu durum, başarılı olma eğiliminde olmalarına, sorumluluk almalarına ve ilişkilerde başarılı olmalarına katkı sağlar. Ancak, düşük özgüvene sahip bireylerde ise başarısızlık korkusu, karar verme güçlüğü, aşırı hırs ve başkalarının onayına gereğinden fazla ihtiyaç gibi özellikler görülebilir (Eldeleklioğlu, 2004).

Özgüvenin gelişimi çeşitli faktörlere bağlıdır. Aile içindeki davranışlar, çocuğun kabul edilme ve takdir edilme şekli, çevresel etmenler, akademik başarı ve bireyin kendini nasıl değerlendirdiği özgüven üzerinde etkilidir. Özgüven, Freud'un benlik yapısında değil özgüvenin oluşumunda önemli bir faktör olarak ele alınabilir. Freud'a göre, çocukluk döneminde ailenin davranışları, çocuğun kendine olan bakış açısını belirler ve olumlu bir çevrede büyüyen çocuklar genellikle kendilerine olan güveni yüksek olarak geliştirirler (Başoğlu, 2007).

Özgüvenin düşük olması, kişinin yaşamını olumsuz etkileyebilir ve bu durum patolojik belirtilere yol açabilir. Kişinin kendini suçlama, kendine güvensizlik gibi durumları içerebilir. Bu nedenle, özgüvenin gelişimi ve güçlendirilmesi, çocukluk döneminden itibaren sağlıklı bir şekilde desteklenmeli ve olumlu bir çevre oluşturulmalıdır.

Bu nedenle, sık sık çocuğunu onaylayan ebeveynler, ideal egonun çocuğun özgüvenini arttırması için zemin oluştururlar (Maslow, 1970). Maslow, benlik, benlik saygısı ve özgüven kavramlarının kendini gerçekleştirmedeki önemine odaklanır (Maslow, 1971). Özgüven, psikolojik olarak sağlıklı insanlar tarafından sahip olunan bir özelliktir. Maslow, kişinin özgüveni ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı çerçevesinde bir ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur (Maslow, 1954).

Bu ihtiyaçlar sırasıyla aşağıdan yukarıya; fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve aidiyet ihtiyacı, değer-saygı ihtiyacı (özgüven), kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır (Maslow, 1943). Doygunluk önceliği aşağıdan yukarıya şeklindedir ve üst kademedeki

ihtiyaç alt düzeydeki ihtiyaç karşılanana kadar doygunluğa ulaşamaz. Bu sisteme göre, kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu özgüvendir ve özgüvenin de ön koşulları arasında yer alan fizyolojik ihtiyaçlar, güven, sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmasıdır (Maslow, 1954).

Maslow, bunların çocukluk çağında ve ev çevresinde ilk doyum olarak değer verilme ihtiyacının ikili bir yapıya sahip olduğunu iddia etmektedir (Maslow, 1954). Birey kendisine güven ve saygı duyarken çevresindeki kişilerin de ona saygı göstermelerini bekler. Eğer değer verilme gereksinimi karşılanırsa, bireydeki güven ve başarının gelişimini olumlu yönde etkileyecektir (Maslow, 1954). Böyle bir sistem içinde, öz-değerlendirme ihtiyacının tatmini bireyin kendinden emin, değerli (güçlü-yeterli) ve gerekli bir kişi hissetmesine yardımcı olacaktır (Maslow, 1954). İleri bir yaşta, kişi daha yüksek düzeydeki doyumlara yönelebilir (Maslow, 1943).

Erikson'a göre, sekiz dönemde de aşılması gereken bir buhran, bir çarpışma bulunmaktadır. İnsanların sağlıklı bir kişilik elde etmeleri için bu çatışma veya krizlerinin üstesinden gelmeleri önemlidir. Bir krizden başarılı bir şekilde çıkılması bir sonraki aşama için sağlıklı temeller oluşturur. Bir dönemdeki kriz tam olarak çözülmezse, hayatın diğer dönemlerine sarkar ve çözülene kadar bir sorun yaratır. Örneğin, bebeklik dönemi krizi olan güvensizlik ile ergenlik dönemi krizi olan kimlik karışması da birçok yetişkinde görülebilmektedir.

Bu aşamaların her biri bireyin kendine güveninin gelişimi üzerinde bir etkiye sahiptir. Özellikle birinci aşama temel güvenin kazanılması ve beşinci aşama ergenlik döneminde oluşabilecek kimlik kompleksinin çözümü önem arz etmektedir. Çocuğun özgürlüğü, girişimciliği ve çalışkanlığı bir şekilde küçük yaşlardan itibaren engellenirse, çocuğun özgüven gelişimi de engellenir (Kurtuldu, 2007).

W. James özgüven olgusunu bir denklem olarak ifade eder. Bu denklem ise Hedefe ulaşmada başarı / Ulaşılmak istenen hedef = Özgüven (Kurtuldu, 2007). Bu denklem, bir kişinin hedeflenen başarıya ulaşma oranının yüksek veya düşük özgüveni yaratacağını gösterir. Kişi, başarılarını ve ulaşmak istediği hedefleri ve etrafında yaşayan diğer insanların başarılarıyla karşılaştırır. Başarının yansız değerlendirilmesi kadar, kişinin beklentilerine ne ölçüde yanıt verdiği önemlidir.

Alfred Adler, her insanın hayata biyolojik yetersizlik ve güvensizlik duygusuyla başladığını ve anne ve babasına bağlı olarak yaşadığını iddia ediyor. Adler, güvensizliğin

diğerlerine karşı üstünlük sağlamak için kullanılan bir silah olduğunu savunmaktadır. Bunun nedeni, bir insanın çocukluğunda çok şımartılmış olmasıdır (Kurtuldu, 2007). Yetişkinlikte etrafındaki insanların ailesi kadar güven verici olmadığını gördükten sonra, birey bir eksiklik ve güvensizlik duygusuna girer. Bu bakımdan çocuğun zayıf durumdan çıkması ve hedeflerine ulaşması ya da hedeflerinden uzak kalması özgüven oluşumunu olumlu ya da olumsuz etkiler.

ErichFromm'a göre, her şeyi sevmenin ön koşulu insanın kendini sevmesidir (Kurtuldu, 2007). Öz-sevgi ve özgüven kavramları eşanlamlıdır ve sevgi, güven, yaratıcılık ve kendini ifade etme özellikleri, özgüven yansımalarıdır. Bu özellikler kabul edilme, ilgi, ifade özgürlüğü gibi sosyal konumda ortaya çıkar ve temeli aile içi ilişkilerde kazanılır.

Rosenberg, özellikle ergenlik çağında yüksek özgüven oluşumunu etkileyen faktörleri araştırmış, yaptığı ölçümlerle sosyal çevrenin ve aile ortamının önemini vurgulamış, farklı ergenlik çağındaki özgüven farklılıklarını belirlemiştir. Rosenberg'e göre, düşük özgüvene sahip insanlarda, yüksek özgüvene sahip olan insanlara oranla daha çok nörotik eğilimler, gelecek kaygısı, sosyal ilişkilerde iletişim zorluğu ve yetersizliği görülmektedir. Sosyal çevresi tarafından sürekli eleştirilen birey güvensizlik ve yetersizlik duygularını telafi etmek için kullandığı kişisel, öznel tutumdur. Ebeveynlerin aşırı korumacı tavrından dolayı güvensizlik hisseden birey sürekli çatışma içerisindedir. Bu bireylerin sosyal ilişkileri zayıf olmakla birlikte toplumda yer bulmakta zorluk çekerler. Sonuç olarak, özgüven yoksunluğu kişide ortaya çıkar (Kurtuldu, 2007).

Özgüven, insanın bir etkinliği başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine olan itimatı, özünde sahip olduğunu düşündüğü yetenek ve gücüne güvenmesi, bu yetenek ve güç ile birlikte aldığı kararlara son noktasına kadar inanması olarak tanımlanmıştır (Feltz, 1998). Özgüven duygusu, kişinin kendi iradesine, yeteneğine ve zekasına dayalı engellerin ve sorunların üstesinden gelebileceği inancının oluşmasıdır (Sayar, 2003). İnsan kendini ne kadar önemserse ve hayatını şekillendirme konusunda kendisine ne kadar inanırsa özgüveni de o kadar yüksek olur (Eldeleklioğlu, 2004). Bir işe ulaşabileceğimize, kendi yetenek ve özelliklerimizin farkında olduğumuza ve zamanı geldiğinde tereddüt etmeden bunları toplum içinde kullanabileceğimize olan inancımız, özgüvenimizle yakından ilişkilidir. (Şahin, 2015).

Öz-güven insanlar için çok önemli bir gerekliliktir. Kendini değersiz hisseden insan, temel ihtiyaçları karşılanmadığı zaman stres içinde yaşar. İnsanları diğer tüm canlılardan

ayırır şey insanın özelliklerinin farkında olmasıdır. İnsanlar türettikleri kimlikle öz-değer kazanırlar. Kişilerin kendilerine kazandırdıkları değer, kimliklerini beğenip beğenmediklerine karar verme becerisine sahip olmasıdır. (Mckay ve Fanning, 2016).

 z-güven, insanın sosyal alakalarının yönünü belirleyen önemli bir kavramdır. Özgüven düzeyi düşük olan insanlar, toplumda diğ rlerine göre kendilerini hep eksik ve donanımsız hissederler. Tabii ki, bu  zg ven eksikliğı olan insanların sosyal ilişkilerinde çok büyük sorunlara neden olabilir ve bu nedenle kişinin mutluluğunu olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Kasatura, 1998).

1.6.1.     zg ven

Özgüven, içsel ve dışsal güven olmak üzere iki ana kavrama ayrılır.

  sel güven, bireyin kendi benliğini sevmesi, memnun olması, içsel uyumu ve kimlikle bütünleşmesiyle ilgilidir. Dışsal güven ise bireyin diğ rleriyle olan ilişkilerinde sergilediğı kendine güvenen ve kendinden memnun tutumlardır (Akagündüz, 2006).

Kendi Sevme; Kendini seven kişiler, kendilerine değır verir, mutlu olma eğılimindedir ve kararlılıkla hedeflerine odaklanır. Diğ r insanların takdirini kazanmak ve toplumun sevgisini kazanmak isterler, bu durum onlara keyif verir. Niyetleri genellikle temiz ve iyi niyetlidir ve bu niyetleri açıkça ifade etmekten çekinmezler. Başkalarına zarar veren davranışlardan kaçınırlar.

 z Farkındalık; Kendiyle barışık olan birey, sahip olduğı tüm özellikleri kabul eder ve saklamak istemez. Herkesle arkadaş olma düşüncesiyle değıl, arkadaş seçme konusunda seçicidir. Eleştirilere açıktır ve bu eleştiriler onları  zmez, aksine yapıcı eleştirileri dikkate alıp kendilerini geliştirmeye çalışırlar. Yardım istemekten çekinmezler.

Kendine Belirli Hedefler Koyma; Kendilerine belirledikleri hedeflere kararlılıkla çalışır ve bu hedeflere ulaşmak için çaba gösterirler. Genellikle tek başlarına mücadele edebilme özelliğine sahiptirler. Kendi hedeflerine ulaşmak için yoğıun bir şekilde çalışır ve içsel eleştiriye açık olup kendilerini geliştirmeye çalışırlar.

Olumlu Düşünme; Bu bireyler, hayatlarının olumlu yönlerine odaklanır ve daha iyi bir yaşam s rd receklerine inanırlar. Yarının, bugünden daha iyi ve yaşanabilir olacağına inanırlar. Zorluklarla karşılaştıklarında, bu zorlukların üstesinden gelebileceklerine inanırlar ve çözüm için mücadele ederler. Kendilerini geliştirmek için her türlü değışime a ıktırırlar.

1.6.2. Dış Özgüven

İletişim; bu kişiler hangi durumlarda söz etmesi gerektiğini ve hangi durumlarda dinlemesi gerektiğini bilen kişilerdir. Bu kişilerin iletişim becerileri yüksek olmakla birlikte vücut dilini iyi kullanırlar ve diğer kişinin vermek istediği mesajı kolayca çözümlerler. Son olarak birden fazla kişiye konuşma yapmaktan çekinmezler. Kendini İyi İfade Edebilme; Kendilerini iyi ifade eden insanlar doğrudan isteklerini dile getirirler. Bu kişiler mücadeleci bir ruha sahip oldukları için kendisinin ve etrafındaki kişilerin haklarını savunabilirler. Ayrıca etrafındakilerin haklarına saygı duyar ve kendi haklarına da saygı duyulmasını isterler. Diğer kişileri övmeyi ve kendilerinin övülmesini kabul ederler. Duygularını Kontrol Edebilme; duygularını kontrol edebilir ve yaşananlara karşı normal bir tutum takınırlar. Mutsuzluklarının hemen üstesinden gelebilirler ve bu bakımdan yaşadıkları olumsuz durumdan hemen kurtulabilirler. Haklarını iyi savunurlar. Kötü bir şey olursa kendilerini suçlamaz, mutlu neşeli ilişkiler ararlar.

1.6.3. Özgüvenin Temel Bileşenleri

Özgüven, öz-yeterlik ve özsaygı arasında iki temel özellik bulunmaktadır. Özyeterlik, başarılı olduğuna inanmak ve motivasyonu, davranışları ve sosyal etkileşimi kontrol etmek için özgüven içinde önemli bir yer tutar. Benlik saygısı ise kişinin genel olarak kendisini değerlendirmesi ve mutlu olma hakkıdır. Bu bağlamda, yüksek ve düşük özgüven kavramları oluşturulmuştur (Krintz, 2015).

Öz-yeterlik, bazı çevrelerce, bireyin sosyal ortamlarda etkileşim kurabilmesi veya sürdürebilmesi için güçlü bir inanç olarak tanımlanır. Düşük özgüvenli bireyler, genellikle başkalarının etkisi altında kalmaya daha yatkındır. Bu durum, bir kişinin başkalarına göre daha düşük bir güven duygusu taşıdığını ve bu nedenle sosyal olarak kabul edilebilmesi için başkalarının davranışlarını takip ettiğini gösterir. Yüksek özgüvenli durumlarda ise kişinin doğal bir liderlik özelliği sergileme ve başkalarının düşünceleri üzerinde etkili olabilme eğilimi göstermesine yol açabilir.

İyi liderler genellikle güçlü bir öz-yeterlikten kaynaklanan liderlik becerisine sahiptirler (Greenacre, Tung, ve Chapman, 2014). Ayrıca, benlik saygısında olumlu ve olumsuz bileşenler de bulunmaktadır. Bu bileşenler genellikle kendini reddetme ve kendini onaylama alt boyutları ya da kendine karşı gelme ve kendine güven bileşenleri olarak adlandırılır (Owens, 1993).

1.6.4. Öz – Duyarlılık

Öz-duyarlılık, kişinin acı veya sıkıntı yaratan duygularıyla şeffaf bir şekilde yüzleşmesi, kendine karşı özenli ve sevecen bir tutum sergilemesi, kendi sınırlılıklarını ve hatalarını anlayışla karşılaması ve yargılamaması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003). Özgüven ile öz-duyarlılık kavramları incelendiğinde, bazen birbirleriyle ilişkilendirildikleri veya birbirlerinin yerine kullanıldıkları gözlemlenir. Birçok kaynak, bu iki kavramın farklı olduğunu ve ayrı düşünülmesi gerektiğini vurgularken, bazıları ise bu iki kavramın bir sentez olduğunu öne sürer. Öz-duyarlılık, kişinin eksikliklerine, sınırlılıklarına ve hatalarına karşı önyargısız bir tutum sergilemesini kapsar (Okyay, 2012). Neff'e (2003) göre, öz-duyarlılık, öz-şefkat, ortak insanlık ve farkındalık bileşenlerinden oluşur.

Öz-duyarlılık kavramına bakıldığında, özgüvenle ilişkilendirildiği gözlemlenir. Zor durumlarda ve istenmeyen anlarda öz-şefkat ve anlayışlı bir tutum sergileyen kişiler, kendilerine de olumlu bir yaklaşım içindedirler. Ancak, öz-duyarlılık ile özgüven birbirine karıştırılmamalıdır. Bazı kaynaklar, öz-duyarlılık kavramının, özgüven duygusuna göre daha yumuşak ve katı olmayan bir duygusal durum olduğunu savunur (Adams ve Leary, 2007).

Öz-duyarlılık, başkalarına duyarlı olmayı da içerir. Birey, başkalarının ihtiyaçlarına öncelik verirken, kendi ihtiyaçlarını ihmal etmez. Kendine güveni olan bir birey, başkalarına yardım etme noktasında inisiyatif alabilir ve gerektiğinde hazır olabilir (Okyay, 2012).

1.6.5. Benlik

Benlik kavramı, psikoloji literatürüne William James'in 1891 tarihli "The Principles of Psychology" adlı kitabıyla girmiştir. James, benliği genel olarak "bir bireyin kendisi olarak adlandırdığı her şeyin toplamı" olarak tanımlamıştır. Bu kavram, duyguların, davranışların ve ortaya çıkan öğelerin üç ana bölümde incelenmesiyle ele alınmıştır.

James'e göre, benlik üç ana kısımda incelenir: materyal, sosyal ve psikolojik. Materyal benlik, maddi unsurlara (beden, aile, iş gibi) odaklanırken, sosyal benlik, bireyin çevresinde algıladığı benlikle ilgilidir. Psikolojik benlik ise, duygu ve tutkuların bir sonucu olarak oluşan ve bilinç durumunu etkileyen bir bölümdür (Taşgit, 2012).

Freud, benliği kişiliğin gerçeklik ilkesine dayanan, içsel dürtüleri ve dış çevreyi dengeleyen, irrasyonel düşünceye sahip olmayan ve realist yorumlar yapan bir parça olarak

tanımlar. Rogers ise benliği, bireylerin kendi algılarını düzenleyip bütünlediği bir hal olarak açıklar. Benlik, kişiliğin öznel yönünü temsil eder (Eriş ve İkiz, 2013).

Benlik imgesi, sadece dış uyarılardan etkilenecek şekilde şekillenmez ve gelişmez. Benlik kavramının gelişiminde kişi, sabit değil, hareketlidir. Benlik algısı, aile ve çevrenin yanı sıra bireyin zihinsel yetileri ve deneyimleriyle etkileşime girerek oluşur (Mutluer, 2006).

Benlik duygusu, bireyin yaşantıları ve dünyasından türemiş olup yaşamın erken dönemlerinde şekillenir. Birey büyüdükçe, kendine ait yaşantıları daha fazla benimser ve öz farkındalık geliştikçe, çevresindeki yaşantılardan kendi varlığına dair olanları içselleştirir.

Benlik kavramı, bireyin toplum içindeki yerine ve bilişsel gelişimine önemli bir şekilde katkıda bulunur. Benlik saygısı ve benlik kavramı, bireyin kendine yönelik çeşitli gözlemlerden oluşur. Genel olarak, kendini başarısız gören bireylerin benlik saygısı düşük olurken, kendini başarılı görenlerin benlik saygısı yüksek olmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha fazla mutluluk ve başarı elde etme olasılığı yüksektir. Başarı için, bireyin kendi potansiyeline inanması önemlidir (Ortakale, 2008).

1.6.5.1. İdeal Benlik

Benlik kavramı, bir bireyin sahip olduğu veya sahip olmadığı niteliklerin objektif bir tanımıdır. İnsanın kendine yönelik duygusal algısı, gerçek benlik ya da fenomenal benlik olarak adlandırılırken, ideal benlik ise bireyin olmak istediği veya olması gerektiği gibi algıladığı benliği temsil eder (Şekercioğlu ve Güzeller, 2012). Bu, özgüven düzeyi ile benlik imgesi arasındaki ilişkinin önemli olduğunu gösterir. Kendini toplumda becerikli ve sevilen biri olarak gören bir kişi ile kendini beceriksiz, başarısız ve vasat olarak gören bir kişinin özgüveni farklı düzeylerde etkilenecektir (Mutluer, 2006).

İdeal benlik, bireyin arzuladığı veya başarmak istediği benliktir. Benlik, genellikle kişiliğin bilişsel yönüyle ilgilenirken, ideal benlik duygusal boyutu içerir. Kişinin kendini algılaması bazen gerçeklikle uyumlu olabilirken, bazen de uyumsuzluk gösterebilir. Benlik ve ideal benlik arasındaki uyumsuzluk arttıkça, uyumsuzluk da benlik duygusunu etkileyecektir (Ayan, 2012).

Benlik imgesi ile ideal benlik arasındaki uyum, özgüveni olumlu yönde etkiler. Ancak bu uyumu sağlamak için, kişinin kendi imajını edinmenin yanı sıra kişisel özelliklerinin de farkında olması gerekir. Aynı zamanda, kişinin olmak istediği ve kendi algıladığı durumu

karşılaştırma yeteneğine sahip olması önemlidir (Mutluer, 2006). Bu, benlik ve ideal benlik arasındaki uyumun kişinin özgüvenini şekillendirebileceğini gösterir.

1.6.6. Özsaygı

Benlik saygısı, bir kişinin kendisini değerlendirme ve algılama şeklidir ve insan hayatını önemli ölçüde etkileyen doğal bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin algıları, duyguları ve düşünceleri üzerinden oluşan bir yapıdır ve insanın sosyalleşme sürecinde büyük bir rol oynar (Deniz, Avşaroğlu, Hamarta, 2004). Özsaygı psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda genellikle özgüvenle ilişkilendirilir ve bu alandaki öncülerden olan Rosenberg ve Coopersmith tarafından geliştirilen özsaygı ölçekleri, birçok araştırmada ölçüm aracı olarak kullanılmıştır (Yıldız ve Çapar, 2010).

Rosenberg (1965), benlik saygısını genel olarak bir bireyin kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Yüksek benlik saygısı, bireyin kendine saygı duyan ve kendine değer veren bir karakter özelliği olarak ifade edilir. Benlik saygısı, yaşamda başarı için önemli bir faktördür ve sağlıklı benlik saygısının gelişimi, iyi bir kişisel ve sosyal uyum için kritiktir (AbdelKhalek, 2016). Özsaygının korunması ve geliştirilmesi, insan doğasında temel bir dürtü olarak kabul edilir. Filozoflar, yazarlar, eğitimciler ve psikologlar, özsaygının motivasyon, etki ve sosyal etkileşimlerde oynadığı kritik rolü vurgulamışlardır (Benabou ve Asylum, 2002).

Vücut imgesi ve benlik imgesi arasında bir bağlantı vardır. Egzersizlerle iyileştirilen vücut imgesi, benlik imgesinde de iyileşme sağlayabilir. Dünya çapındaki çalışmalar, düzenli egzersiz yapan bireylerde egzersizin benlik kavramı üzerindeki etkilerini incelemiş ve benlik kavramında önemli gelişmeler olduğunu göstermiştir (Polat, 2014). Öz saygının temel bileşenlerinden biri kişisel etki-yarar ve kişisel değer duygusudur. İnsan, kendine saygı duymak için yaşayan ve bunu hak ettiğine inanmak zorundadır. Bu, kişinin değerlere ulaşmak için harekete geçmesini gerektirir, çünkü harekete geçebilmek için önce hareketin faydalanıcısına değer vermesi gerekir (Branden, 2001).

Düşük ve yüksek benlik saygısı arasında bir fark vardır. Kendini olumlu özelliklerle donanmış biri olarak algılayan bireyler yüksek benlik saygısına sahipken, olumsuz ve karmaşık bir algıya sahip olanlar düşük benlik saygısına sahip olabilirler. Bu, bireyin kendine yönelik değerlendirmeleri ve belirlediği standartlara uygunluk durumu algısıyla ilişkilidir ve insan, kendisine uygun olanları seçme eğilimindedir. Bu tür çabalar, insanın sosyal gelişimine katkı sağlar ve özsaygı seviyesini artırabilir (Avşaroğlu ve Ömer, 2007).

1.6.7. Öz Anlayış

Öz-anlayış, kişinin kendisine karşı hoşgörölü, anlayışlı ve nazik olma durumunu ifade eder. Bu, kişinin yaşadığı olumsuz deneyimleri eleştirme veya suçlama yerine, kabullenmeyi ve bu deneyimleri normal bir yaşamın parçası olarak görmeyi amaçlar. Öz-anlayış aynı zamanda olumsuz duyguların ve düşüncelerin yerine mantıklı düşünmeyi tercih etme amacını taşır (Neff, 2003).

Daha önceki araştırmalar öz-anlayışın psikolojik, akademik başarı, sağlık, olumsuz duygulara verilen tepkiler, sosyal zorluklar ve karmaşık duyguların yönetimi gibi alanlarda olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir (Leary, Tate, Adams, Allen, ve Hancock, 2007). Öz-anlayış, günlük yaşamdaki olumsuz olaylara verilen duygusal ve bilişsel tepkileri engelleyebilir. Ayrıca, kişiler olumsuz sosyal olayları hayal ettiklerinde, öz-şefkat duygusu onları bu olumsuz duygulardan koruyabilir. Özellikle düşük benlik saygısına sahip olan kişiler için, öz duyarlılık olumsuz geri bildirimler aldıktan sonra dahi olumsuz duyguları daha ılımlı hale getirebilir. Genel olarak, öz-şefkat, insanların olumsuz olaylara verdiği tepkileri, bazen benlik saygısından daha faydalı bir şekilde azaltabilir (Leary vd., 2007).

1.6.8. Özgüven Oluşumu

Karakter gelişimi, psikologlar arasında farklı düşünceler olsa da genellikle doğuştan gelen kalıtsal nitelikler ile çevresel faktörlerin birleşiminin etkisi altında şekillendiği kabul edilir. Doğumdan itibaren kazanılan özellikler, genetik faktörlerle ebeveynlerden çocuklara geçen özellikler arasında yer alırken, çevresel etkenler ise yaşam boyunca ebeveynler, yaşıtlar ve diğer insanlarla yaşanan deneyimlerle şekillenir (Yeşilyaprak, 2004). Özgüven kavramı da bu süreçte oldukça belirleyicidir. Özgüven, bir bireyin algıları, hisleri ve davranışları üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Arkadaş seçimi, ilişkileri yönetme biçimi, başarıya olan inancı, direnci, liderlik potansiyeli gibi birçok yönü etkiler (Humphreys, 1998).

Özgüven, doğumla başlayan ve yaşam boyunca gelişen bir süreçtir. Çocukluk döneminde başlayarak ergenlik ve yetişkinlikle birlikte biçimlenir. Bu süreçte, çocuk aldığı geri bildirimler ve yaşadığı deneyimlerle özgüvenini şekillendirir. Okul yaşamıyla birlikte öğretmenler ve arkadaşlar da bu sürece etki eder (Günalp, 2007). Bu nedenle çocukluk döneminde özgüvenin gelişimini anlamak, bu konuda daha derin bir anlayışa sahip olmamızı sağlar (Gündüz, 2018).

1.6.9. Gençlik ve Yetişkinlikte Özgüven

Buluğ çağının ilk yıllarında, karakter kavramı sosyal ilişkiler bağlamında incelenir. Bu dönemde, bedensel profil ve bireysel nitelikler, fiziksel ve eylemsel karakter tanımlamalarında önemli olur. Bu süreçte genç birey, ruhani ve etik prensipleri inceler, kendi hareketlerini ve sosyal ilişkilerini değerlendirir. "Neler yapmalıyım?" ve "Neleri yapmamalıyım?" gibi sorularla içsel bir muhakeme süreci yaşar. Bu süreçte karakter yapılarına uygun olmayan davranışlar kendisini rahatsız edebilir. Bu dönem genellikle olumsuzluklarla anılır ve bu süreçte genç bireylerde bozucu davranışlar, otoriteye karşı gelme, içe kapanma gibi durumlar gözlemlenebilir. Daha sonraki dönemlerde özgürlük, saygı görme, başarı gibi unsurlar öne çıkar (Kulaksızoğlu, 1990).

Psikoterapistler, karakter kavramını bireyin yaşamına aktif bir şekilde katılımında önemli bir motivasyon kaynağı olarak görürler. Güçlü bir karaktere sahip olan yetişkinler, içsel dayanıklılık sayesinde yaşamın zorluklarını daha başarılı bir şekilde aşabilirler. Bu başarılar, kendi duygusal durumlarıyla ve çevrelerindeki insanların beklentileriyle uyum içinde olduğunda özgüveni artırabilir. Ancak, kendini aşağılık hissetme veya yetersizlik duygusu, kişinin yaşadığı zorlukların bir sonucu olabilir. Bu dönemde yetişen bireyler, kendilerini değerlendirirken zorluk yaşayabilir, görevlerini doğru bir şekilde tanımlayamayabilir ve doğru kararlar konusunda güçlük yaşayabilirler (Halıcı ve Baran, 2005).

Özgüvenin yanı sıra, bireyin karakteri de farklı eylem biçimlerini etkiler. Bazıları sadece kendi çıkarlarını düşünürken bazıları diğer insanların erginliklerine müdahale etmeye meyillidir. Ancak ideal olan, kişinin kendini önemsemesiyle birlikte başkalarının bağımsızlığını da göz önünde bulundurabilmesidir. Kendine güveni ve karakter itibarı, bireyin hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle yüzleşmesiyle ortaya çıkar. Bu, kişinin bazı alanlarda yeterli olabileceği gibi diğer alanlarda da zayıf olabileceği anlamına gelir (Gündüz, 2018).

1.6.10. Özgüven Oluşumu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler

Özgüvenin gelişimi çeşitli faktörlerden etkilenir. Bu faktörler arasında aile yapısı ve çocuğun büyüdüğü ortam önemli bir rol oynar. İşte özgüvenin gelişimi üzerinde etkili olan bazı faktörler:

Aile Ortamı: Çocuğun büyüdüğü aile ortamı, özgüven oluşumunda temel bir etkidir. Destekleyici, sevgi dolu, sağlıklı iletişim kuran aileler, çocuğun özgüvenini artırabilir. Aile

içindeki olumlu davranışlar ve değer verme hissi, çocuğun kendine olan güvenini şekillendirir.

Ebeveyn Tutumu: Ebeveynlerin çocuğa yaklaşımı ve tutumu, çocuğun özgüven gelişimini etkiler. Olumlu geri bildirimler, başarıları kutlama, hataların kabulü ve onlara çözüm bulma konusunda yardımcı olma, çocuğun kendine olan inancını artırabilir.

Çevresel Etkiler: Okul, arkadaş çevresi ve toplumun genel tutumu da özgüven gelişimini etkiler. Olumlu bir sosyal çevre, çocuğun kendine olan güvenini artırabilirken, olumsuz bir çevre ise özgüveni azaltabilir.

Başarılar ve Deneyimler: Çocuğun başarıları ve deneyimleri, özgüven gelişiminde önemli bir faktördür. Başarılar, çocuğun kendine olan güvenini artırırken, başarısızlıklar ve olumsuz deneyimler özgüveni olumsuz etkileyebilir.

Yeteneklerin Keşfi ve Geliştirilmesi: Çocuğun kendini ifade edebileceği, yeteneklerini keşfedebileceği ve bu yetenekleri geliştirebileceği bir ortam, özgüvenini artırır.

Olumlu Model Alma: Çocuklar, kendilerini etkileyen rol modellerden olumlu davranışlar ve tutumlar öğrenirler. Olumlu rol modeller, çocukların kendilerine olan inançlarını artırabilir.

Bu faktörler, çocukluk döneminde özgüvenin gelişiminde temel bir rol oynar. Sağlıklı bir özgüven oluşumu için çocuğun ihtiyaç duyduğu desteği ve yönlendirmeyi sağlamak önemlidir (Sekmen, 2016).

1.6.10.1. Anne ve Baba Tutumları

Anne baba tutumlarının çocuğun kişilik ve özgüven gelişimine büyük etkisi olduğu doğru. Bu tutumlar, çocuğun benlik algısını ve davranışlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Farklı anne baba tutumlarının çocuğun özgüvenine olan etkileri şu şekilde sıralanabilir:

Koruyucu Tutum: Bu tutumda aileler, çocuklarına fazla özen gösterir ve sürekli olarak onları koruma eğilimindedir. Çocuğun kendini denememesine izin verilir ve bu durum onların bağımsızlık duygusunu zayıflatır. Bu çocuklar genellikle sorumluluk almaktan kaçınabilir ve özgüven eksikliği yaşayabilirler.

Otoriter Tutum: Otoriter ebeveynler sık sık disiplin ve ceza ile yönlendirme yoluna giderler. Bu çocuklarda özgüven eksikliği, içe kapanıklık, düşük benlik saygısı ve dış dünyaya güvenmeme gibi özellikler görülebilir (Aslan, 1992).

Demokratik Tutum: Bu tutumda aileler, çocuklarına anlayışlı, destekleyici ve saygılı bir şekilde yaklaşır. Çocuklar, kendi düşüncelerini ifade etmelerine ve sorumluluk almalarına izin verilir. Bu tutumda yetişen çocuklar genellikle özgüven sahibi, sorumluluk alabilen ve bağımsız bireyler olurlar (Kulaksızoğlu, 2006).

Ailelerin tutumları, çocuğun gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sevgi dolu, anlayışlı ve destekleyici bir ortam, çocuğun kendine olan güvenini ve bağımsızlık duygusunu geliştirebilir. Çocukların fikirlerine değer verilmesi ve onların sorumluluk almasına fırsat verilmesi, sağlıklı bir özgüven gelişimine katkıda bulunabilir (Yavuzer, 2002).

1.6.10.2. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi

Çevre, bireyin özgüvenini şekillendirmede önemli bir faktördür. İnsanlar, çevrelerinden aldıkları geri bildirimlerle kendilerini değerlendirirler ve bu değerlendirmeler özgüvenlerini etkileyebilir.

Pozitif geri bildirimler ve olumlu etkileşimler genellikle kişinin özgüvenini artırır. Etrafındaki insanlar tarafından desteklenen, takdir edilen ve kabul gören bir birey, daha sağlam bir özgüven duygusuna sahip olabilir.

Ancak, çevreden gelen negatif geri bildirimler veya olumsuz etkileşimler özgüveni olumsuz etkileyebilir. Başkalarının beklentilerini karşılayamama hissi, bireyin kendine olan güvenini zedeleyebilir ve özgüven kaybına yol açabilir.

Ayrıca, bireyin kendi algısı ile çevresinden gelen geri bildirimler arasındaki uyumsuzluk da özgüven üzerinde etkili olabilir. Örneğin, kişi kendisiyle ilgili pozitif düşüncelere sahipken, çevresinden gelen olumsuz geri bildirimler özgüvenini sarsabilir.

Özgüvenin oluşumunda çevresel faktörlerin bu denli etkili olması, bireylerin çevreleriyle olan ilişkilerini dikkatlice yönetmelerini ve olumlu etkileşimlere odaklanmalarını gerektirir. Pozitif bir çevre, bireyin kendine olan güvenini destekleyebilirken, olumsuz bir çevre özgüvenin zayıflamasına sebep olabilir. Bu nedenle, olumlu ve destekleyici bir çevre oluşturmak, özgüvenin sağlam bir temel üzerinde gelişmesine yardımcı olabilir (Gökner, 2010).

1.6.10.3. Sorumluluk

Bir bireyin sorumluluk hissini geliştirmek için, çocukluk yıllarından başlayarak onlara uygun görevler vermek ve bu görevleri başarıyla tamamladıklarında övgüyle desteklemek oldukça kıymetlidir. Bu yaklaşım, çocuğun yapabileceklerine dair inancını güçlendirir ve kendi becerilerine olan özgüvenini sağlamlaştırır (Başoğlu, 2007).

1.6.11. Yüksek Özgüven ve Özellikleri

Özgüveni yüksek olan bireyler, kendi yeteneklerinin sınırlarını iyi bilirler. Hedeflerini gerçekçi bir şekilde belirledikleri için bu hedeflere ulaşma olasılıkları da oldukça yüksektir. Kendi seçimlerinin farkında oldukları için inisiyatif almaktan kaçınmazlar ve aynı zamanda sorumluluklarının bilincindedirler (Gökner, 2007).

Yüksek özgüven sahibi kişiler, kendi becerilerinin farkında olup zorlukların üstesinden gelmekte başarılı olabilirler. Güçlerinin farkında oldukları için olumsuz durumlarda kolayca moral bozmazlar. Ayrıca, çevreleriyle sürekli olarak etkileşim halinde olan bu bireyler, eğitim ve iş hayatında diğerlerine kıyasla daha fazla başarı elde edebilirler (Doğan ve Çetin, 2006).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri şunlardır:

- Risk almakta ve deneyimlerden öğrenmekte isteklidirler.
- Başkalarına kendilerini kanıtlama gereği duymazlar.
- Sorumluluk almayı tercih ederler, bahaneler üretmek yerine.
- Diğer insanların gücünü ve başarılarını kabul ederler, onları küçümsemezler.
- Nitelikten öte niceliğe önem verirler.
- Takım çalışmasına yatkındırlar ve takım arkadaşlarına saygı duyarlar.
- Hayatlarında dengeyi korumaya özen gösterirler (iş, sosyal yaşam, yalnızlık vb.).

Bu bilgiler ışığında, inisiyatif alabilen, sorumluluklarını üstlenmekten çekinmeyen, yaratıcı, başarılı ve özgüveni yüksek bireyler yetiştirmek, eğitimciler için ve toplumun genel gelişimi açısından büyük önem taşır (Acuner, 2012).

1.6.12. Düşük Özgüven ve Özellikleri

Düşük özgüvene sahip bireyler, kendilerini şanssız, zayıf ve kalitesiz olarak algırlar. Bu durum onlarda kendini kıymetsiz ve anlamsız hissettirir ve sürekli dışlanma endişesi

taşırlar. Kendilerini güçsüz hissettikleri için karşılına çıkabilecek zorluklarla baş edebileceklerine inanmazlar ve genellikle insanlardan kaçınırlar. Kendi fikirlerine güvenleri olmadığı için başkalarının etkisi altında kalırlar ve kolaylıkla etkilenirler (Kurtuldu, 2007).

Napoli ve diğerleri, düşük özgüven düzeyine sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır (Acuner, 2012):

- Eleştiriye kapalıdırlar ve yapılan eleştirileri gelişimleri için dikkate almazlar.
- Belirlenmiş sınırların dışına çıkmakta zorlanırlar ve karar almakta güçlük çekerler.
- Risk almaktan kaçınırlar ve genellikle korkak davranışlar sergilerler.
- Değişime direnirler ve aynı çevre, yol veya insanlarla aynı çizgide kalmaya eğilimlidirler.
- Başkalarının güçlerini kabul etmekte zorlanırlar ve bundan yararlanmak istemezler.
- Kendi yeteneklerinin farkında değillerdir.
- Başkalarının başarılarıyla kendilerini özdeşleştirme eğilimindedirler (kahraman hayranlığı).
- Fiziksel görünüm ve gösterişe önem verirler (lüks evler, pahalı arabalar gibi).
- Hijyen ve düzen konusunda sıkı olma eğilimindedirler.
- Diğerleriyle rekabet içinde olma eğilimindedirler ve kendilerini sürekli başarılı göstermeye çalışırlar.
- Kaybetmeyi değersizlik olarak algırlar ve bir kez kaybettiklerinde pes ederler.
- Sürekli eleştiri yapma ve suçlama eğilimindedirler.
- Kendilerini sürekli başkalarına kanıtlama çabası içindedirler.

1.6.13. Sporda Özgüven

Sporcularda başarıya ulaşmak için, olaylara karşı direnç gösterme, kötü performanstan hızla toparlanma, hatalardan ders çıkarma, kaybetme durumunda bile ders almayı hedefleme ve kaybettiklerinde ders alarak kazanma düşüncesi inanç düzeyi olarak kabul edilir (R. S. Vealey, 2004).

Elit sporcuların sahip olduğu başarılı güven duygusu, zihinsel dayanıklılıklarıyla doğrudan ilişkilidir ve uluslararası seviyede sporcuların devamlılığını sağlamak için en kritik özellik zihinsel becerileridir. Zihinsel antrenman, sportif performanstaki zihinsel yetenek kadar önemlidir.

Özgüvenin bir diğerk tanımını ise kırılğan, hassas ve değışken olmasıdır (R. Vealey, 2009). Mia Hamm gibi önde gelen bir basketbolcu, özgüven hakkında, onun sürekli değışen ve basit bir "evet, özgüvenliyim" ifadesi olmadığını belirtmiştir.

Sporcularda özgüven; genellikle spor yarışmalarındaki performans değışikliklerinden kaynaklanan psikolojik bir durumdur. Elit sporcuların en temel özelliklerinden biri, zorluklara karşı dayanıklı olmaları ve hızla toparlanabilmeleridir.

Sporcularda özgüvenin farklı katmanları vardır (R. Vealey, 2009). Bunlar; bireysel özgüven, rol özgüveni, ikili özgüven, grup özgüveni, takım özgüveni, antrenör özgüveni ve organizasyon özgüveni olarak sıralanabilir. Özgüvenin diğerk önemli kaynakları ise antrenman, rol model olma, liderlik ve sosyal etkilerdir.

Özgüven, sporcular için hem fiziksel hem de zihinsel hazırlık gerektirir ve antrenörler, sporcuların özgüvenini geliştirmek için gerekli bilgi ve teknikleri kullanmalıdır.

1.6.13.1. Özgüvenin Sporcuların Performansına Etkisi

Araştırmacılar, özgüven ile performans sorunları arasında uyumlu bir ilişki olduğunu raporlamışlardır (Woodman ve Hardly, 2003). Özgüven, bireylerin mücadele sırasında hissettikleri ve olaylara bakış açılarını belirlemede önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, özgüvenin, sporcuların çaba, istek ve devamlılık gibi özelliklerine olumlu katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bir elit atletin ifadesine göre, rahatladığında motivasyonu ve performansı pozitif yönde etkilenir (Hanton, 2004), bu da anksiyete gibi olumsuz duyguların azalmasına ve pozitif duyguların ortaya çıkmasına yardımcı olabilir.

Spor yapan bireyler, enerjilerini oyunlarının tadını çıkararak ve hedeflerine ulaşma arzularını artırarak yüksek tutabilirler. Ayrıca, özgüven duygusu, spor yapmaya başlama ve bu süreci devam ettirme seçeneklerini etkiler. Örneğin, genç güreşçiler, bu sporu devam ettiren sporculardan daha yüksek bir benlik saygısına sahip olabilirler. Benzer şekilde, koşucular, diğerk spor dallarına göre daha fazla benlik saygısına sahip olabilirler (Liping, 2000).

Kendine güvenen sporcular, kendine güvenmeyenlere göre daha istekli, üretken ve zorluklarla başa çıkabilen bireylerdir. Ayrıca, özgüvenin doğru karar verme ve odaklanma üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Vealey, 2009).

Sporla uğraşan kişiler, zamanla kendilerini geliştirirler. Bu süreçte sabır göstererek gelişim kaydeden kişiler, sporda başarı elde ettikçe özgüvenlerini artırabilirler. Sporcuların kontrol edilmesi durumunda, istekli ve kendine güvenli olmaları performanslarını artırabilir. Bu da onların hedeflerine ulaşmalarına ve stres, depresyon ve anksiyete gibi durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu bulgular, özgüvenin sporcuların kendi performanslarını kontrol etmelerine izin verdiğini ve anksiyete düzeylerini kontrol etmede katkı sağladığını göstermektedir (Vealey, 2009).

1.7. Öz Yeterlilik

Benlik, bireyin içsel ve dışsal faktörlerin birleşiminden oluşan karmaşık bir yapı olarak Türk Dil Kurumu Ruhbilim Terimleri Sözlüğü'nde tanımlanmıştır. Benlik terimi, aynı zamanda öz ve nefis kavramlarıyla da ilişkilendirilmiştir (Türkmen, 2009). Benlik, kişilik ve kimlik kavramlarını içeren ve bireyin farklı alanlardaki özelliklerini barındıran bir yapıdır. Üç farklı boyutta ele alınır: algılanan benlik, başkalarının algıladığı benlik ve ideal benlik (Özger, 2019).

Bandura (1977), öz yeterliliği, kişinin gelecekte karşılaşabileceği durumları yönetme yeteneği ve bu durumları başarıyla sonuçlandırma inancı olarak tanımlamıştır (Kuzgun, 2017). Öz yeterlilik, kişinin belirli performans göstergelerine ulaşabilme yeteneği hakkındaki kendi değerlendirmesini içerir (Pintrich ve Linnenrink, 2003). Azar (2010) ise öz yeterliliği, kişinin yeteneklerine ve bu yeteneklerini kullanarak başarıya ulaşabileceği inancına dayalı olarak tanımlamıştır. Genel öz yeterlilik ise bireyin genel yaşam koşullarıyla başa çıkabilme inancını ifade eder (Kalaycı Kırlioğlu, 2019).

Öz yeterlilik, kişinin duygusal tepkilerini zor durumlarda kontrol altında tutabilme kabiliyetini ifade eder (Schunk, 1991). Bu kavram, kişinin kendini gerçekleştirme için içsel bir kaynak olarak tanımlanabilir (Avcı Temizer ve Erol, 2016).

Aynı zamanda, öz yeterlilik, durumlarla başa çıkma ve değişimi sağlama yeteneğine olan inancı da içerir (Markman, Baklin ve Baron, 2002). Bu algı, deneyimler, gözlemler ve başkalarının geri bildirimleriyle gelişebilir (Karademir, 2012).

Bireylerin sahip oldukları yeteneklerden ziyade bu yeteneklere ve kapasitelere olan inançları, davranışlarını etkiler (Bandura, 1986). Başarılı bir performans için bireyin öz yeterlilik inancının yüksek olması gerektiği düşünülmektedir (Kiremit, 2006).

Bandura'nın (1977) öz yeterlilik algılarının performans üzerindeki etkisi, beklentilerin davranışı yönlendirmede tek başına belirleyici olduğu anlamına gelmez. Bandura'ya göre, beklenti tek başına arzu edilen performansı şekillendirmeye yetmeyebilir, zira kabiliyet ögesi de önemlidir.

Ancak, bir kişide yeterli beceri mevcut ise ve yeterli motivasyona sahip ise, kişinin etkinlik tercihinin, göstereceği çabanın, stresli durumlarla baş etmek için sarf edeceği çabada ne kadar ısrarcı olacağının temel belirleyicisi öz yeterlilik beklentisidir. Örneğin, yazma becerilerinin güçlü olduğuna inanan öğrenciler, yazma ödevlerinde yüksek puanlar umut ederken, yazma becerilerinden emin olmayan öğrenciler düşük puanlar almayı bekleyebilirler.

Öz yeterlilik öğrencilerin akademik yeterliliklerinin gelişiminde önemli bir rol oynar (Pajares ve Schunk, 2001). Öz yeterlilik kavramı, kişisel kazanç sağlar, stresi azaltır ve depresyona karşı savunmayı güçlendirir. Ancak, bireylerin öz yeterlilik inançları zayıf ise stres ve depresyon yaşamaları muhtemeldir (Bandura, 1994).

Öz yeterlilik yargıları genellikle üç temel ölçekte değerlendirilir: seviye, güç ve genellenebilirlik.

Öz yeterlilik seviyesi: Bireyin bir işle ilgili zorluk derecesini tanımlar (kolay, orta, zor gibi). Örneğin, sınavların veya derslerin zorluk dereceleri hakkında düşünür.

Öz yeterlilik gücü: Kişinin güç durumlar karşısında olumlu performans sergileme konusundaki inancıdır. Örneğin, iş yerinde üstün performans sergileme konusundaki inancıyla ilgilidir.

Öz yeterliliğin genellenebilirliği: Var olan beklentilerin farklı durumlara ne kadar genellenebileceğini ifade eder. Örneğin, öğrendiklerinin kişinin faydasına ne kadar olduğuna dair inancıyla ilgilidir (Bandura, 1997).

1.7.1. Öz Yeterlilik İnancının Süreçleri

1.7.1.1. Bilişsel Süreçler

Bandura'ya göre (1989), birey, davranışlarını, somut hedeflere dönüştüren öngörülerle düzenler. Kişisel hedefler, bireyin sahip olduğu yeteneklere dair kişisel değerlendirmelerden etkilenir. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, genellikle daha yüksek hedefler belirler, zorlu görevlere girer ve hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba sarf ederler. Bu özelliklere sahip kişiler, olumsuz sonuçları düşünmek yerine olumlu sonuçları umut ederler. Düşüncenin önemli bir faydası, insanlara olayların gerçekleşme olasılığı hakkında fikir yürütme ve günlük yaşamlarını etkileyen olayların kontrolünü ellerinde tutabilme imkanı sağlamasıdır. Bu durum, öz yeterliliğin odak noktasını oluşturur.

1.7.1.2. Duygusal Süreçler

Bandura (1989)'ya göre, insanların kendi yeteneklerine olan inancı sadece motivasyonlarını değil, aynı zamanda riskli veya zor durumlarda hissedilen stres ve depresyon seviyelerini de etkiler. Duygusal tepkiler, düşünce sürecini değiştirerek doğrudan veya dolaylı olarak faaliyetleri etkileyebilir. Bu tepkiler, insanların zorluklarla baş etme olasılıklarına bağlıdır. Kendini risklere karşı galip gelebilecek şekilde gören insanlar, risklerle daha az kaygı duyarlar. Olası riskleri kontrol altında tutarak stres ve endişelerini en aza indirebilirler (Bandura, 1995). Bu, öz yeterliliğin diğer önemli bir bileşenidir.

1.7.1.3. Denetim Süreci

Denetim süreci, insanın hayatındaki olayların temel nedenleri hakkındaki algısını ifade eder. İnsanlar, karşılaştıkları olayların dış etkenler veya kendi kişisel çabaları tarafından yönlendirildiğine inanırlar (Zulkosky, 2009).

Öz yeterlilik inancı, insanların kendi duygularını, düşüncelerini ve bireysel olarak ne kadar motive olduklarını şekillendirir (Bandura, 1994). Bu inançlar aynı zamanda bireylerin hedeflerine ulaşmak için gösterecekleri çaba miktarını, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneklerini ve başarısızlıkla nasıl baş edeceklerini etkiler (Çubukçu ve Girmen, 2007).

1.7.2. Öz Yeterlilik İnancının Kaynakları

Öz yeterlilik, dört ana kaynağın etkisi altında gelişen bir olgudur. Bu kaynaklar, bireyleri farklı yönlerde etkiler. Öz yeterlilik, kişinin kapasitesine olan inancına dayanır, yani kişinin kendi yeteneklerine güvenmesiyle ilgilidir (Bandura, 1986, 1997). Senemoğlu

(2005), öz yeterlilik kavramının gelişiminde önemli olan kaynakları şu başlıklar altında açıklamıştır:

Doğrudan deneyimler: Kişinin kendi başarıları ve başaramadıkları, en güçlü öz yeterlilik kaynaklarından biridir. Bireyin kendisiyle ilgili gerçekleri doğrudan tecrübe etmesi, yeterlilik inancını güçlendirir.

Dolaylı yaşantılar: İzlenen davranışlar ve başkalarının deneyimleri, kişinin kendi yeterliliğine dair inancını etkiler. Kendine yakın görülen diğer bireylerin deneyimleri, benzer faaliyetlerin başarılabilirliğine veya başarısız olunacağına dair inançları güçlendirir.

Sözel ikna: Başarı veya başarısızlık hakkındaki cesaretlendirmeler, nasihatler ve öğütler, kişinin öz yeterlilik yargılarına etki eder. Ancak, bu sözel iknalar gerçekçi olmalı ve kişinin yeteneklerinin üzerinde abartılı bir düzeyde olmamalıdır.

Psikolojik durum: Kişinin ruh hali, kaygı seviyesi ve stres miktarı, öz yeterlilik inancını etkiler. Pozitif bir ruh hali, öz yeterlilik inancını artırabilirken, umutsuzluk ve depresyon gibi negatif duygular, kişinin kendi becerilerine olan inancını azaltabilir.

Bireyler, bir faaliyette bulunurken kendi becerileri hakkında olumsuz düşünceler ve korkular geliştirdiklerinde, bu duygusal tepkiler öz yeterlilik inançlarını olumsuz yönde etkileyebilir ve sonucun olumsuz olmasına yol açabilir. Bu bağlamda, öz yeterlilik inancının güçlenmesi için gerçekçi deneyimler, olumlu model alma süreçleri, doğru sözel iknalar ve pozitif psikolojik durumlar önemlidir.

1.7.3. Öz Yeterliliğin Birey Üzerindeki Etkileri

Bireylerin içsel inançları olan öz yeterlilik, düşünceleri, hisleri ve eylemleri etkiler. Bu inançlar, duygusal, zihinsel, motivasyonel ve seçim süreçleri üzerinde farklı etkiler yaratır (Bandura, 1994).

Bireyin öz yeterlilik seviyesi, zihinsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçlerini içeren dört ana alanda etkili olabilir. Öz yeterlilik, bireylerin zihinsel süreçlerini etkiler. Öz yeterlilik inancı ne kadar sağlam ise, insanlar hedeflerini o denli yüksek koyabilir ve bu hedeflere bağlılıkları da aynı ölçüde güçlü olur. Çoğu eylem, başlangıçta zihinsel bir planlama ile oluşur. Düşüncenin temel görevlerinden biri, insanların gelecek durumları öngörmelerine yardımcı olmak ve hayatlarını yönlendirmek için stratejiler geliştirmektir.

Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, zorlu durumlar ve hedeflerle karşılaştıklarında analitik bir düşünce yürütebilirler (Bandura, 1994; Çubukçu ve Girmen, 2007).

Öz yeterlilik deneyimleri, farklı bir kalabalığa dahil oldukça önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Akran ilişkileri, birtakım temel yetkinlik fonksiyonlarını etkileyebilir. Kişinin çevresindeki deneyimli ve yetkin bireyler, etkili düşünce ve davranış tarzları için bir model oluşturabilirler. Akranlar arası etkileşim, öz yeterliliği değerlendirmek ve onaylamak için karşılaştırma şansı sunabilir. İnsanlar, benzer ilgi ve değerlere sahip olan akranları tercih edebilirler. Akranlar, öz yeterliliği geliştirmede ve onaylamada etkili olabilirler, ancak aynı zamanda düşük öz yeterlilik duygusu, olumlu akran ilişkilerini engelleyebilir (Sakız, 2013).

Altınparmak (2018), yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında çözüm odaklı olduklarını, değişik çözüm yolları denediklerini ve etkin bir şekilde düşünebildiklerini belirtmiştir. Diğer yandan düşük öz yeterlilik duygusuna sahip bireyler daha olumsuz düşünebilir, kendilerini yetersiz hissedebilir ve daha az çaba gösterebilirler.

Öz yeterlilik inancı düşük olan kişiler, kendi yeteneklerine şüpheyle bakabilirler ve yaşamlarındaki durumların gerçekte olduğundan daha zor olduğunu düşünebilirler. Bu nedenle, hedeflere ulaşma konusundaki inançları daha düşük olabilir (Pajares ve Schunk, 2001).

İnsanlar çevrelerinin bir ürünüdür ve yararlı çevreler yaratmaları, öz yeterlilik düzeylerine bağlı olabilir. Bu nedenle, tercih edilen faaliyet ve ortamlar, bireylerin yaşamlarına yön verirken öz yeterlilik inançlarını etkileyebilir. İnsanlar kendilerini yetersiz hissettikleri durumlardan uzaklaşabilir ve kolayca başarabilecekleri durumları tercih edebilirler. Tercihler, sosyal ağları, yetenekleri ve farklı ilgi alanlarını geliştirebilir ve kişisel gelişimlerinin yolunu belirleyebilir (Çetin, 2008).

2. AMAÇ

Bu araştırmanın amacı; ortaöğretimde öğrenim gören, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan ve sağlamayan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerini inceleyip; cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördüğü okul türü, lisanslılık yaşı, lisans türü gibi değişkenlere göre karşılaştırmalar yapmaktır.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlamalarının öz güven ve öz yeterlilik düzeylerine katkısının olup olmadığının araştırılıp, konu ile ilgili literatüre katkı sağlamak hedeflenmiştir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı; ortaöğretimde öğrenim gören, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan ve sağlamayan öğrencilerin özgüven ve öz yeterlilik düzeylerini bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördüğü okul türü, lisanslılık yaşı, lisans türü) göre incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma modeli tarama olup, veri toplamak için likert tipi ölçekler kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Van ilinin Edremit ilçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise 5 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören ve lisanslı olarak okul sporlarına katılan ve katılmayan 523 (270 lisanslı , 253 lisanssız) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılara ve velilerine yazılı ve sözlü olarak çalışma hakkında bilgi verilip Gönüllü Onam Formu imzalatılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmaya katılan öğrencilere araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz Güven Ölçeği ve Gözüm ve Aksayan (1999) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan Öz Yeterlilik Ölçeği uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup; öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, lisanslılık durumu, öğrenim gördüğü okul türü, lisanslılık yılı gibi bilgilerin belirlenmesi amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgiler formunun bir örneği EK-2’de sunulmuştur.

Öz Güven Ölçeği

Araştırmada kullanılan Öz Güven Ölçeği, Akın (2007) tarafından bireylerin öz güven düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte her madde için 5'li likert tipi (1: Hiçbir zaman, 2: Ara sıra, 3: Sık sık, 4: Genellikle, 5: Her zaman) derecelendirme ölçeği kullanılmıştır ve bu maddeler için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Öz güven ölçeğinin bütünü için iç tutarlılık katsayıları 0.83 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca iç öz güven alt boyutu için 0.83, dış öz güven alt boyutu için ise 0.85 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için test-tekrar test güvenirlik katsayıları 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 (Akın, 2007). Ölçeğin toplam madde sayısı 33 olarak belirlenmiştir ve bireylerin ölçekten alabilecekleri en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'tür. Ölçekte olumsuz madde bulunmamaktadır ve ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin özgüven düzeylerinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise bireylerin özgüvenlerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Bireylerin ölçekten aldıkları puan, madde sayısına (33) bölündüğünde elde edilen puan araştırmacıya bireyin özgüven düzeyini beş (5) puan üzerinden değerlendirme olanağı vermektedir. Bu durumda ise 5 puan üzerinden 3.5 puan ve üstü; yüksek düzey özgüveni, 2.5 ve 3.5 puan arası; orta düzey özgüveni, 2.5 puanın altı ise düşük özgüveni ifade etmektedir (Akın, 2007). Ölçeğin bir örneği EK-3'de sunulmuştur.

Öz Yeterlilik Ölçeği

Araştırmada kullanılan öz yeterlilik ölçeği, Sherer ve Madduks tarafından 1982 yılında bireylerin öz yeterlilik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Gözümlü ve Aksayan tarafından 1999 yılında yapılmıştır. Ölçek 5 dereceli değerlendirmeye dönüştürülmüş olup, her bir madde için; 1-beni hiç tanımlamıyor, 2-beni biraz tanımlıyor, 3-kararsızım, 4-beni iyi tanımlıyor, 5-beni çok iyi tanımlıyor seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Her madde için verilen puan esas

alınmış ancak 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 ve 22. maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Böylece ölçekten en az 23 en fazla 115 puan alınabilmektedir.

Ölçekten alınan toplam puandaki yükselme bireyin öz yeterlilik algısının iyi düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Bireyin kendi yeterliliğini algılayıp yargıda bulunabilmesi adına ergen ve yetişkinlere uygulanır.

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.92, iç tutarlılık katsayısı ise 0.81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği EK-4'te sunulmuştur.

Tarafımızca yapılan ölçeklere ait güvenilirlik analizi sonucunda ise öz güven ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,92; öz yeterlilik ölçeği iç tutarlılık katsayısı ise 0,83 olarak tespit edilmiştir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Bu kapsamda betimsel istatistikler, ilişkisiz örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi yoluyla tespit edilmiştir. Sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalarda bu değerlerin $\pm 1,50$ aralığında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir. (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sonuç olarak verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamının $\pm 1,50$ aralığında olduğu tespit edilmiş ve yapılan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

3.5. Etik Kurul Onayı

Araştırmanın onayı Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 535180 sayılı proje numarası ve 18/01/2024 tarihinde alınmıştır. Etik Kurul Onayı Ek-1'de sunulmuştur.

4. BULGULAR

Bu kısımda, araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel çözümlerine ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

<i>Değişken</i>							
		<i>Lisanslı</i> (n=270)		<i>Lisanssız</i> (n = 253)		<i>Toplam</i> (n = 523)	
		<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Yaş	14	38	14,1	59	23,3	97	18,5
	15	51	18,9	80	31,6	131	25
	16	83	30,7	55	21,7	138	26,4
	17	83	30,7	44	17,4	127	24,3
	18	15	5,6	15	5,9	30	5,7
Cinsiyet	Kız	125	46,3	165	65,2	290	55,4
	Erkek	145	53,7	88	34,8	233	44,6
Sınıf Düzeyi	9	32	11,9	54	21,3	86	16,4
	10	53	19,6	76	30	129	24,7
	11	90	33,3	81	32	171	32,7
	12	95	35,2	42	16,6	137	26,2
Okul Türü	Anadol u	167	61,9	167	66	334	63,9
	Meslek	57	21,1	58	22,9	115	22
	Fen	46	17	28	11,1	74	14,1

Tablo 1.'de araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine yer verilmiştir. Buna göre;

Lisanslı öğrencilerin yaşlarına bakıldığında 38'inin (%14,1) 14, 51'inin (%18,9) 15, 83'ünün (%30,7) 16, 83'ünün (%30,7) 17 ve 15'inin (%5,6) 18 yaşında ; lisanssız öğrencilerin ise 59'unun (%23,3) 14, 80'inin (31,6) 15, 55'inin (%21,7) 16, 44'ünün (%17,4) 17 ve 15'inin (%5,9) 18 yaşında olduğu görülmektedir.

Lisanslı öğrencilerin cinsiyetlerine bakıldığında 125'inin (%46,3) kız, 145'inin (%53,7) erkek; lisanssız öğrencilerin ise 165'inin (%65,2) kız, 88'inin (%34,8) erkek olduğu görülmektedir.

Lisanslı öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeylerine bakıldığında 32'sinin (%11,9) 9.sınıf, 53'ünün (%19,6) 10.sınıf, 90'ının (%33,3) 11.sınıf ve 95'inin (%35,2) 12.sınıf; lisanssız öğrencilerin ise 54'ünün (%21,3) 9.sınıf, 76'sının (%30) 10.sınıf, 81'inin (%32) 11.sınıf ve 42'sinin (%16,6) 12.sınıf düzeyinde öğrenim gördüğü görülmektedir.

Lisanslı öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türlerine bakıldığında 167'sinin (%61,9) Anadolu lisesinde, 57'sinin (%21,1) Meslek lisesinde ve 46'sının (%17) Fen lisesinde; lisanssız öğrencilerin ise 167'sinin (%66) Anadolu lisesinde, 58'inin (%22,9) meslek lisesinde ve 28'inin (%11,1) Fen Lisesinde öğrenim gördüğü görülmektedir.

Tablo 2. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Lisans Yılı ve Lisans Türlerine İlişkin Bilgileri

<i>Değişken</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Lisans Yılı	1	82	30,4
	2	97	35,9
	3	53	19,6
	4	38	14,1
Lisans Türü	Bireysel	43	15,9
	Takım	184	68,1
	İkiside	43	15,9

Tablo 2.'de lisanslı öğrencilerin lisans yılı ve lisans türlerine ait bilgilere yer verilmiştir. Buna göre;

Lisanslı öğrencilerin lisanslılık yıllarına bakıldığında 82'sinin (%30,4) 1 yıl, 97'sinin (%35,9) 2 yıl, 53'ünün (%19,6) 3 yıl ve 38'inin (%14,1) ise 4 yıldır okul sporlarında lisanslı olduğu görülmektedir.

Lisanslı öğrencilerin lisans türlerine bakıldığında 43'ünün (%15,9) bireysel, 184'ünün (%68,1) takım ve 43'ünün (%15,9) ise hem bireysel hem de takım sporlarına katılım sağladığı görülmektedir.

Tablo 3. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

	<i>Lisans Durumu</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Var	270	4,189	0,549	9,839	0,00
	Yok	253	3,660	0,669		
Dış Öz Güven	Var	270	4,157	0,573	9,972	0,00
	Yok	253	3,604	0,686		
Toplam Öz Güven	Var	270	4,174	0,524	10,596	0,00
	Yok	253	3,633	0,633		
Öz Yeterlilik	Var	270	3,914	0,551	7,672	0,00
	Yok	253	3,535	0,576		

Tablo 3.'te araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri ortalamalarının, lisanslılık değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları verilmiştir.

Gruplar arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Buna göre; grup ortalamalarına bakıldığında, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin, lisanslı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeylerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

		<i>Lisanslı</i>			<i>Lisanssız</i>		
		<i>n</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>n</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Öz Yeterlilik	270	,493**	0,000	253	,477**	0,000

Dış Öz Güven	Öz Yeterlilik	270	,454**	0,000	253	,443**	0,000
Toplam Öz Güven	Öz Yeterlilik	270	,507**	0,000	253	,492**	0,000

Tablo 4.'te araştırmaya katılan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik ilişkisine dair pearsonkorelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Lisanslı öğrencilerde;

İç öz güven ile öz yeterlilik arasında %49,3 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,493$; $p<0,05$). Buna göre iç öz güven puanı arttıkça öz yeterlilik puanı da artmaktadır.

Dış öz güven ile öz yeterlilik arasında %45,4 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,454$; $p<0,05$). Buna göre dış öz güven puanı arttıkça öz yeterlilik puanı da artmaktadır.

Toplam öz güven ile öz yeterlilik arasında %50,7 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,507$; $p<0,05$). Buna göre toplam öz güven puanı arttıkça öz yeterlilik puanı da artmaktadır.

Lisanslı olmayan öğrencilerde;

İç öz güven ile öz yeterlilik arasında %47,7 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,477$; $p<0,05$). Buna göre iç öz güven puanı arttıkça öz yeterlilik puanı da artmaktadır.

Dış öz güven ile öz yeterlilik arasında %44,3 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,443$; $p<0,05$). Buna göre dış öz güven puanı arttıkça öz yeterlilik puanı da artmaktadır.

Toplam öz güven ile öz yeterlilik arasında %49,2 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,492$; $p<0,05$). Buna göre toplam öz güven puanı arttıkça öz yeterlilik puanı da artmaktadır.

Tablo 5. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Erkek Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

	<i>Lisans Durumu</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Var	145	4,273	0,505	8,298	0,00
	Yok	88	3,639	0,653		
Dış Öz Güven	Var	145	4,226	0,525	8,829	0,00
	Yok	88	3,549	0,591		
Toplam Öz Güven	Var	145	4,250	0,481	8,88900	0,00
	Yok	88	3,595	0,580		
Öz Yeterlilik	Var	145	3,898	0,568	6,52700	0,00
	Yok	88	3,379	0,600		

Tablo 5.'te araştırmaya katılan erkek ortaöğretim öğrencilerinin; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri ortalamalarının, lisanslılık değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları verilmiştir.

Gruplar arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Buna göre; grup ortalamalarına bakıldığında, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan erkek öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin, lisanslı olmayan erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Kız Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

	<i>Lisans Durumu</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Var	125	4,091	0,583	5,649	0,00
	Yok	165	3,672	0,679		
Dış Öz Güven	Var	125	4,078	0,617	5,604	0,00
	Yok	165	3,633	0,732		
Toplam Öz Güven	Var	125	4,085	0,558	6,022	0,00
	Yok	165	3,653	0,661		

Öz Yeterlilik	Var	125	3,932	0,533	4,798	0,00
	Yok	164	3,626	0,539		

Tablo 6.'da araştırmaya katılan kız ortaöğretim öğrencilerinin; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri ortalamalarının, lisanslılık değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları verilmiştir.

Gruplar arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Buna göre; grup ortalamalarına bakıldığında, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan kız öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin, lisanslı olmayan kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Kız	145	4,273	0,505	2,748	0,006
	Erkek	125	4,091	0,583		
Dış Öz Güven	Kız	145	4,226	0,525	2,098	0,037
	Erkek	125	4,078	0,617		
Toplam Öz Güven	Kız	145	4,250	0,481	2,612	0,010
	Erkek	125	4,085	0,558		
Öz Yeterlilik	Kız	145	3,898	0,568	-0,496	0,620
	Erkek	125	3,932	0,533		

Tablo 7.'de lisanslı olarak okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları verilmiştir.

Gruplar arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven ve toplam öz güven değişkenlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bulunurken ($p<0,05$), öz yeterlilik değişkeni açısından ise anlamsız olduğu görülmüştür ($p>0,05$).

Buna göre; grup ortalamalarına bakıldığında, lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan kız öğrencilerin öz güven düzeyleri, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik açısından ise gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 8. Okul Sporlarına Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (T Test)

	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Erkek	88	3,639	0,653	-0,365	0,715
	Kız	165	3,672	0,679		
Dış Öz Güven	Erkek	88	3,549	0,591	-0,996	0,200
	Kız	165	3,633	0,732		
Toplam Öz Güven	Erkek	88	3,595	0,580	-0,689	0,474
	Kız	165	3,653	0,661		
Öz Yeterlilik	Erkek	88	3,379	0,600	-3,334	0,001
	Kız	164	3,626	0,539		

Tablo 8.'de lisanslı olmayan ortaöğretim öğrencilerinin; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçları verilmiştir.

Gruplar arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven ve toplam öz güven değişkenlerinde istatistiksel açıdan anlamsız bulunurken ($p>0,05$), öz yeterlilik değişkeni açısından ise anlamlı olduğu görülmüştür ($p< 0,05$).

Buna göre; grup ortalamalarına bakıldığında, lisanslı olmayan kız öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz güven açısından ise gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 9. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Lisanslılık Yıllarına Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)

	<i>Lisans Yılı</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	1	82	4,065	0,564	2,748	0,043
	2	97	4,295	0,568		
	3	53	4,215	0,525		
	4	38	4,151	0,449		
Dış Öz Güven	1	82	4,025	0,634	3,218	0,023
	2	97	4,287	0,536		
	3	53	4,140	0,561		
	4	38	4,138	0,489		
Toplam Öz Güven	1	82	4,045	0,562	3,383	0,019
	2	97	4,291	0,522		
	3	53	4,179	0,488		
	4	38	4,145	0,436		
Öz Yeterlilik	1	82	3,8097	0,574	4,491	0,004
	2	97	4,071	0,480		
	3	53	3,803	0,591		
	4	38	3,892	0,544		

Tablo 9.'da lisanslı öğrencilerin iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin, lisanslılık yılı değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan anova testi sonuçları verilmiştir.

Lisanslılık yılına göre gruplar arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Farkın hangi lisanslılık süresi grupları arasında olduğunu görmek için Tukey çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi uygulanmıştır. Bu testin sonucunda farklılaşmanın 1 yıllık lisanslı olan öğrenci grubundan kaynaklı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9.1. Lisanslı Öğrencilerin Lisanslılık Yıllarına Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Farklarının Detaylı Olarak İncelenmesi (Tukey)

	<i>Spor Yapma Süresi (A)</i>	<i>Spor Yapma Süresi (B)</i>	<i>Ortalamalar Arası Fark (A-B)</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	1 yıl	2 yıl	-,230*	0,027
		3 yıl	-0,150	0,401
		4 yıl	-0,086	0,850
Dış Öz Güven	1 yıl	2 yıl	-,262*	0,012
		3 yıl	-0,115	0,657
		4 yıl	-0,113	0,740
Toplam Öz Güven	1 yıl	2 yıl	-,245*	0,009
		3 yıl	-0,133	0,464
		4 yıl	-0,099	0,762
Öz Yeterlilik	1 yıl	2 yıl	-,261*	0,008
		3 yıl	0,005	1,000
		4 yıl	-0,082	0,864

Tablo 9.1.'de lisanslı öğrencilerin lisanslılık yıllarına göre öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki farkların detayları verilmiştir.

Yapılan Tukey analizi sonucunda yalnızca lisanslılık süresi 1 yıl ve 2 yıl olan gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu iki grup arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (**p<0,05**). Diğer lisanslılık yılı grupları arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenememiştir.

Ortalama farklarına bakıldığında 2, 3, ve 4 yıldır lisanslı olan öğrencilerin öz güven düzeyleri 1 yıldır lisanslı olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu, 2 ve 3 yıldır lisanslı olan öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri 1 yıldır lisanslı olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördüğü Okul Türüne Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)

	<i>Okul Türü</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Anadolu	167	4,161	0,501	6,844	0,001
	Meslek	57	4,403	0,662		
	Fen	46	4,026	0,492		
Dış Öz Güven	Anadolu	167	4,128	0,527	4,995	0,007
	Meslek	57	4,354	0,678		
	Fen	46	4,021	0,547		
Toplam Öz Güven	Anadolu	167	4,145	0,47	6,782	0,001
	Meslek	57	4,379	0,64		
	Fen	46	4,024	0,487		
Öz Yeterlilik	Anadolu	167	3,865	0,564	6,250	0,002
	Meslek	57	4,136	0,475		
	Fen	46	3,814	0,532		

Tablo 10.'da lisanslı sporcuların iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin, öğrenim gördüğü okul türü değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan anova testi sonuçları verilmiştir.

Öğrenim görülen okul türüne göre gruplar arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (**p<0,05**).

Farkın hangi okul türü grupları arasında olduğunu görmek için Tukey çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi uygulanmıştır. Bu testin sonucunda farklılaşmanın meslek lisesi grubundan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 10.1. Lisanslı Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Türüne Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Farklarının Detaylı Olarak İncelenmesi (Tukey)

	<i>Okul Türü (A)</i>	<i>Okul Türü (B)</i>	<i>Ortalamalar Arası Fark (A-B)</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Meslek Lisesi	Anadolu Lisesi	,242*	0,010
		Fen Lisesi	,376*	0,001

Dış Öz Güven	Meslek Lisesi	Anadolu Lisesi	,225*	0,026
		Fen Lisesi	,332*	0,009
Toplam Öz Güven	Meslek Lisesi	Anadolu Lisesi	,234*	0,009
		Fen Lisesi	,355*	0,002
Öz Yeterlilik	Meslek Lisesi	Anadolu Lisesi	,270*	0,004
		Fen Lisesi	,321*	0,008

Tablo 10.1.'de lisanslı öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türlerine göre öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki farkların detayları verilmiştir.

Meslek lisesi ile Anadolu lisesi ve Fen lisesi grupları arasındaki fark; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Anadolu lisesi ve fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalamaları arasında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Ortalama farklarına bakıldığında Meslek lisesinde öğrenim gören lisanslı öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin Anadolu ve Fen lisesinde öğrenim gören lisanslı öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 11. Okul Sporlarına Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenim Gördüğü Okul Türüne Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)

	<i>Okul Türü</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Anadolu	167	3,658	0,649	,009	,991
	Meslek	58	3,660	0,726		
	Fen	28	3,676	0,687		
Dış Öz Güven	Anadolu	167	3,599	0,687	1,649	,194
	Meslek	58	3,706	0,697		
	Fen	28	3,421	0,637		
Toplam Öz Güven	Anadolu	167	3,629	0,620	,403	,669
	Meslek	58	3,682	0,678		
	Fen	28	3,553	0,628		

Öz Yeterlilik	Anadolu	166	3,514	0,585	1,270	,283
	Meslek	58	3,538	0,545		
	Fen	28	3,700	0,541		

Tablo 11.'de lisanslı olmayan öğrencilerin iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin, öğrenin gördüğü okul türü değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan anova testi sonuçları verilmiştir.

Öğrenim görülen okul türü değişkenine göre gruplar arasındaki farkın; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 12. Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Lisans Türlerine Göre Öz Güven ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki Fark Analizi (Anova)

	<i>Lisans Türü</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
İç Öz Güven	Bireysel	43	4,214	0,468	0,291	,748
	Takım	184	4,196	0,572		
	İkisi	43	4,132	0,531		
Dış Öz Güven	Bireysel	43	4,061	0,595	3,505	,051
	Takım	184	4,219	0,545		
	İkisi	43	3,992	0,635		
Toplam Öz Güven	Bireysel	43	4,14	0,49	1,405	,247
	Takım	184	4,207	0,524		
	İkisi	43	4,064	0,549		
Öz Yeterlilik	Bireysel	43	3,985	0,507	0,431	,650
	Takım	184	3,899	0,57		
	İkisi	43	3,905	0,518		

Tablo 12.'de lisanslı öğrencilerin iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin, lisan türü değişkenine göre gruplar arası anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan anova testi sonuçları verilmiştir.

Lisans türü değişkenine göre göre gruplar arasındaki farkın; iç öz güven, dış öz güven, toplam öz güven ve öz yeterlilik değişkenlerinin tamamında istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür. ($p>0,05$).



5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı lisanslı olarak okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin özgüven ve öz yeterlilik özelliklerini incelemektir. Çalışma sonucunda okul sporlarına katılım gösteren öğrencilerin birçok farklı parametrede hem özgüven hem de öz yeterlilik özellikleriyle doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya benzer diğer çalışmalar incelendiğinde sportif faaliyetlere katılım gösteren öğrencilerin sosyal gelişimlerinin doğrudan olumlu anlamda geliştiğine yönelik birçok sonuç ortaya konulmuştur.

2014 yılında Ekinci ve ekibi, spor yapan ve yapmayan 185 lise öğrencisinin özgüven düzeylerini analiz etmiştir. Elde edilen bulgular, takım sporlarını tercih eden öğrencilerin iç özgüven düzeylerinin istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı olduğunu, bu grup öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek bir iç özgüvene sahip olduğunu göstermiştir.

Bozkurt (2014) tarafından yapılan bir çalışmada okul sporlarına katılan öğrencilerin başarı algısı, katılım motivasyonu ve öz yeterlilik düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada sezonun farklı zamanlarında incelenen öz yeterlilik düzeylerinin hem erkek hem de kız öğrenciler için anlamlı farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Sezon sonu ölçülen öz yeterlilik düzeyleri, sezon başı ve sezon ortasına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bu da okul sporları çalışmalarını arttıkça öz yeterlilik düzeyinin arttığını göstermiştir.

Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların duygu durumları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçları, hem takım sporlarıyla uğraşan ergen sporcuların hem de bireysel spor türlerinden birini seçen ergen sporcuların kendilerine güven düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymuştur.

Zorba'ya göre (2012, s. 21), düzenli spor yapmanın bireylerin öz saygı gelişimine ve özgüvenlerinin artmasına birçok olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Can ve Kaçar (2016) ise yaptıkları araştırmada, sporcuların kimlik algıları ile cesaret ve iç özgüven duyguları arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Katılan 176 sporcu üzerinden elde edilen sonuçlar, sportif kimlik algısının cesaret ve iç özgüveni olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

2016 yılında Can ve Kaçar'ın gerçekleştirdiği bir araştırmada, sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kadın sporcuların, erkek sporculardan daha yüksek dış özgüven düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir çalışmada ise liseli seviyedeki sporcu ve sedanter 179 öğrencinin özgüven düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, spor yapan bireylerin, yapmayanlara göre hem iç hem dış özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Özbek, Taşbilek Yoncalık ve Alıncak, 2017).

Arslan ve ekibi (2015) lise öğrencilerinde spor yapmanın özgüvenle ilişkisini araştırmışlardır. Sınıf düzeyinin iç ve dış özgüven üzerindeki etkisi incelenmiş ve sınıf düzeyi ile iç özgüven arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ancak sınıf ve dış özgüven arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir. Yani, lise düzeyindeki ergenlerde sınıf düzeyinin artmasıyla iç özgüven düzeyinin arttığı, ancak dış özgüven düzeyinin sınıf düzeyinden etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sun'un (2015) lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine sporun etkisi konulu tez çalışmasında, lisansı olan sporcuların lisansı olmayanlara göre özgüven alt boyutları ve toplam özgüven ölçeği açısından pozitif yönde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Lisansı olan sporcuların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Yürük'ün (2015) spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi konulu tez çalışmasında spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek genel öz yeterlilik ve benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucu yapmış olduğumuz çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Tekeli (2018), elit sporcularla gerçekleştirdiği çalışmada, sporcuların iletişim becerisi düzeylerinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını gözlemlemiştir, bu da yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Özavcı (2018), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, katılımcıların tercih ettiği rekreatif etkinliklere göre iletişim becerilerini ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Cinsiyet değişkenine göre etkin dinleme & sözel olmayan iletişim becerileri alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardaki sonuçlar ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Analiz sonuçları, etkin dinleme & sözel olmayan iletişim alt boyutunda kız katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılarınkinden anlamlı şekilde yüksek

olduğunu göstermiştir, ancak bu alt boyut dışında yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Uyar'ın (2018) yaptığı çalışmada, serbest zaman kuruluşlarından faydalanan gençlerin sosyalleşme düzeyleri ve iletişim becerileri incelenmiştir. İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Sıra ortalamaları, kızların iletişim becerilerinin erkeklerinkine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır, bu da yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermemektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda; lisanslı olarak okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri, lisanssız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Lisanslı öğrencilerde cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda kız öğrencilerin öz güven düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüş ve bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilirken ($p<0,05$) , öz yeterlilik açısından anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Lisanssız öğrencilerde cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda ise öz güven açısından anlamlı farklılıklar gözlenmemişken , kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu ve farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Lisanslı öğrencilerin lisanslılık yaşına göre yapılan karşılaştırmalarda hem öz güven hem de öz yeterlilik açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş ($p<0,05$) ve bu farklılaşmanın sebebinin 1 yıllık lisanslı olan öğrencilerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. 2 yıldır lisanslı olan öğrencilerin, 1 yıldır lisanslı olan öğrencilere göre öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Lisanslı öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre yapılan karşılaştırmalarda hem öz güven hem de öz yeterlilik açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılaşmanın kaynağının Meslek Lisesinde öğrenim gören öğrenciler olduğu tespit edilmiştir. Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Anadolu ve Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek öz güven ve öz yeterlilik düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.

Lisanssız öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre yapılan karşılaştırmalarda hem öz güven hem de öz yeterlilik açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Lisanslı öğrencilerin lisans türlerine göre yapılan karşılaştırmalarda da hem öz güven hem de öz yeterlilik açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Ayrıca araştırmaya katılan tüm öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif yönde korelasyon ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; lisanslı olarak okul sporlarına katılan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri, lisanssız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle okul sporlarına katılımın öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre eğitim-sportif faaliyet ilişkisini farklı parametreler üzerinden incelemek için şu önerilerde bulunulabilir:

- Araştırma eğitim üzerine daha güvenilir ve sağlıklı çıkarımlar yapılabilmesi adına ülkemizdeki farklı şehirler ve farklı ilçelerde uygulanabilir.
- Araştırmanın çıkarımlarının sağlaması yapılması ve sonuçların güvenilirliği açısından çıkan anlamı doğrulamak adına farklı yaş gruplarındaki öğrencilerle uygulanabilir.
- Araştırmaya eğitim üzerine net yargılar çıkarabilmek adına öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumları göz önünde bulundurularak daha detaylı bir sosyo-kültürel sonuç elde edecek şekilde uygulanabilir.
- Araştırma okul sporlarındaki farklı branşlar üzerinden direkt olarak spesifik çıkarımlar yapabilmek adına örnekleme daraltarak uygulanabilir.
- Araştırmadaki parametreler farklı sorular ve hipotezler ile öğrencilerin aileleri üzerinden gerçekleştirilebilir.
- Araştırma öz güven ve öz yeterlilik düzeyleri açısından değerlendirilmiştir. Buna ek olarak öz düzenleme, öz farkındalık , başarı algısı, öz değer gibi değişkenler de incelenebilir.
- Araştırma sportif faaliyet-eğitim ilişkisini sadece öğrenciler üzerinden değerlendirmeye almıştır. Bu doğrultuda, öğrencilerin süreçlerine gözlem yapma fırsatı bulan öğretmen, antrenör ve velilerin de görüşleri alınarak daha geniş kapsamlı bir çalışma yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Acuner, A. (2012). Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öz güven Ve Öz-Yeterliliklerinin Karşılaştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Trabzon.
- Akagündüz, N. (2006). İnsan yaşamında özgüven kavramı. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları(1).
- Akgül, S.,Göral, M., et al. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 32(1), 13-22.
- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2).
- Akkoyunlu, Y. (1996). Beden eğitimi ve spor. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 80-81.
- Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. İstanbul: MEB.
- Altınparmak, E. (2018). Psikoteknik Merkezinde Sınava Giren Bireylerde Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Genel Öz Yeterlilik ve Anksiyete ile Sınav Başarısı Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesia, D. G. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. Sustainability, 11(6), 1615.
- Aracı, H. (2006). Okullarda beden eğitimi. Ankara: Nobel Basımevi.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri.
- Avcı Temizer, D. ve Erol, M. (2016) Eyleme Geçiren Bir Katalizör "Öz Yeterlilik Algısı": Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31(4), 711-723.
- Aydın, M. Z. (2003). Ailede ahlak eğitimi. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7(2), 125-158.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim Fen Bilimleri ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(12), 235-252.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change Psychological Review. 34 (2): 191-215. <http://www.uky.edu/>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), Annals of child development. Vol. 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press
- Bandura, A. (1997) Self-Efficacy (The Exercise of Control). New York: W. H. Freeman and Company. BF637.S38B36.
- Batra, S. (2013). The psychosocial development of children: Implications for education and society Erik Erikson in context. Contemporary Education Dialogue, 10(2), 249-278.
- Bayhan, P., Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 20(20), 33-44.
- Bompa, T. O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Çeviri: İlknur Keskin, A. Burcu Tuner. Kültür Ofset. Ankara.
- Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliliklerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Bucher, A., Deborah, A. (1987). Foundation of physical education and sport times. New York: Mirror/Mosby College Publishing.
- Burriss, K. G., Tsao, L. L. (2002). Review of research: How much do we know about the importance of play in child development? *Childhood Education*, 78(4), 230-233.
- Çamlıyer, H. (1997). Çocuk hareket eğitimi ve oyun. İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Çekin, M., Tatar, Y., & Torun, K. (1996). 14-16 Yaş Grubunda Spor Anksiyete İlişkisinin Scl 90 İle Araştırılması. *Yeni Symposium Dergisi*, 34, 43-45.
- Çubukçu, Z. ve Girmen, P. (2007). Öğretmen Adaylarının Sosyal Öz-Yeterlik Algılarının Belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1) 57-74.
- Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Benlik Algısı ile Anne-Babaların Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Yalnızlığın belirleyicileri olarak: Cinsiyet, duygusal ilişki, internet kullanımı algılanan sosyal destek ve sosyal beceri. *Eurasian Journal of Educational Research*, 33, 127-140.
- Erdemli, A. (2008). Spor yapan insan. İstanbul: E yayınları.
- Erkal, M. (1992). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Fazlıoğlu, Y. (2017). Sosyal Gelişimi. In Eğitim Psikolojisi (Eds. N. Aral & T. Duman). Ankara: Pegem Akademi.
- Fişek, K. (1985). 100 soruda Türkiye spor tarihi. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Gilman, R., Meyers, J., Perez, L. (2004). Structured extracurricular activities among adolescents: Findings and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 31-41.
- Gözüm, S., Aksayan, S. (1999). Öz-Etkililik-Yeterlilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenilirlik ve Geçerliliği. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(1).
- Gültekin, F. (2008). Psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışma, sosyal hizmet öğrencilerinde üniversite eğitiminin ahlaki yargı yeteneğine etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günalp, A. (2007). Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Gündüz, R. (2018). Fen ve teknoloji öğretmen adaylarının teknolojik pedagojik alan bilgisi ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Harrison, P. A., Narayan, G. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health*, 73(3), 113-120.
- Humphreys, T. (1998). Çocuk eğitiminin anahtarı: Özgüven. Epsilon Yayıncılık.
- İmamoğlu, A. F. (1992). İki binli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 9-19.
- İnal, A. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnal, A. N. (1998). Beden eğitimi ve spor bilimine giriş. Konya: Selçuk Üniversitesi Basımevi.
- Kalaycı Kırlioğlu, H. İ. (2019). Sosyal Hizmet Uygulamasında Mesleki Uygunluk, Genel Öz Yeterlilik ve Mesleki Doyum İlişkisi. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karademir T. (2012). Öğretmenlerin Öğrenme Nesnesi Öz Yeterlilik Algılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Karahüseyinoğlu, M. F., Ramazanoğlu, F., Nacar, E., Ramazanoğlu, O., & Altungül, O. (2005). Türkiye'nin spordaki konumunun bazı Avrupa ülkeleriyle karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 75-82.
- Karakaya, Y. E. (2017). Sporda yeni yaklaşımlar. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması (Master'sthesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Keten, M. (1993). Türkiye'de Spor. Ankara: Polat Ofset.
- Keten, M. (1993). Türkiye'de spor. İstanbul: Polat Ofset.
- Kiluk, B. D., Weden, S., Culotta, V. P. (2009). Sport participation and anxiety in children with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 12(6), 499-506.
- Kiremit, H. (2006). Fen Bilgisi Öğretmenliği Öğrencilerinin Biyoloji ile İlgili Öz Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kocaarslan, B. (2009). Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması.
- Kohlberg, L. (1971). Ahlaki gelişimin aşamaları. *Ahlaki eğitim*, 1(51), 23-92.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive developmental approach. In *Moral development and behavior, theory, research and social issues*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kurtuldu, P. S. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (2017). Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Lee, V. E., Winfield, L. F., Wilson, T. C. (1991). Academic behaviors among high-achieving African-American students. *Education and Urban Society*, 24(1), 65-86.
- Liping, C. (2003). A Research on University Students' Development of Self-confidence. *Psychological Science - Shanghai*, 26(4; Issu 144), 661-666.
- Mangır, M., Aral, N. (1992). Ergenlik dönemi özellikleri ve sorunları. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(4), 3-2.
- Markman G.D., Balkin DB. ve Baron RA, (2002). Inventors and new venture formation: The effects of general self-efficacy and regretful thinking. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 27(2), 149-165.
- Meriç, B. (1999). Grup içinde popüler olan gençlerin bazı kişilik özellikleri üzerine bir inceleme. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Midgley, C., Feldlaufer, H., & Eccles, J. S. (1989). Change in teacher efficacy and student self and task-related beliefs in mathematics during the transition to junior high school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 247.
- Öcal, K., Koçak, M. S. (2010). Okul sporlarının orta öğretim öğrencilerinin akademik başarı ve davranış gelişimine etkisi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 7(1), 86-94.
- Özger, Ç. (2019). Üniversite Öğrencilerin Kimlik Tanımı-Yaşam Doyumu ve Bilişsel Davranışsal Öz Yeterlilik. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, Y. M. (2019). Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Pajares, F., ve Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: self-efficacy, self concept, and school achievement. Chapter in R. Riding & S. Rayner (Eds.), *Perception* (pp. 239-266). London: Ablex Publishing.

- Pellegrini, A. D., Bjorklund, D. F. (2004). The ontogeny and phylogeny of children's object and fantasy play. *Human Nature*, 15(1), 23-43.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-Yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1):185-209.
- Santrock, J. W. (2011). Yaşam boyu gelişim. (G. Yüksel, Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Schunk, D. H. (1991). Self Efficacy and Academic Motivation. (Ebsco Host Research Databases Academic Search Premier, Educational Psychologist, Summer/Fall, Vol. 26 Issue 3/4, p207-231, 25; AN 6370918).
- Senemoğlu, N. (2003). Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Senemoğlu, N. (2005). Gelişim Öğrenme ve Öğretim-Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Steptoe, A. S., Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Stipek, D. (1998). Motivation to Learn From Theory to Practice. (3rd Edition). USA: Allyn and Bacon.
- Şahin, H. M. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şengün, M. (2003). Ahlaki düşünce ve yargıları etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taşer, H. (2004). Fiziksel uygunluk eğitimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 48-56.
- Trudeau, F., Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 1-12.
- Türkmen, E. (2009). İş Karakteristikleri ve Algılanan Örgütsel Destek Kavramlarının Özyeterlilik İnancı ile İlişkisi ve Özyeterlilik İnancının Çalışan Performansı Üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, M. (2003). 9-14 yaş grubu çocukların benlik kavramı ve saldırganlığı pekiştirici faktörlerin belirlenmesi.
- Vealey, R. (2009). Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science, Confidence in Sport. (Edit: Brewer BW), International Olympic Committee, Department of Kinesiology and Health, Miami University. In: Oxford. OH, USA.
- Vealey, R. S. (2004). Self-confidence in athletes.
- Voigt, D. (1998). Spor sosyolojisi (Çev. Ayşe Atalay). İstanbul: Alkım Yayınları.
- Yavuzer, H. (2002). Çocuk psikolojisi (27. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Yeşilyaprak, B. (2004). Gelişim ve öğrenme psikolojisi. Palme Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2007). Eğitimde rehberlik hizmetleri. Ankara: Nobel Basımevi.
- Yıldıran, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve geliştirme perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 3-16.
- Yıldız, A. (2007). Sokakta çalışan çocuklarda ahlaki ve dini duyguların gelişimi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yürük, E. (2015). Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Zulkosky, K. (2009). Self-Efficacy: A Concept Analysis. *Journal Compilation, Wiley Periodicals, Inc.*

8. ÖZGEÇMİŞ

Muhammed Umut UÇAŞ

Kişisel Bilgiler

Doğum Tarihi ve Yeri:

E-posta:

GSM:

Eğitim

Ortaöğretim: İstanbul/Fatih Ahmet Rasim Anadolu Lisesi (2011 - 2015)

Lisans: Kocaeli Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2015 -2019)

Yüksek Lisans: Kocaeli Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı/ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı (2020 - Devam Ediyor)

Mesleki Deneyim

2015 – 2020 İstanbul Şef Spor Kulübü Boks-Kık Boks Antrenörlüğü

2018 İstanbul Zeytinburnu Belediyesi Futbol Tenisi ve Voleybol Antrenörlüğü

2018 – 2020 Kocaeli Körfez Belediyesi Jimnastik Antrenörlüğü

2021’den beri Van/Edremit Orhan Okay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

EKLER

Ek-1 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.01.2024-E.535180



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-94094268-302.99-535180
Konu : Muhammed Umut UÇAŞ'ın Etik
Kurul Onayı hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13.01.2024 tarihli, 531475 sayılı ve "Muhammed Umut UÇAŞ'ın Etik Kurul Onay Talebi Hk." konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 18/01/2024 tarih ve 2024/01 no lu toplantısında alınan 4 sıra sayılı kararı aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Karar No 4: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 13.01.2024 tarih ve 531475 sayılı yazısı görüşüldü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı öğrencisi Muhammed Umut UÇAŞ'ın, Prof. Dr. Betül BAYAZIT'ın danışmanlığında yürüteceği "Lisanslı Olarak Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Güven ve Öz Yeterlilik Özelliklerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Elif KARAGÜN
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

ELİF KARAGÜN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 18.01.2024 15:38

Belge Doğrulama Kodu :BSEH47PLZ2

Belge Doğrulama Adresi :<https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Ümmütepe Yerleşkesi

Bilgi için: Pelin ÜNALDI DOLGUN

41380, Kocaeli

Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33

E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :<http://www.kocaeli.edu.tr>

Kep Adresi : kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr

Raportör
Telefon No: 303 10 49

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2 Kişisel Bilgi Formu

- Yaşınız?:

- Cinsiyetiniz?:() Kız () Erkek

- Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz?:.....

- Hangi okul türünde öğrenim görmektesiniz?:() Anadolu Lisesi

() Meslek Lisesi () Fen Lisesi () Sosyal Bilimler Lisesi

() Diğer-Belirtiniz:.....

- Okul sporları lisansınız var mı?: Evet () Hayır ()

- Ne kadar süre okul sporlarına katılım sağladınız?: () 1 yıl () 2 yıl

() 3 yıl () 4 yıl

- Hangi tür okul sporlarına katılım sağladınız?: () Bireysel sporlar

() Takım sporları () Her ikisinde

Ek-3 Özgüven Ölçeği

****Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.**

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

Ek-4 Öz Yeterlilik Ölçeği

Aşağıda herhangi bir durumda insanların nasıl davranacaklarını ve düşüneceklerini anlatan 23 ifade vardır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki rakamlardan uygun olanı yuvarlak içine alınız.

1-Beni hiç tanımlamıyor. 2-Beni biraz tanımlıyor. 3-Karasızım.

4-Beni iyi tanımlıyor. 5-Beni çok iyi tanımlıyor.

		1	2	3	4	5
1.	Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden eminim.					
2.	Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.					
3.	Bir işi bir seferde yapamıyorsa, yapıncaya kadar devam ederim.					
4.	Kendim için önemli hedefler koyduğumda,nadiren başarırım.					
5.	İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.					
6.	Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.					
7.	Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.					
8.	Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.					
9.	Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.					
10.	Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımda, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.					
11.	Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.					

12.	Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.					
13.	Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.					
14.	Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.					
15.	Ben kendime güvenen bir insanım.					
16.	Kolaylıkla vazgeçerim.					
17.	Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.					
18.	Yeni arkadaş edinmek benim için zordur.					
19.	Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.					
20.	Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam,o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.					
21.	Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem					
22.	Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.					
23.	Arkadaşlarımı, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimle kazanırım.					