

Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Hakkı Çoknaz¹, Mükremin Yıldız², Engin Erbil², Hamit Altıntaş²

¹Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi (hakkicoknaz@duzce.edu.tr)

²Abant İzzet Baysal Üniversitesi 4. Sınıf Öğrencisi (mkrmn_yldz@hotmail.com, enginerbil@gmail.com, hamitalintas2013@gmail.com)

Özet

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin cinsiyet, spor yapıp yapmama, öğrencipansiyonlarında kalıp kalmama değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bolu Fen Lisesi ve TOBB Zübeyde Hanım Kız Meslek ve Teknik Lisesi'nde bulunan toplam 2504; örneklemini her iki okulda bulunan 438 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Akın'ın (2007) geliştirdiği, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış Öz Güven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin tamamından alınabilecek puanlar 33-165 arasında değişmektedir. Araştırmada ölçek yoluyla toplanan verilerin analizi ve yorumu bilgisayar ortamında yapılmıştır. Öğrencilerin öz güven düzeylerine ilişkin puanlar aritmetik ortalamalar (\bar{X}) ve standart sapmalar (ss) kullanılarak betimlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinde iki grubun karşılaştırılmasında Independent Samples Test, göstermediğinde Mann Whitney U testleri grupların karşılaştırılmasında kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kaldıkları yere göre öz güven düzeylerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven düzeylerinin karşılaştırıldığında istatistiksel bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Evde kalan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven düzeylerinin karşılaştırılmasında istatistiksel bir fark görülmemektedir ($p > 0,05$). Okul pansiyonunda kalan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda istatistiksel bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Lise öğrencilerinin öz güven düzeyleri spor yapıp yapmamalarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p < 0,05$). Spor yapanların cinsiyetlere göre özgüvenlerinin karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Spor yapmayanların cinsiyetlere göre öz güven puanlarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel bir fark görülmemektedir ($p > 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Öz güven, Lise, Spor

Identifying the Levels of Self-Confidence of High School Students

Abstract

Aim of this study is determine whether the levels of high school students vary according to their gender, participation/nonparticipation in sports activities, and staying/not staying in students hostels or not.

The universe of this study consisted of a total of 2504 students that attended Bolu Science High School and TOBB Zübeyde Hanım Girls Vocational and Technical High School in 2017-1028 academic year, whereas the sample of this study was made up of 438 students from both schools. In the study, self-confidence scale developed by Akın (2007), and the reliability and validity of which was proven, was used. The scores that can be obtained from the scale range between 33 and 165. The analysis and the interpretation of the data gathered through the scale were carried out in computer environment. The scores about the students' levels of self-confidence were described by using arithmetic means (\bar{X}) and the standard deviations (sd). When the data showed normal distribution, Independent Sample Test was used in comparing two groups, and Mann Whitney U Tests were used to compare the groups when the data did not show normal distribution. The significance level was accepted as ($p < 0,05$).

In comparing the levels of self-confidence of high school students in terms of where they stay, no statistically significant difference was found ($p > 0,05$). Similarly, no statistical difference was found when the students' levels of self-confidence were compared according to their gender ($p > 0,05$). No statistical difference was found in their levels of self-confidence according to the gender of the students who stay at their homes ($p > 0,05$). No statistical difference was found in their levels of self-confidence according to the gender of the students who stay in

*Bu çalışma, 4.Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi'nde sözel olarak sunulmuştur.

dormitories ($p>0,05$). However, there was a statistically meaningful difference between their levels of self-confidence in terms of whether they participate in sports activities or not ($p<0,05$). In comparing the levels of self-confidence of those who are engaged in sports, no statistical difference was found according to their gender ($p>0,05$). In comparing the levels of self-confidence of those who are not engaged in sports, no statistical difference was found according to their gender ($p>0,05$).

Key Words: Self-confidence, High School, Sport

Giriş

Öz güven, kişinin kendisinden beklenen ya da istenen bir davranışı gerçekleştirmesine olan inancı olarak tanımlanabilir(Weinberg ve Gould, 2003). Türk Dil Kurumu'nun tanımına göre öz güven; insanın kendine güvenme duygusudur (Eren ve Ark., 1988). Öz güven duygusu, bireyin olumlu yaşantılara sahip olması, kendini yetenekleri doğrultusunda besleyebilmesi, güçlü yanlarını başarılı bir kişi olma yolunda destekleyebilmesi için oldukça önemli bir faktördür (Ekinci, 2013).

Öz güven; iç güven ve dış güven olmak üzere ikiye ayrılır. İç güven; bireylerin kendisinden hoşnut, kendisiyle barışık ve kendisiyle özdeşleşmiş olduğuna dair duygu ve düşünceleridir. İç güveni oluşturan unsurlar kendine saygı, kendini sevmeye, kendini tanıma, belirgin hedefler koyma ve olumlu düşünmedir. Dış güven ise, bireyin kendisinden memnun ve emin olduğuna dair çevresine göstermiş olduğu tavır ve davranışlarıdır. Dış güveni oluşturan unsurlar da iletişim ve duygularını kontrol edebilmedir(Akagündüz, 2006).

Barınma yüzyıllar boyunca insanın en temel gereksinimlerinden biri olmuştur. İnsanların, yaşadıkları çevrenin zararlı etkilerinden korunmak ve güvenliklerini sağlamak amacıyla, doğada hazır buldukları mağara gibi barınakların ardından geliştirdikleri basit konutlar ile barınma yerinin tarihsel gelişim sürecinin başladığı söylenebilir(Karasözen, 1993). Günümüzde ise barınma yerinin en temel ihtiyaçları olan güvenlik ve sağlık gereksinimlerinin yanı sıra kişisel, sosyal ve psikolojik gelişimi de etkileyen önemli bir olgu olduğu söylenebilir(Arlı, 2013).

Ailesinden uzakta eğitim gören yaş aralığı genellikle 14-18 arasında değişen lise gençliği için de güvenlik ve sağlık koşullarının yanı sıra kişisel ve sosyal gelişim açısından barınma yeri önemlidir. Toplumların kalkınmasında eğitimin gittikçe artan önemi ile birlikte devlet, eğitimde fırsat eşitliğini sağlamak amacıyla, pansiyonlu ortaöğretim uygulamalarını başlatmıştır. Zorunlu ilköğretimden sonra ortaöğretime devam etmek isteyen örgün eğitim yaşındaki kız ve erkek öğrencilere burslu ve taşınmalı eğitim uygulaması ile birlikte parasız yatılı eğitim imkânları da sunulmaktadır. Bu şekilde bir ortaöğretim kurumuna devam etmek isteyen öğrenciler orta

ergenlik dönemlerini(14-18 yaş) ailelerinden ve evlerinden uzakta okul pansiyonlarında kalarak geçirmek zorundadırlar.

Lise ortamına giren genç kendini yeni bir sosyal çevre içinde bulmaktadır(Özbay, 1997). Bunun yanında okul pansiyonlarında da yaşamaya başlayan öğrenciler için de ikinci bir zorluk karşılarında durmaktadır. Okul pansiyonları genellikle çok sayıda öğrencinin kaldığı büyük binalardır. Alışkın olduğu ev yaşantısından ve ailesinden ayrılmak, yaşam ortamının değişmesi ve tanımadığı kişilerle bir arada yaşamaya başlamak, öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamlarını etkileyebileceği düşünülmektedir (Özbay, 1997). Bunu etkileyebilecek bir unsur da spordur.

Spor kelimesinin köken olarak Lâtince disportare ve desport "dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlence, neşe" anlamına gelen sözcüklerden 17.yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak "Spor" biçimine dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir. Spor; bireysel ya da takım olarak, belirlenmiş kural, yer, zaman ve alanda; değişiklikleri gözlenebilen, seriler halinde gerçekleştirilen ve bir amaç doğrultusunda yapılan organize insan davranışlarıdır (Akt: Çoknaz, 2017) .

Spora katılım yaşamın her döneminde önemlidir. Özellikle genç erişkinler için sağlığın pekiştirilmesi, hastalıklardan korunma ve psiko-sosyal iyilik hali için daha kritik bir öneme sahiptir. Bu durum sedanter yaşam tarzı, obezite ve benzeri problemlerin gençlerde sıkça görüldüğü günümüzde özellikle önemlidir. Spor, ayrıca sporcuya kendini deneme, kendini akranlarla mukayese etme ve sağlıklı koşullarda yarışma ortamı sunar ki bunlar olumlu benlik saygısı, kendilik algısı ve mental dayanaklılığın gelişmesini kolaylaştırmaktadır. Sporda öz güven ise aslında yüksek derecede başarı beklentisi ile karakterize edilebilir. Araştırmacılar, öz güvenli sporcuların başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inandıklarını, belirtmişlerdir (Yıldırım, 2013). Bu durumun da öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken dahi sakin ve rahat olabilmelerine, daha pozitif düşüncelere odaklanabilmelerine yardımcı olan önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Ekinci ve Ark., 2014). Jones ve Swain'e (1995) göre öz güveni yüksek sporcuların, diğer sporculara göre kaygılarını daha kolay kontrol edebildiklerini ve pozitif düşünceye odaklanabildiklerini tespit etmişlerdir. Ülkemizde 1999 yılında yapılan bir çalışmada spor etkinliklerinin çocuk ve ergenlerde davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri araştırılmış; araştırmaya 6–15 yaş aralığında 26 kız ve 25 erkek katılmıştır. Bu araştırmaya katılanlara 2 ay aralıkla H. J. Eysenck Glenn Wilson'un sosyal gelişim envanteri uygulanmış ve spor etkinliklerine katılımın sosyal gelişimleri üzerine belirgin derecede olumlu katkıda bulunduğu saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada 697 üniversite öğrencisinin aktif sosyal

etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeyleri spora yapan ve yapmayan olarak incelenmiştir. Spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin spor yapmayanlara göre daha olumlu olduğu sonucuna varmışlardır. Diğer bir çalışmada da, 6-14 yaş arasında dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu tanısı olan 65 ergen ile benzer yaşta öğrenme bozukluğu olan 32 ergenin spora katılım ile anksiyete (Bedensel belirtilerin de eşlik ettiği normal dışı bir tedirginlik ve korku halidir.) ilişkisi açısından karşılaştırılmıştır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan grupta spora katılımın depresyon ve anksiyete düzeylerini spora katılmayan gruba göre belirgin derecede azalttığı saptanmıştır (Çoknaz, 2017).

Yukarıdaki bilgiler ve bulgular ışığı altında, bu çalışmayla, okul pansiyonlarında kalan ve kalmayan lise öğrencilerinin öz güven düzeyleri spor yapıp yapmamaları ve cinsiyetleri göz önüne alınarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem ve Araçlar

Çalışma Evreni ve Örneklemi: Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bolu Fen Lisesi ve Zübeyde Hanım Kız Meslek ve Teknik Lisesi'nde bulunan toplam 2504; örneklemini her iki okulda bulunan ve 438 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı: Öğrencilerin cinsiyetleri, kaldıkları yer, sporcu lisansı ile spor yapıp yapmadıkları bilgi toplama formuyla; öz güvenler puanları Akın'ın (2007) geliştirilip, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış 33 maddeden oluşan Öz Güven Ölçeği'yle belirlenmiştir. Okul pansiyonlarında kalan öğrencilerin lise eğitimlerine okul pansiyonlarında başlama şartıyla araştırmaya dahil edilmişlerdir. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçek olup, maddelere verilecek tepkiler "Hiç", "Nadir", "Bazen", "Sık sık", "Her zaman" şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin tamamından alınabilecek puanlar 33-165 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puanlar öz güven düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise öz güven düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Öz güven ölçeğinin eş tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutlar için sırasıyla, .83 ve .85 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Uygulanması: Ölçek, ilgili kurumlardan izin alınarak öğrencilere kendi istekleri doğrultusunda araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Ölçeğin bu çalışma için cronbach's iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma Modeli: Yapılan bu araştırma nicel bir araştırmadır. Aynı zamanda mevcut durumu sorgulayan betimsel bir modeldir.

Veri Çözümü: Araştırmada ölçek yoluyla toplanan verilerin analizi ve yorumu bilgisayar ortamında yapılmıştır. Öğrencilerin öz güven düzeylerine ilişkin puanları aritmetik

ortalamlar(\bar{X}) ve standart sapmalar (ss) kullanılarak betimlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinde iki grubun karşılaştırılmasında Independent Samples t - testi, göstermediğinde Mann Whitney U testi grupların karşılaştırılmasında kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma ile ilgili bulgular tablolar halinde verilmiş.

Tablo 1. Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre Öz Güven Puanlarının Karşılaştırılması.

| | Öğrencilerin Kaldıkları Yer | $\bar{X} \pm ss$ | t | df | p |
|---------------------|-----------------------------|------------------|--------|-----|------|
| Toplam | Ev (n: 193) | 125,83±17,62 | -0,502 | 436 | 0,61 |
| | Pansiyon (n: 245) | 126,70±18,27 | | | |
| İç Öz güven | Ev (n: 193) | 66,15±9,39 | -0,225 | 436 | 0,82 |
| | Pansiyon (n: 245) | 66,36±9,52 | | | |
| Dış Öz güven | Ev (n: 193) | 59,68±8,97 | -0,776 | 436 | 0,45 |
| | Pansiyon (n: 245) | 60,34±9,46 | | | |

Tablo 1'e bakıldığında, öğrencilerin kaldıkları yere göre öz güven puanlarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre, toplam puanda evde kalan öğrencilerin 125,83±17,62 puana, pansiyonda kalan öğrencilerin 126,70±18,27 puana sahip oldukları ve yapılan karşılaştırma sonucunda da istatistiksel bir farkın olmadığı saptanmıştır ($t: -0,502$, $p > 0,05$). Lise öğrencilerinin iç öz güven alt boyutunda evde kalan öğrencilerin 66,15±9,39 puana, pansiyonda kalan öğrencilerin 66,36±9,52 puana; dış öz güven alt boyutunda evde kalan öğrencilerin 59,68±8,97 puana, pansiyonda kalan öğrencilerin 60,34±9,46 puana sahip olduğu ve yapılan istatistiksel karşılaştırma sonucunda, sırayla ($t: -0,225$, $p > 0,05$), ($t: -0,776$, $p > 0,05$), istatistiksel bir farkın bulunmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Öz Güven Puanlarının Karşılaştırılması.

| | Öğrencilerin Cinsiyetler | $\bar{X} \pm ss$ | t | df | p |
|---------------------|--------------------------|------------------|--------|-----|-------|
| Toplam | Kadın (n:354) | 125,59±18,37 | -1,743 | 436 | 0,082 |
| | Erkek (n:84) | 129,38±15,93 | | | |
| İç Öz güven | Kadın (n:354) | 65,88±9,58 | -1,760 | 436 | 0,079 |
| | Erkek (n:84) | 67,89±8,76 | | | |
| Dış Öz güven | Kadın (n:354) | 59,71±9,50 | -1,588 | 436 | 0,133 |
| | Erkek (n:84) | 61,49±7,98 | | | |

Tablo 2'de lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven puan karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre toplam puanda kadın öğrencilerin 125,59±18,37 puana, erkek öğrencilerin 129,38±15,93 puana sahip oldukları ve yapılan karşılaştırma sonucunda da istatistiksel bir farkın olmadığı saptanmıştır ($t: -1,743$, $p > 0,05$). Alt boyutlar incelendiğinde, iç öz

güven alt boyutunda kadın öğrencilerin 65,88±9,58 puana, erkek öğrencilerin 67,89±8,76 puana; dış öz güven alt boyutunda kadın öğrencilerin 59,71±9,50 puana, erkek öğrencilerin 61,49±7,98 puana sahip olduğu ve yapılan istatistiksel karşılaştırma sonucunda, sırayla(t:-1,760, p>0.05) (t:-1,588, p>0.05), istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Evde Kalan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Öz Güven Puanlarının Karşılaştırılması

| | Evde Kalan Öğrenciler | $\bar{X} \pm ss$ | t | df | p |
|---------------------|-----------------------|------------------|--------|-----|-------|
| Toplam | Kadın (n:160) | 125,19±17,89 | -1,114 | 191 | 0,267 |
| | Erkek (n:33) | 128,94±16,12 | | | |
| İç Öz güven | Kadın (n:160) | 65,88±9,51 | -0,896 | 191 | 0,371 |
| | Erkek (n:33) | 67,48±8,75 | | | |
| Dış Öz güven | Kadın (n:160) | 59,31±9,12 | -1,250 | 191 | 0,213 |
| | Erkek (n:33) | 61,45±8,11 | | | |

Tablo 3'e bakıldığında evde kalan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven puanlarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre toplam puanda kadın öğrencilerin 125,19±17,89 puana, erkek öğrencilerin 128,94±16,12 puana sahip oldukları ve yapılan karşılaştırma sonucunda da istatistiksel bir farkın olmadığı saptanmıştır(t:-1,114, p>0,05). Öz güven düzeylerinin alt boyutları incelendiğinde, iç öz güven alt boyutunda kadın öğrencilerin 65,88±9,51 puana, erkek öğrencilerin 67,48±8,75 puana; dış öz güven boyutunda kadın öğrencilerin 59,31±9,12 puana, erkek öğrencilerin 61,45±8,11 puana sahip oldukları ve yapılan istatistiksel karşılaştırma sonucunda, sırasıyla(t:-0,896, p>0,05) (t:-1,250, p>0,05), istatistiksel bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4: Yurtta Kalan Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması.

| | Pansiyonda Kalan Öğrenciler | $\bar{X} \pm ss$ | t | df | p |
|---------------------|-----------------------------|------------------|--------|-----|-------|
| Toplam | Kadın (n:194) | 125,92±18,79 | -1,305 | 243 | 0,193 |
| | Erkek (n:51) | 129,67±15,96 | | | |
| İç Öz güven | Kadın (n:194) | 65,88±9,66 | -1,523 | 243 | 0,129 |
| | Erkek (n:51) | 68,16±8,83 | | | |
| Dış Öz güven | Kadın (n:194) | 60,04±9,80 | -0,990 | 243 | 0,323 |
| | Erkek (n:51) | 61,51±7,97 | | | |

Tablo 4'e bakıldığında pansiyonda kalan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven puanlarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre, toplam puanda kadın öğrencilerin 125,92±18,79 puana, erkek öğrencilerin 129,67±15,96 puana sahip oldukları ve yapılan karşılaştırma sonucunda da istatistiksel bir farkın olmadığı saptanmıştır(t:-1,305, p>0,05). Öz güven düzeylerinin alt boyutları incelendiğinde, iç öz güven boyutunda kadın öğrencilerin

65,88±9,66 puana, erkek öğrencilerin 68,16±8,83 puana; dış öz güven alt boyutunda kadın öğrencilerin 60,04±9,80 puana, erkek öğrencilerin 61,51±7,97 puana sahip oldukları ve yapılan istatistiksel karşılaştırma sonucunda, sırasıyla (t:-1,523, p>0,05) (t:-0,990, p>0,05), istatistiksel bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 5: Öğrencilerin Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Öz Güven Puanlarının Karşılaştırılması.

| | Spor Yapıp Yapmama | $\bar{X} \pm ss$ | t | df | p |
|---------------------|--------------------|------------------|-------|-----|-------|
| Toplam | Evet (n:222) | 130,04±16,98 | 4,493 | 436 | 0.000 |
| | Hayır (n:216) | 122,49±19,01 | | | |
| İç Öz güven | Evet (n:222) | 68,30±8,64 | 4,679 | 436 | 0.000 |
| | Hayır (n:216) | 64,17±9,80 | | | |
| Dış Öz güven | Evet (n:222) | 61,74±8,19 | 3,938 | 436 | 0.000 |
| | Hayır (n:216) | 58,31±9,94 | | | |

Tablo 5'e bakıldığında lise öğrencilerinin spor yapıp yapmamalarına göre öz güven puanlarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre, toplam puanda spor yapan öğrencilerin 130,04±16,98 puana, spor yapmayan öğrencilerin 122,49±19,01 puana sahip oldukları ve yapılan karşılaştırma sonucunda da istatistiksel bir fark bulunduğu saptanmıştır(t:4,493, p<0,05). Öz güven düzeylerinin alt boyutları incelendiğinde, iç öz güven boyutunda spor yapan öğrencilerin 68,30±8,64 puana, spor yapmayan öğrencilerin 64,17±9,80 puana; dış öz güven boyutunda spor yapan öğrencilerin 61,74±8,19 puana, spor yapmayan öğrencilerin 58,31±9,94 puana sahip oldukları ve yapılan istatistiksel karşılaştırma sonucunda, sırayla(t:4,679, p<0,05), (t:3,938, p<0,05), istatistiksel anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6: Spor Yapan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Öz Güven Puanlarının Karşılaştırılması.

| | Spor Yapan Öğrencilerin | $\bar{X} \pm ss$ | t | df | p |
|---------------------|-------------------------|------------------|-------|-----|-------|
| Toplam | Kadın (n:152) | 130,18±16,34 | 0,187 | 220 | 0,852 |
| | Erkek (n:70) | 129,74±15,66 | | | |
| İç Öz güven | Kadın (n:152) | 68,35±8,64 | 0,119 | 220 | 0,906 |
| | Erkek (n:70) | 68,20±8,70 | | | |
| Dış Öz güven | Kadın (n:152) | 61,83±8,39 | 0,241 | 220 | 0,810 |
| | Erkek (n:70) | 61,54±7,77 | | | |

Tablo 6'ya bakıldığında spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven puanlarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre, toplam puanda kadın öğrencilerin 130,18±16,34 puana, erkek öğrencilerin 129,74±15,66 puana sahip oldukları ve yapılan karşılaştırma sonucunda da istatistiksel bir farkın olmadığı saptanmıştır(t:0.187, p>0,05). Öz güven düzeylerinin alt boyutları incelendiğinde, iç öz güven alt boyutunda kadın öğrencilerin

68,35±8,64 puana, erkek öğrencilerin 68,20±8,70 puana; dış öz güven alt boyutunda kadın öğrencilerin 61,83±8,39 puana, erkek öğrencilerin 61,54±7,77 puana sahip oldukları ve yapılan istatistiksel karşılaştırma sonucunda, sırasıyla(t:0,119, p>0,05), (t:0,241, p>0,05), istatistiksel bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 7: Spor Yapmayan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Öz Güven Puanlarının Karşılaştırılması

| | Spor Yapmayan Öğrencilerin | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | Z | p |
|---------------------|----------------------------|-----------------|--------------|--------|-------|
| Toplam | Kadın (n:202) | 107,56 | 21727 | -0,840 | 0,401 |
| | Erkek (n:14) | 122,07 | 1709 | | |
| İç Öz güven | Kadın (n:202) | 107,82 | 21779 | -0,611 | 0,541 |
| | Erkek (n:14) | 118,36 | 1657 | | |
| Dış Öz güven | Kadın (n:202) | 107,23 | 21660 | -1,135 | 0,256 |
| | Erkek (n:14) | 126,82 | 1775 | | |

Tablo 7'ye bakıldığında spor yapmayan öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz güven puanlarının karşılaştırılması görülmektedir. Buna göre, spor yapmayan lise öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz güven toplam puanlarında ($z=-0,840$, $p>0,05$), alt boyutlardan iç öz güven puanlarında ($z=-0,611$, $p>0,05$) ve dış öz güven alt boyut puanlarında ($z=-1,135$, $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tartışma

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin kaldıkları yere göre öz güven düzeyleri arasında istatistiksel bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerinin kaldıkları yerin öz güven düzeylerinde fark göstermemesinin sebebi, kaldıkları yerden daha çok okul gibi ortak sosyal alanlarda vakit geçirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çocuğun fiziksel ve ruhsal anlamda gelişebilmesi ve hayata atılabilmesi için riske girmesi, kendi kararlarını kendisinin vermesi, sorunlarını kendisinin çözmesi gereklidir. Çocuk bunları yapamazsa kendi kimliğini geliştiremez ve hayattan korkan, kaçan, her şeyi başkasına havale eden bir insan olur (Tahran, 2009; Akt: Bulut ve Kılıçaslan, 2009). Yani, bireyin nerede kaldığından çok nasıl davranışlar öğrendiği, gösterdiği ve çevresiyle bulunduğu etkileşimi öz güven gelişiminde daha çok etkili olduğu söylenebilir. Bu nedenle de öğrencilerin kaldıkları yerden daha çok okul ortamında arkadaşlarından, okudukları kitaplardan, öğretmen ve okul yöneticilerinin davranışlarından etkilendikleri, bu nedenle de pansiyonlarda kalan ve kalmayan öğrencilerin öz güven puanlarında istatistiksel bir farkın çıkmadığı söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada, lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öz güven düzeylerinin karşılaştırmalarında, istatistiksel bir farka rastlanılmamıştır. Yiğitbaş ve Yetkin (2003), bu

çalışmaya benzer konuda yapmış oldukları sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz-etkinlik-yeterlik düzeylerini değerlendirdiği çalışmalarında, öğrencilerin cinsiyetleri ile öz etkinlik-yeterlilik toplam ve tüm alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmektedirler. Tiller (1995) de öğrencilerin cinsiyetinin öz etkililik düzeyine önemli bir etkisinin olmadığını belirlemiş ve yapılan bu çalışmayla benzer sonuçlar elde etmiştir. Keskin ve Orgun (2006), öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerini inceledikleri çalışmada, erkek ve kadın öğrenciler arasında istatistiksel anlamlı bir farka rastlamamışlardır. Öztürk (2017) çalışmasında cinsiyet değişkeni ile öz güven arasında fark olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Öztürk'ün ve yapılan bu araştırma bulguları Başoğlu (2007), Çelik (2014), Karademir (2015), Kutlu (2001), Patır Erkek (2016), Süpçeler (2016), Türedi ve ark., (2013), Umutlu'nun (2010) ve Üstüner ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışma bulgusuyla paralellik gösterirken bazı araştırma bulguları ise cinsiyet değişkeninin özgüvenle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Kanadıkırık Kılıç ve Kılıç (2013) çalışmalarında erkeklerin özgüvenlerinin kızlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Lackovic-Grgin ve Dekovic (1990) yaptıkları çalışmada öz güven düzeyinin cinsiyete göre değiştiğini ve kızların erkeklere göre daha yüksek öz güvenli olduğunu bulmuşlardır. Dolayısıyla araştırma sonuçları dikkate alındığında cinsiyetin öz güven üzerindeki etkisi konusunda kesin bir yargıya varmanın mümkün olmadığı söylenebilir. Cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyi arasında farklılık olmamasının bir takım çevresel faktörlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle ülkemiz gibi geleneksel toplumlarda çocukların (kız-erkek) birçok ihtiyaçlarının aileleri tarafından karşılanmasının ve çocukların koruyucu ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş olmalarının bu sonucunu etkilediği düşünülmektedir (Öztürk, 2017). Bu çalışmada cinsiyetler arasında öz güven puanları arasında istatistiksel bir fark bulunmamıştır; ancak, öz güven puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu da görülmektedir. Eğitim olanaklarının her iki cinsiyete aynı oranda sunulması, her iki cinsiyetin yaşam standartlarından eşit faydalanması, toplumun büyük bir kesiminin cinsiyet farkı gözetmemesi, her iki cinsiyetin benzer kültür ve sosyal çevre ile etkileşim halinde olması böyle bir sonucun çıkmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde spor insan hayatının bir paçası haline gelmiştir ve bu sebepten ötürü sporun bireylere kazandırdıklarını sadece fiziksel olarak düşünmek imkânsız hale gelmektedir. Sporun bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan kazandırdıklarını bir bütün olarak ele almamız gerekmektedir (Yarımkaya ve ark., 2014). Araştırmacılar spora katılımının fiziksel ve fizyolojik gelişim üzerine katkılarının yanında bazı psikolojik ve sosyal özellikler üzerine de olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (Salar ve ark., 2012). Duman ve Kuru'ya (2010) göre spor, çağdaş insanı kuşatan psikolojik ve sosyal tehlikelere karşı, dinamik, güncel yaşamın getirdiği streslerden uzak

bir ortam yaratarak çözüm getirebilmektedir. Zorba (2012) da düzenli olarak spor yapmak bireylerde öz saygının gelişimine, öz güvenin artmasına vb. olumlu sonuçların artmasına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Akgül ve arkadaşları (2012) da sportif etkinlikler, bireylerin kendi yetenekleri çerçevesinde düzenli çalışmayı, üstün tekniği, estetiği, yarışmayı gerektiren bir uygulama olduğundan, öğrencinin kişilik görüntüsünü ve uyumunu etkilediğini belirtmektedirler. Yapılan bu çalışmada da spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre öz güven puanlarının daha yüksek çıkması, spordan elde edilen düzenli çalışmayla, üstün teknikle, estetikle ve yarışmalarla açıklanabilir. Bu sonuçlara göre, spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin spor yapmayan lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Sporun öz güven düzeylerindeki bu etkisi, kişiye istekleri doğrultusunda sorumluluklar yüklemesi, sosyalleştirmesi ve kişiyi duyuşsal, bilişsel ve psikomotor alanlarda bütünsel olarak gelişmesine katkı sağlamasından olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akagündüz, N. (2006).** İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı, Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, Sayı:1, İstanbul.
- Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., Üstün, Ü.D. (2012).** İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(32): 13-22.
- Akın, A.(2017).** Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2): 165-175.
- Arılı E. (2013).** Barınma Yerinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkilerinin Odak Grup Görüşmesi İle İncelenmesi, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(2):173-178.
- Başoğlu, S. T. (2007).** Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, İ. (2014).** Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Afyonkarahisar Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Çoknaz, H.(2017).** Doğum Öncesinden Ölümüne Kadar Psikomotor Gelişim, Gazi Kitabevi, Ankara
- Duman, S., Kuru, E. (2010).** Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1): 18-26.

- Eren, H.**, Gözaydın, N., Parlatır, İ., Tekin, T. ve Zülfiyar, H. (1988). Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dili Kurumu, Türkçe Sözlük, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara
- Ekinci, H. (2013).** Müzik Öğretmeni Adaylarının Solo Sahne Performansına İlişkin Öz Güven Algılarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(2): 52-4.
- Ekinci, N., E, Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün, Ü., D. (2014).** Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi,1(1):36-42
- Jones, R., Swain, A. (1995).** Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. The Sport Psychology, 9: 201-211.
- Kanadıkırık, Kılıç, A., ve Kılıç, A. (2013).** MEB Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Akran Zorbalığına Maruz Kalma Düzeyleri ve Özgüven Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu Bildirileri, 23-29.
- Karademir, N. (2015).** Fen Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü Öğrencilerinin Özgüven Algıları, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(2):53-77.
- Karasözen, R. (1993).** Kültürel Değişim Süreci İçinde Türk Konutlarında Mahremiyet. Uluslararası V. Yapı ve Yaşam '93 Kongresi, Bildiri Kitabı, 19-23. Bursa.
- Keskin, G., Ü., Orgun, F. (2006).** Öğrencilerin Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7, 92-99.
- Kutlu, E., B. (2001).** İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lackovic-Grgin, K. ve Dekovic, M. (1990).** The Contribution of Significant Others to Adolescents' Self- Esteem. Adolescence, 25(100): 839-846.
- Özbay, G. (1997).** Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Öztürk, N. (2017).** Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences, 3(1):9-22.
- Patır Erkek, N. (2016).** Yatılı Ve Gündüzlü Eğitim Alan Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Eğilimleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012).** 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6): 123-135.
- Süpceler, B. (2016).** Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu ve Özgüven İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe.
- Tahran, N. (2009).** Çocuklarda Öz Güven. Akt: Bulut Z., Kılıçaslan Ç. (2009). Çocuğa Özgüven Kazandırmada Önemli Bir İlke; Çocuk Oyun Alanlarında Güvenlik, Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 10(1):78-85

- Tiller, D.** (1995). Self-Efficacy in College Students. Erişim adresi: www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall_95/tiller.htm-12k Erişim tarihi: 15.08.2005
- Türedi, E.,** Miman, M., Sarı, İ. ve Bekiroğulları, Z. (2013). Assessment of Self-Efficacy Levels of Toros University Students, *Journal of Human Sciences*, 10(2):462-466.
- Umutlu, Ç.** (2010). “Çocuk Dostu Okul” Projesi Kapsamında Olan Ve Olmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Öz Güvenleri İle Zorbalık Eğilimlerinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üstüner, M.,** Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. (2009). Ortaöğretim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik Algıları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17):1-16.
- Weinberg, R.,** Gould, D. (2003). *Psychological Foundations in Sport and Exercise*, Champaign, IL. Human Kinetics Press.
- Yarımkaya, E,** Akandere, M., Baştuğ, G. (2014). Effect of Self-Confidence Levels of 12-14 Years Old Students on Their Serving Ability in Volleyball, *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(2): 242-250.
- Yıldırım, F.** (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Yığıtbaş, Ç.,** Yetkin, A. (2003). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz-Etkililik-Yeterlik Düzeyinin Değerlendirilmesi, *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 7(1):6-13
- Zorba, E.** (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Neyir Yayınları, Ankara.