



TIASAD

Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of Turk & Islam World Social Studies

Yıl: 5, Sayı: 18, Eylül 2018, s. 257-266

Murat YILDIRIM

Dr.Öğr Üyesi, Olcay SALİCİ

*Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, olcaysalici@gmail.com

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YATILI OKUL ÖĞRENCİLERİ İLE YATISIZ OKUL ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER ALTINDA İNCELENMESİ¹

Özet

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan yatılı okul öğrencileri ile yatısız okul öğrencilerinin özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenler altında incelenmesidir. Araştırmaya yaş ortalaması 13.30 (Ss±0.88) olan 201 erkek, 119 kadın olmak üzere toplamda 320 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilmiş olan 33 maddelik “Özgüven Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, iç özgüven ve dış özgüven olarak 2 alt boyut ile oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha test istatistiği 0.93 olarak, iç özgüven boyutu 0.87 olarak ve dış özgüven boyutu ise 0.86 olarak bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak iç ve dış özgüvende cinsiyete, ebeveynlerin boşanmış olmalarına, öğrencilerin spor lisansına sahip olmalarına, öğrenim gördükleri okulun yatılı ve yatısız olmasına bağlı istatistiksel düzeyde anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak bu çalışmada spor yapan ve yapmayan yatılı okul öğrencileri ile yatısız okul öğrencilerinin özgüven düzeyleri çeşitli değişkenler altında incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar ışığında özellikle yatılı okul öğrencilerinin yatısız okul öğrencilerinden daha düşük özgüven düzeyine sahip olduğu ve bunun çözümü için de düzenli egzersiz ve spor yapılmasının gerekli olduğu önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Sedanter, Boşanma, Yatılı Okul

¹ Bu çalışma, Afyon Kocatepe Üniversitesi’nde düzenlenen 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi’nde sözel bildiri olarak sunulmuş ve özet kitapçığında yer almıştır.

SELF-CONFIDENCE LEVEL EXAMINATION OF SPORTSMEN AND SEDENTARY STUDENTS' WHO STUDYING IN BOARDING SCHOOLS AND DAY SCHOOLS UNDER THE SPECIFIC FACTORS*

Abstarct

Purpose of this study is to examine the self-confidence level of sportsmen and sedentary students' who studying in boarding schools and day schools under the specific factors. 201 male and 119 female students, whose age average is 13.30 (Ss±0.88), have participated in this research. 33 material-long self-confidence scale which was developed by Akın (2007) was used as means of gathering information. This scale includes two different formats as an inner self-confidence and outer self-confidence. The Cronbach's Alpha reliability test of the scale was found 0.93, format of inner self-confidence was found 0.87 and format of outer self-confidence was found 0.86. Based on the evidence that gotten from researches, meaningful differences was found in that sex of inner and outer self-confidence, status of parents, fact that having sports license (p<0.05). As a result, in this study the self-confidence level of sportsmen and sedentary students' who studying in boarding schools and day schools has been examined under the specific factors. The light of the results that emerged especially in boarding school students have lower confidence level than day school students and were advised for the solution of this problem it was determined that regular exercise and sports.

Key Words: Self Confidence, Sedentary, divorce, Boarding School

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır (Açıkada, 1990). Spor, çağdaş insanı kuşatan psikolojik ve sosyal tehlikelere karşı, dinamik, güncel yaşamın getirdiği streslerden uzak bir ortam yaratarak çözüm getirebilmektedir (Duman ve Kuru, 2010).

Birçok farklı başlık altında toplanabileceği gibi sporu genel olarak bireysel ve takım sporları olarak da ele alabiliriz. Boks, güreş, judo, tekvando, masa tenisi gibi spor dalları bireysel mücadele sporları grubuna girer. Sporcu burada, rakibi ile bizzat mücadele etmektedir. Badminton, masa tenisi, tenis, okçuluk gibi branşlardaki sporcuların kendi aralarında ve birbirleri ile direkt bir temas olmadan yarıştıkları bireysel sporlardır. Yüksek düzeyde dikkat ve çeviklik gerektirir. Bireysel sporlarda sorumluluk sadece o an mücadele eden sporcudur. Başarı ya da başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Bu durumda bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların daha fazla stres yaşamasına sebep olmaktadır. Bireysel sporcular çoğu zaman yalnızlık duygusuna kapılırlar. Yaptıkları spor branşı gereği sorunlarını kendileri çözmeye eğilimindedir. Günlük ha-

* This study was presented as an oral presentation at the 2nd International Sports Science, Tourism and Recreation Student Congress which organized by Afyon Kocatepe University and it took place in the summary book.

Spor Yapan ve Yapmayan Yatılı Okul Öğrencileri İle Yatısız Okul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Altında İncelenmesi

yatlarında karşılaştıkları sorunları müsabakalarda olduğu gibi yardım almadan kendileri çözmeye çalışırlar (Başer, 1998).

Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, buz hokeyi gibi en az iki ve üzerinde sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor etkinliklerine takım sporları denir. Genelde taktik önemlidir. Sporcular strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Başarı ve başarısızlık bütün takıma dağıldığı için sporcuların sorumlulukları ve ruhsal zorlanmaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların yarımına esnasında neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler önemlidir. Sorumluluk paylaşıldığı için sporcular kendilerini müsabaka içinde duygusal yönden fazla yıpratmazlar. Ekiple çalışabilme, işbirliği yapabilme, başarı ve başarısızlığı paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkar (Başer, 1998).

Gelişim psikolojisinde çocukluk kavramı, doğumdan cinsel olgunluğa kadar geçen bir süreç olarak tanımlanır. Bu süreç, bazı ülkelerin yasalarında on dört yaş sonuna kadar olan dönemi kapsar ve çocuk bu süre içerisindeki davranışlarından sorumlu tutulamaz. Sorumlu ebeveynidir. Ülkemizin yasalarımızda böyle bir yaş sınırı belirtilmemiş olmasına karşın, on dört yaş sonuna kadar bireyin çocuk sayılacağına dair görüşler bulunmaktadır (Muratlı, 2013). Sporun çocuk gelişimini olumlu etkilediği herkesin bildiği bir husustur. Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri psikolojik durumlarıyla yakından ilgilidir (Çetin, 2000). Spor eğitimi, bir eğitim biçimi olarak öncelikle birincil hareketler yoluyla insanların harekete katılımları ile sevinç ve neşe verir. İnsanlar bu suretle daha sağlıklı, daha kuvvetli, daha aktif ve daha neşeli olarak insani alanlarda değerli davranış biçimleri geliştirirler. Birey, yaşamında çevresi ile bir iletişim içerisindedir. Bu ilişki, bir anlamda vital ya da biyolojik çevre olarak adlandırılır. Birey, kendi bulunduğu çevre ile de bir ilişki içerisindedir. Bu ilişki sosyal çevre ilişkisi olarak adlandırılır. Bu durum insanın ruh yapısını ilgilendirerek, onun ruh atmosferini şekillendirir ve yapılandırır (Kale ve Erşen, 2003).

Özgüven, insan kişiliğinin en temel özelliklerinden birisidir. Özgüven, öznel bir olgudur. Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri sonucunda oluşur. Bireyin davranışlarını etkiler ve dinamik bir yapıya sahiptir, özgüven doğuştan gelen bir özellik değildir. Aile, okul, çevre gibi faktörlerin etkisi ile şekillenmektedir. Doğumdan itibaren hayatımız boyunca karşılaştığımız her türlü olay kişiliğimizi şekillendirir (Gökner, 2010). Genel anlamda özgüven bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır. Ancak literatürde özgüvenin, iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki değişik özgüven olduğu söylenmektedir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimiz; dış özgüven ise, dışarıya kendimizden emin olduğumuz şeklinde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır (Özbey, 2004).

Bu çalışmanın amacı, insanın karakteristik özelliklerini belirleyici düzeyde çok önemli rol oynayan sporun etkisini gözlemleyerek spor yapan ve yapmayan yatılı okul öğrencileri ile yatısız okul öğrencilerinin özgüven düzeylerinin cinsiyete, sahip olunan kardeş sayısına, anne ve babanın birliktelik durumlarına, okul ve kulüp lisansına sahip olup olmadıklarına, hangi branşlar ile meşgul olduklarına, hafta da kaç saat antrenman yaptıklarına, almış oldukları başarı dereceleri gibi değişkenler altında incelemektir.

TİDSAD

Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi /The Journal of Turk & Islam World Social Studies

Yıl: 5, Sayı: 18, Eylül 2018, s. 257-266

MATERYAL VE METOT

Araştırmaya yaş ortalaması 13.30 (Ss±0.88) olan 201 erkek, 119 kadın olmak üzere Isparta ve çevresinde öğrenim gören 160 yatılı okul ve 160 yatsız okul öğrencisi toplamda 320 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Veri toplama aracı olarak (Akın, 2007) tarafından geliştirilmiş olan 33 maddelik “Özgüven Ölçeği” kullanılmıştır. 5 dereceli Likert tipi olan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33’dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir. Ölçek, iç özgüven ve dış özgüven olarak 2 alt boyut ile oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesinde tüm sonuçlara verilen puanlar dikkate alınarak Cronbach’s Alpha test istatistiği 0.93 olarak, iç özgüven boyutu 0.87 olarak ve dış özgüven boyutu ise 0.86 olarak bulunmuştur. Normal dağılan verilerin ikili karşılaştırmalarında İndepented T-testi, ikiden fazla değişkeni olan verilerin analizi için ise One-way Anova Testi kullanılmıştır. Testlerden elde edilen hesaplamaların anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen veriler, kullanılan testler sonucunda analiz edilip tablolar halinde sunulmuştur.

Aşağıdaki Tablo 1.’de öğrencilerin özgüven puan ortalamaları çeşitli değişkenler altında hesaplanmış ve buna bağlı olan anlamlılık düzeyleri sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Özgüven Puan Ortalamaları İkili Karşılaştırmaları

Öğrencilerden Alınan Ce- vaplara Göre Gruplar	n	İç Özgüven Puanları			Dış Özgüven Puanları			Toplam Puanlar		
		X±ss	t	p	X±ss	t	p	X±ss	t	p
Erkek	201	67.79±10.24	0.023	0.04*	64.25±9.52	0.932	0.35	132.18±19.16	0.467	0.14
Kadın	119	70.13±09.69			65.28±9.57			135.41±18.73		
Annem Sağ	313	68.78±09.77	0.693	0.51	64.72±9.23	0.561	0.59	133.60±18.39	0.638	0.55
Annem Öldü	7	63.43±20.35			60.57±19.54			124.00±39.72		
Babam Sağ	21	68.78±09.80	0.802	0.42	64.73±9.14	0.474	0.64	133.62±18.32	0.558	0.58
Babam Öldü	299	66.95±13.73			63.24±14.24			130.19±27.72		
Ailem Birlikte	76	71.26±11.33	0.601	0.01*	66.87±11.22	0.360	0.02*	138.13±22.25	0.510	0.01*
Ailem Boşandı	244	67.85±09.55			63.93±8.85			131.90±17.70		
Okul Takımın- dayım	200	69.25±09.52	0.343	0.18	65.16±8.95	0.280	0.20	134.49±17.88	0.331	0.18
Okul Takımında Değilim	120	67.68±10.93			63.75±10.42			131.55±20.79		
Lisansım Var	129	70.47±08.22	0.809	0.01*	66.43±7.79	0.969	0.00*	136.90±15.43	0.900	0.00*
Lisansım Yok	191	67.44±11.02			63.40±10.41			130.99±2.85		

TİDSAD

Spor Yapan ve Yapmayan Yatılı Okul Öğrencileri İle Yatısız Okul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Altında İncelenmesi

Yatılı Okul Öğrencisiyim	160	66.19±10.05		62.49±9.36		128.85±18.92	
Yatısız Okul Öğrencisiyim	160	71.13±09.53	0.516	66.74±9.26	0.00*	137.88±18.12	0.345
							0.00*

*p<0,05

Tablo 1’de iç özgüven puan ortalamaları gözetildiğinde kadınların erkeklere nazaran daha yüksek iç özgüvene sahip oldukları istatistiksel olarak tespit edilmektedir. Bunun yanı sıra anne ve babası boşanmış olan öğrencilerin daha düşük özgüvene sahip oldukları da ortaya çıkmaktadır. Buna karşın lisansı olan, yani spor yapan öğrencilerin ise daha yüksek özgüvene sahip oldukları gözlenmektedir. Ayrıca yatılı okul öğrencilerinin diğer öğrencilere nazaran daha düşük özgüven düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmaktadır.

Bir sonraki sayfadaki Tablo 2’de, iç özgüven ve dış özgüven ile toplam puanlar gözetilerek elde edilen çoklu karşılaştırmalar sunulmaktadır. Bu ortalamalar hiç spor yapmayanlar ile bireysel, takım ve çoklu spor (birden fazla branş ile ilgilenenler) karşılaştırılarak hesaplanmıştır. Ortaya çıkan farkların kaynağını belirtmek için harflendirme yapılmıştır.

Tablo 2. Yapılan Spor Türüne Göre Özgüven Puan Ortalamaları Karşılaştırmaları

Özgüven	Yapılan Spor Türü	n	Ortalama	ss±	f	p
Toplam Puanlar	Bireysel spor yapanlar	52	133.77b	14.57	9.7217	0.00*
	Takım sporu yapanlar	180	135.84b	18.89		
	Çoklu spor yapanlar	43	136.51b	13.11		
	Hiç spor yapmayanlar	43	119.53a	23.52		
İç özgüven Puanları	Bireysel spor yapanlar	52	69.27b	7.37	8.8419	0.00*
	Takım sporu yapanlar	181	69.77b	10.11		
	Çoklu spor yapanlar	43	70.37b	7.37		
	Hiç spor yapmayanlar	44	61.68a	12.26		
Dış özgüven Puanları	Bireysel spor yapanlar	52	64.50b	8.07	10.0271	0.00*
	Takım sporu yapanlar	180	64.50b	8.07		
	Çoklu spor yapanlar	43	66.14b	6.30		
	Hiç spor yapmayanlar	43	57.65a	11.77		

*p<0.05

Yukarıdaki Tablo 2.’de özgüven ölçeğinden alınan toplam puanlara ve iç ve dış özgüven boyutlarına göre hiç spor yapmayanların, bireysel, takım ve çoklu spor yapanlara göre düşük puan ortalamaları özgüven farklılığının sebebini ortaya koymaktadır. Hiç spor yapmayan çocukların özgüven düzeyleri maalesef ki spor yapanlardan istatistiksel olarak düşüktür.

Aşağıdaki Tablo 3.’de araştırmaya katılan yatılı ve yatısız okulda okuyan öğrencilerin sporcu lisansına sahip olup olmadıklarına göre ölçekten aldıkları puan ortalamaları sunulmuştur.

Tablo 3. Sporcu Lisansına Sahip Olunmasına Göre Yatılı ve Yatısız Okul Öğrencilerinin Özgüven Puan Ortalamaları Karşılaştırmaları

Sporcu Lisans- sı	Özgüven	Okul Türü	n	Ortalama	Ss±	t	p
Sporcu Lisansı Olanlar	Toplam Puanlar	Yatılı	75	135.73	14.15	-0.98	0.33
		Yatısız	54	138.52	17.06		
	İç özgüven Puanları	Yatılı	75	69.79	7.42	-1.07	0.29
		Yatısız	54	71.41	9.21		
Dış özgüven Puanları	Yatılı	75	65.95	7.32	-0.84	0.40	
	Yatısız	54	67.11	8.42			
Sporcu Lisansı Olmayanlar	Toplam Puanlar	Yatılı	83	122.63	20.55	-5.21	0.00*
		Yatısız	106	137.55	18.71		
	İç özgüven Puanları	Yatılı	85	63.01	10.99	-5.24	0.00*
		Yatısız	106	70.99	9.73		
	Dış özgüven Puanları	Yatılı	83	59.37	9.94	-5.00	0.00*
		Yatısız	106	66.56	9.69		

*p<0.05

Tablo 3.'e göre sporcu lisansına sahip olan yatılı ve yatısız ortaokul öğrencilerinin özgüven puan ortalamalarında herhangi bir anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), sporcu lisansı olmayan yani müsabık olmayan ve düzenli spor yapmayan öğrencilerin özgüven puan ortalamalarının; hem toplam da hem de boyut puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu tabloya göre yatılı okulda öğretim görmek başlı başına bir özgüven düşüklüğü sebebidir. Ancak spor yapıyor olmak, yatılı ve yatısız okulda öğretim görmeye dayalı olarak öğrenciler arasındaki özgüven düzeyi farklılığını ortadan kaldırmaktadır.

Aşağıdaki Tablo 4.'de yatılı okul öğrencileriyle yatısız okul öğrencileri yaptıkları spor branşları türüne göre karşılaştırılmış ölçekten aldıkları özgüven puanlarına göre değerlendirilmiştir.

Tablo 4. Yatılı Okul Öğrencileri ile Yatısız Okul Öğrencilerinin Yaptıkları Spor Branşları Türüne Göre Puan Ortalamaları Karşılaştırmaları

Okul Türü	Puan Türü	Yapılan Spor Türü	n	Ortalama	Ss±	f	p
	Toplam Puanlar	Bireysel branş yapanlar	40	133.63cb	12.66	9.13	0.00*
		Takım branşı yapanlar	49	125.04ba	21.38		
		Hiç spor yapmayanlar	29	117.07a	21.68		
		Çoklu spor yapanlar	40	137.28c	12.79		
Yatılı Okul	İç özgüven Puanları	Bireysel branş yapanlar	40	68.90cb	6.74	9.76	0.00*
		Takım branşı yapanlar	50	63.96ba	11.15		
		Hiç spor yapmayanlar	30	60.07a	11.38		
		Çoklu spor yapanlar	40	70.85c	6.97		
	Dış özgüven Puanları	Bireysel branş yapanlar	40	64.73cb	7.00	8.23	0.00*
		Takım branşı yapanlar	49	60.86ba	10.54		
		Hiç spor yapmayanlar	29	56.76a	10.44		
		Çoklu spor yapanlar	40	66.43c	6.34		

Spor Yapan ve Yapmayan Yatılı Okul Öğrencileri İle Yatısız Okul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Altında İncelenmesi

Toplam Puanlar	Bireysel branş yapanlar	12	134.25b	20.37	3.78	0.01*	
	Takım branşı yapanlar	131	139.89b	16.18			
	Hiç spor yapmayanlar	14	124.64a	27.09			
	Çoklu spor yapanlar	3	126.33b	15.95			
Yatısız Okul İç özgüven Puanları	Takım branşı yapanlar	131	71.99b	8.76	2.88	0.04*	
	Bireysel branş yapanlar	12	70.50b	9.42			
	Hiç spor yapmayanlar	14	65.14a	13.77			
	Çoklu spor yapanlar	3	64.00b	11.27			
Dış özgüven Puanları	Bireysel branş yapanlar	12	63.75b	11.28	4.45	0.00*	
	Takım branşı yapanlar	131	67.89b	8.04			
	Hiç spor yapmayanlar	14	59.50a	14.39			
	Çoklu spor yapanlar	3	62.33b	5.03			

*p<0.05

Yukarıdaki Tablo 4.'de görüldüğü gibi yatısız okul öğrencilerinin, özgüvenleri arasındaki farkı oluşturan tek etkenin hiç spor yapmayan öğrencilerin düşük özgüven düzeyinden kaynaklandığı tespit edilmektedir. Öte yandan yatılı okuldaki öğrenciler arasındaki özgüven düzeyi farklılığı ise birden fazla spor branşı ile ilgilenen öğrencilerin yüksek özgüven düzeyinden kaynaklanmaktadır. Hiç spor yapmayan yatılı okul öğrencilerinin ortaya çıkan farka yaptığı olumsuz etki yine bu tabloda da gözlemlenmektedir.

TARTIŞMA

Çelik (Çelik, 2014) yapmış olduğu çalışmada benzer yaş grubundaki öğrencilerin özgüven düzeylerini aynı ölçeği kullanarak sorgulamış ve bunun için 251 yatısız ortaokul öğrencisine ulaşmıştır. Elde ettiği bulgularda cinsiyete, anne ve babanın birliktelik durumuna, kardeş sayısına bağlı değişkenlerde herhangi bir farka rastlamamıştır. Yatılı ve yatısız okuldaki öğrencilerin dâhil edildiği bizim çalışmamızda ise araştırmaya katılan öğrencilerden toplanan verilerin özgüven puanları çeşitli demografik özelliklerine göre değerlendirilmiş ve annesi ile babası boşanmış olan çocukların özgüven puanlarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır. (Bilici, 2014) “Boşanma Sürecinin Çocuklar Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri” adlı çalışmasında ebeveynleri boşanmış olan çocuklar üzerine şu sonucu ifade etmektedir; “Boşanma sürecinden en çok etkilenen çocuklardır. Her yönüyle çocukların en güvenli sığınağı olan ailenin parçalanması, çocukları derinden sarsmakta, bağlanma ve güven duygularını zedelemektedir. Kendini güvende hissedemeyen ve kaygı düzeyi yükselen bir çocuğun psiko-sosyal hayatı, başarısızlığa mahkûm gibi görünmektedir. Bu süreçte özellikle çocuklar için manevi bir atmosfer oluşturulması, anne babanın ve akrabaların çocuklara yardımcı olması, onların psiko-sosyal hayatlarını nispeten düzeltebilecektir.” Buna bağlı olarak boşanmanın çocukların özgüven düzeylerini etkilediği çalışmamızda da belirlenmiştir.

Yatılı ve yatısız okullarda eğitim alan öğrenciler ile ilgili farklı başlıklar altında da birçok araştırma ve kıyaslama yapıldığı karşımıza çıkmaktadır. (Seçer ve ark., 2012) yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan çocuklar üzerinde yaptıkları araştırmada benlik saygılarını incelemişler ve diğer öğrencilere kıyasla daha düşük olduklarını tespit etmişlerdir. Yine benzer başlık altında (Akyol Köksal ve Salı, 2013) yatılı okul öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında,

Spor Yapan ve Yapmayan Yatılı Okul Öğrencileri İle Yatısız Okul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Altında İncelenmesi

yatılı okul öğrencilerinin benlik kavramlarının ve sosyal destek algılarının diğer öğrencilere kıyasla düşük olduklarını tespit etmişlerdir. (Bilgin, 2007) yapmış olduğu “Yatılı ve Gündüzlü İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Zorbalığa İlişkin Görüşleri” adlı çalışmada, yatılı okul öğrencilerinin diğer öğrencilere nazaran daha fazla zorbalığa uğradıkları kanaatinde olduklarını ortaya koymuştur. Bizim çalışmamızda da yatılı okulda eğitim alan çocukların özgüven düzeylerinin yatısız okulda eğitim alanlara kıyasla daha düşük olduğu ortaya çıkmaktadır.

Sporun insan gelişimine olumlu etkisi olduğu su götürmez bir gerçek halini almıştır. (Özyürek ve ark., 2015) “Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor” adlı çalışmalarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, çocukların tüm gelişim alanlarına olumlu katkısı olduğunu ve özellikle çocuğun gittikçe genişleyen sosyal çevreyle ilişkilerini yönlendirmede, sosyal becerilerini geliştirmede beden eğitimi ve spor etkinliklerinden yararlanılabileceğini savunmaktadırlar. (Duman ve Kuru, 2010) “Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Karşılaştırılması” adlı çalışmalarında, spor yapan öğrencilerin yapmayanlara nazaran daha uyumlu olduklarını tespit etmişlerdir. (Özşaker ve Adsız, 2010) düzenli egzersiz ve aktivitelerin adölesanlar üzerinde benlik saygısını olumlu etkilediklerini ifade etmektedir. Ayrıca (Certel ve Bahadır, 2012) takım sporu yapanlar üzerine yaptığı çalışmalarında özgün ile öfke arasında ters yönlü korelasyon olduğunu tespit etmişleridir. Buna bağlı olarak özgüven kazanımının öfkeyi azalttığı ortaya konulmuştur. (Kırırnoğlu ve ark., 2010) ise çalışmamıza daha da yakın olarak, yatılı ilköğretim bölge okulu 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmişler ve spor yapma yaşının arttıkça umutsuzluk ve yalnızlık düzeyinin düştüğünü ifade etmişleridir. Bütün bu destekleyici çalışmalar doğrultusunda bizim çalışmamızda da hiç spor yapmayanların özgüven düzeylerinin yapanlara nazaran anlamlı düzeyde düşük çıktığı tespit edilmiştir. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin yatılı olsun, yatısız olsun aralarında anlamlı bir özgüven farkına rastlanmazken, lisansı olmayan, spor yapmayan yatılı okul öğrencilerinin düşük özgüven seviyesinde oldukları tespit edilmiştir.

Öte yandan özgüven ölçeğinden alınan toplam puanlar ile iç ve dış özgüven boyutlarına göre hiç spor yapmayanların, bireysel, takım ve çoklu spor yapanlara göre düşük puan ortalamaları özgüven farklılığının sebebini ortaya koymaktayken çoklu spor yapan (birden fazla branş ile ilgilenen) yatılı okul öğrencilerinin daha yüksek özgüvene sahip oldukları da tespit edilmiştir. (Lindsay ve ark., 2009) yaptıkları çalışmalarında spora katılımın arttıkça özgüven düzeyinin de arttığını tespit etmişlerdir. Bu bağlamda bizimde çalışmamızda benzer çıkan bulgular sonucu spor ile geçirilen süre ve branş çeşitliliği arttıkça özgüven düzeyinin yükseldiği söylenebilir.

SONUÇ

Spor yapan ve yapmayan yatılı okul öğrencileri ile yatısız okul öğrencilerinin özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenler altında incelendiği bu çalışmada çocukların özgüven düzeylerinin anne ve babanın boşanmış olmasına, yatılı okulda eğitim alınıyor olmasına ve spor yapılıp yapılmadığına bağlı olarak anlamlı farklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkinlerin aralarında almış olduğu birliktelik ve ayrılma kararlarının, bu konuda asıl karar sahibi olmayan çocukların hayatını özgüven bağlamında etkiliyor olması eğitimcilerin ve dola-

TİDSAD

Spor Yapan ve Yapmayan Yatılı Okul Öğrencileri İle Yatısız Okul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Altında İncelenmesi

yısıyla bu çocukların gelecekte dâhil olacağı toplumun elini kolunu bağlar durumdadır. Ancak ilgili literatürde ve bizim çalışmamızda da tespit edildiği üzere spor yapmak, lisanslı olarak müsabık olmak, düzenli egzersiz ve antrenman yapmak özgüven düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Buradan yola çıkarak özgüven düşüklüğü özellikle tespit edilen yatılı okul öğrencilerinin okullarında spora, egzersize, antrenmana ve bunun ötesinde lisanslı olarak periyodik turnuvalara katılmaya dair gerçekleştirilecek olan uygulamalar elimizin ve kolumuzun bağlanmasına çözüm oluşturabilir.

Ayrıca bu çocukların tek bir spor branşı ile uzmanlaştırılmasının yanı sıra araştırmadan elde edilen verilere de bakılarak birden fazla spor branşı ile ilgilenebileceği ortamlar oluşturmak özgüven düzeylerini daha da artırabilir. Buna bağlı olarak özellikle yatılı okullarda düzenlenecek çoklu branşlara ait eğitim ve turnuvalar çözümleyici olabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada spor yapan ve yapmayan yatılı okul öğrencileri ile yatısız okul öğrencilerinin özgüven düzeyleri çeşitli değişkenler altında incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar ışığında özellikle yatılı okul öğrencilerinin yatısız okul öğrencilerinden daha düşük özgüven düzeyine sahip olduğu ve bunun çözümü için de düzenli egzersiz ve spor yapılmasının gerekli olduğu tavsiye edilmiştir. Bu bağlamda özellikle yatılı okulların mevcut spor eğitimi imkân ve fırsatlarını inceleyen çalışmalar bu konuda adım atmak isteyen eğitimcilere yardımcı olabilir.

KAYNALAR

- Açıkada , C., Ergen E., Bilim ve Spor , Büro Tek Ofset Matbaacılık. s.55. Ankara. 1990.
- Akın, A. Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometri Özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 7. pp.167-176. 2007
- Akyol Köksal, A., Salı, G., Yatılı Ve Gündüzlü Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 21, pp. 1377-1398, 2013
- Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Bağırhan Yayınevi. s. 121. Ankara . 1998
- Bilici A., Boşanma Sürecinin Çocuklar Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri. C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi. 18. pp. 79-110. 2014
- Bilgin, A., Yatılı ve Gündüzlü İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Zorbalığa İlişkin Görüşleri, Ege Eğitim Dergisi, 8. pp. 1-18. 2007
- Certel Z., Bahadır Z., “Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi”, 14. pp. 157-164. 2012
- Çelik, İ., Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Afyonkarahisar Örneği. Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2014
- Çetin, N., Toplum Sağlığı İçin Nerede Niçin Nasıl Spor Yapılır, Tekten Ofset, s. 118, Niğde. 2000

Spor Yapan ve Yapmayan Yatılı Okul Öğrencileri İle Yatısız Okul Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Altında İncelenmesi

- Duman S., Kuru, E., Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.4.pp. 18-26. 2010
- Gökner Ö.,Özgüven Kazanmak. Arkadaş Yayınevi. s.124.Ankara.2010
- Kale, R., Erşen, E., Beden eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yayınevi, s.1-2. Ankara. 2003
- Kırmoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G., Yıldırım Y., Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, 8. pp.101-108. 2010
- Lindsay A. Babiss, MS, James E. Gangwisch PhD., Sports Participation as a Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation in Adolescents as Mediated by Self-Esteem and Social Support, Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 30. pp 376-384. 2009
- Muratlı, S. Çocuk ve Spor. Nobel Yayınevi.s.1. Ankara.2013
- Özbey, Ç. Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler, İnkılap Kitabevi, İstanbul. 2004
- Özşaker M., Adsız E., “12-14 Yaş Elit Basketbolcuların Fiziksel Uygunlukları İle Atılganlık Ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Spor Hekimliği Dergisi, 45. pp. 109-116. 2010
- Özyürek, A., Özkan, İ., Hegde, Z., Yavuz F., N., “Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor”, International Journal of Science Culture and Sport, 3. pp. 479-488. 2015
- Seçer, İ., İlbay, A., B., Ay, İ., Çiftçi M., Yatılı İlköğretim Bölge Okullarındaki Öğrencilerin Benlik Saygılarının İncelenmesi, Sakarya University Journal Of Education. 2. pp. 61-73. 2012