

## LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SPOR YAPMA VE ÖZGÜVEN İLİŞKİSİ

## SPORTS AND SELF-ESTEEM RELATIONSHIP IN HIGH-SCHOOL STUDENTS

*Ahmet ARSLAN<sup>1</sup>, Hilal DOĞANAY<sup>1</sup>, Ali Murat KIRIK<sup>2</sup>, Ahmet ÇETİNKAYA<sup>2</sup>*<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul / Türkiye<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, İstanbul / Türkiye

**Öz:** Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını saptamayı amaçlayan ve bu amaç doğrultusunda ayrıca cinsiyet, okul türü, sınıf, spor sıklığı, spor madalya ve spor takım değişkenlerinin öğrencilerin özgüvenlerinde anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığını inceleyen bu çalışma genel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'daki değişik türden liselerde okumakta olan 230 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve iç öz-güven ile dış öz-güven olarak isimlendirilen iki farklı boyutta bir yapıya sahip olan Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamına aktarılmış ve yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız grup t- testi ve tek yönlü varyans analizi gibi testler gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda lise öğrencilerinin cinsiyetleri, okul türleri, takım sporu yapma yapmamaları ve madalya kazanma durumları özgüvenlerine hiçbir anlamlı farklılığa neden olmadığı ve sınıf ve spor sıklığı değişkenlerinin sadece iç-özgüven boyutunda anlamlı farklılığa neden olduğu anlaşılmıştır. Spor yapma durumu değişkeninde ise lise öğrencilerinin hem iç özgüvenleri hem de dış özgüvenleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu bulgu spor yapan öğrencilerin özgüvenlerinin hem iç özgüven hem de dış özgüven boyutunda anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Lise Öğrencileri, Spor Yapma, İç Özgüven, Dış Özgüven, Takım Sporları

**Abstract:** In this study, it is aimed to determine whether there is a significant difference between the self-esteems of high-school students who do sports and who don't. The effects of variables including gender, school type, class enrolled-in, frequency of playing sports, presence of medals earned and participating in team sports are examined separately. A survey type research model and 230 students from a variety of high-schools in Istanbul are used to perform the study. During the data collection, Personal Information Form and Self-Esteem Scale with two dimensions called inner confidence and outer confidence are used. Collected data is entered onto the computer, percentage, mean and standard deviation are calculated, and certain tests such as independent samples t-test, and one-way analysis of variance are performed. As a result of the studies, it has been concluded that there is no significant difference on the confidences of students' in terms of gender, school type, being participated in a team sports, and being awarded with a medal. However, class, and frequency of playing sports variables have been observed to make a significant difference in inner confidence levels of the students. On the other hand, students who do sports have differed meaningfully from who don't, both in their inner and outer confidence levels. The results show that students who do sports have higher inner and outer self-confidence.

**Key Words:** High-School students, Sports, Inner Confidence, Outer Confidence, Team Sports

Doi: 10.17363/SSTB.20151714050

- (1) *Sorumlu Yazar: Ahmet ARSLAN, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul / Türkiye aarlan@marmara.edu.tr Geliş Tarihi / Received: 09.08.2015 Kabul Tarihi / Accepted: 24.10.2015 Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None "Etik Kurul Raporu Yok – None of Ethics Committee"*



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

## GİRİŞ

Bilimsel gelişmelerin ortaya çıkardığı önemli bulgulardan bir tanesi de sporun insan yaşamının önemli bir parçası olması gerekliliği ve spor sayesinde önemli fiziksel ve psikolojik kazanımlar elde edileceğidir. Yaşam kalitesinin artması ve sağlık açısından sağladığı yararların yanında sporun insan yaşamına kazandırdıklarının fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan bir bütün olarak ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Yarımkaya vd., 2014: 243; Ekinci vd., 2014: 36-37). Yapılan bilimsel çalışmalar spora katılımının sadece fiziksel ve fizyolojik gelişim üzerine değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal fayda ve kazanımlar için de olumlu etkilerini belirtmişlerdir (Salar vd., 2012: 123; Yeltepe, 2007; Ekinci vd., 2014: 36-37).

Sporun bireylere birçok yararı literatürde rapor edilmiştir. Öğrencilerin okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında olumlu değişimlere neden olduğunu (Yalçın ve Balcı, 2013: 27; Aksoy, 1999: 86), spora katılımın bireylerin sosyalleşmelerine pozitif katkı sağladığını (Özçelik, 2007: 145), sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasına neden olduğunu (Akıncı, 2007: 143), lisanslı spor yapmanın dersleri olumsuz yönde etkilemediğini, hatta okul sporlarıyla ilgilenen özellikle erkek öğrencilerin ders başarılarının daha yüksek olduğunu (Şenses, 2009: 52), düzenli sportif faaliyete katılan bireylerin fiziksel gelişiminin yanında psikolojik, sosyal, kültürel ve davranışsal gelişiminde de unsur olan sporun akademik başarıyı da olumlu etkilediğini (Er, 2010: 60), düzenli

sporatif faaliyete katılan çocukların ruhsal uyum düzeyi değerlerinin, sportif faaliyete katılmayan çocukların ruhsal uyum düzeyi değerlerinden daha iyi olduğunu (Ersoy, 2010: 49-50), çocuklarda düzenli olarak, çalıştırıcı gözetiminde yapılan sportif faaliyetin dikkat gelişimine olumlu katkısı olduğunu (Adsız, 2010: 44), düzenli olarak sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin sosyal uyum ve iletişim becerilerinin anlamlı olarak farklılaştığını (Türkel, 2010: 88-89) raporlayan bir çok farklı çalışmayla karşılaşılmaktadır.

Spor günümüz insanının psikolojik ve sosyal problemlerine stresten uzak yeni bir ortam oluşturarak çözüm sunmaktadır (Slutzky ve Simpkins, 2009: 386-388; Ekinci vd., 2014: 37). Sporun geniş kitlelere yaygınlaşması 18. yüzyılın sonlarında bir akıma dönüşmüş olan amatörlük sayesinde olmuştur. Amatörlerin ilgilendiği sporlarda yüksek performans yerine oyunu sevmek ve katılım ön plana çıkmaktadır (Chandler vd., 2002: 11; Ekinci vd., 2014: 37). Profesyonel sporlarda ise yüksek performans ön plana çıkmakta ve yüksek performans için de fiziksel yetkinlikler kadar psikolojik yetkinlikler de önemli bir pozisyona sahip olmaktadır. Bir çoğu psikolojik ve zihinsel faktörlere bağlı tüm bu yetkinliklerin herhangi bir beceri gibi eğitimle edinilebileceği savunulmaktadır (Yeltepe, 2007: 42-50; Ekinci vd., 2014: 37). Profesyonel sporlarda yüksek performansın elde edilmesinde önemli bir faktörün de öz güven olduğu belirtilmektedir. (Feltz, 2007: 423-458; Yıldırım akt. Ekinci vd., 2014:



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

37). Milliyet gazetesinde yer alan spor hekimi uzmana dayandırılarak yapılan bir haberde spor sırasında salgılanan endorfinin mutluluğu ve özgüveni beraber getirdiği vurgulanmaktadır (www.milliyet.com.tr). Yine aynı şekilde Yeni Şafak gazetesinde çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmana dayandırılarak yapılan haberde sporun, çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklediği, özgüveni ve yaşama sevincini artırdığı, çocukların ve gençlerin sosyalleşmesini sağladığı ve çocuk ve gençlerde görülen davranış bozukluklarının giderilmesinde yardımcı olduğu belirtilmiştir (www.yenisafak.com).

Öz güven; insanın kendine güvenme duygusu şeklinde tanımlanmaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>). Öz güven duygusunun, bireyin olumlu yaşantılara sahip olması, kendini yetenekleri doğrultusunda besleyebilmesi ve güçlü yanlarını başarılı bir kişi olma yolunda kullanabilmesi için önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Ekinci, 2013: 53). Yüksek derecede başarı beklentisi de sporda öz güven olarak düşünülebilir. Araştırmacılar özgüveni yüksek sporcuların kendilerine inandıklarını ve bu inanç dolayısıyla başarılı olacaklarına, başarılı olmak için de gereken fiziksel ve zihinsel beceriyi içeren donanım taşıdıklarına dair motivasyona sahip olduklarını belirtmişlerdir (Yıldırım akt Ekinci vd., 2014: 37). Ayrıca, öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken bile sakin ve rahat bir şekilde davrandıkları ortaya konmuştur. Araştırmalar öz güveni yüksek sporcuların, diğer sporcularla karşılaştırıldığında kaygılarını

kontrol edebildiklerini ve olumlu düşünceye odaklanabildiklerini göstermiştir (Jones ve Swain, 1995: 201-211; Ekinci vd., 2014: 37). Gelişmiş ülkeler, sporda yüksek performansa ulaşmada, insanı fiziksel ve psikolojik açılarından detaylıca incelemiş ve maksimum performans için gerekli önerileri üretmişlerdir. Spor alanında sadece dereceye giren, madalya kazanan sporcuların değil aynı zamanda yalnızca bireysel ve takım sporlarındaki antrenmanlara, yarışmalara, etkinliklere ve müsabakalara katılan sporcuların da kendilerine karşı saygılarının ve güvenlerinin de arttığı saptanmıştır.

Yarımkaya ve arkadaşları (2014) öğrencilerin özgüven düzeyinin servis atma becerisi üzerinde anlamlı ve olumlu bir farklılığa neden olduğunu ve voleybol egzersizi yapan 12-14 yaş grubu çocuklarda özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu bunun da servis atma becerisini olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır.

Bu çalışmanın problem cümlesini “Lise öğrencilerinin spor yapma durumları ile özgüvenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” oluşturmaktadır. Bu çalışmada profesyonel olarak spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ayrıca cinsiyet, okul türü, sınıf, spor sıklığı, spor madalya ve spor takım değişkenleri öğrencilerin özgüvenlerini anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığı da incelenmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Lise öğrencilerinin, uygulanan testlere doğru ve samimi olarak cevap verdikleri varsayılan bu çalışma (1)2014-2015 eğitim öğretim yılı, (2) İstanbul İlinin Şişli, Esenler, Fatih, Avcılar ve Kadıköy ilçeleri ve (3)15-19 yaş arasındaki lise öğrencileri ile sınırlıdır.

## YÖNTEM

Genel olarak var olan durumu betimlemeyi amaçlayan (Büyüköztürk vd., 2012: 89-90) genel tarama modeline göre gerçekleştirilen bu araştırma, 3 aylık bir sürede üç farklı lisede eğitim gören 230 öğrenci üzerinde Akın (2007: 167-168) tarafından geliştirilen ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış Öz-Güven Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ölçekler doğrudan elden iletilmiş ve toplanmıştır.

Araştırma süresince araştırmaya katılan katılımcılara ait kimlik bilgileri talep edilmemiş, tüm katılımcılar rastgele seçilmiş, tüm katılımcılar kendi hür iradelerini kullanarak araştırmaya katılımları gerçekleştirmiştir. Aşağıdaki başlıkta çalışma grubuna ait detaylar yer almaktadır.

## 1. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'daki değişik türden liselerde okumakta olan 230 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 130'unu İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı değişik branşlarda Şişli, Esenler, Avcılar, Fatih ve Kadıköy ilçelerindeki spor kulüplerinde spor yapmakta olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ait detaylı bilgiler aşağıda Tablo 1'de yer almaktadır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**Tablo 1. Çalışma Grubunun Özellikleri**

		f	%
<b>Profesyonel Spor Yapma Durumu</b>	Evet	130	56,5
	Hayır	100	43,5
	Toplam	230	100,0
<b>Cinsiyet</b>	Bayan	39	17,0
	Erkek	191	83,0
	Toplam	230	100,0
<b>Okul Türü</b>	Anadolu Teknik ve EML	60	26,1
	Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi	14	6,1
	Anadolu Lisesi	156	67,08
	Toplam	230	100,0
<b>Sınıf</b>	9. Sınıf	148	64,3
	10. Sınıf	47	20,7
	11. Sınıf	16	7,0
	12. Sınıf	19	8,3
	Toplam	230	100,0
<b>Spor Sıklığı</b>	Haftada iki-üç kez	48	20,9
	Her gün	80	34,8
	Arada bir	2	0,9
	Toplam	130	56,5
	Kayıp Veri	100	43,5
<b>Spor Takımı</b>	Evet	110	47,8
	Hayır	19	8,3
	Toplam	129	56,1
	Kayıp Veri	101	43,9
<b>Spor Madalya</b>	Evet	91	39,6
	Hayır	39	17,0
	Kayıp Veri	100	43,5
	Toplam	230	100



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 1’de görüldüğü üzere toplam 230 kişiden oluşan çalışma grubunun Profesyonel Spor Yapma Durumu değişkenine göre 130’unu (%56,5) profesyonel spor yapan, 100’ünü (%43,5) profesyonel spor yapmayan; Cinsiyet değişkenine göre 39’unu (%17) bayan, 191’ini (%83) erkek; Okul Türü değişkenine göre 60’ını (%26,1) Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi öğrencisi, 14’ünü (%6,1) Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi öğrencisi, 156’sını (%67,08) Anadolu Lisesi öğrencisi; Sınıf değişkenine göre 148’ini (%64,3) 9.sınıf, 47’sini (%20,7) 10.sınıf, 16’sını (%7,0) 11.sınıf, 19’unu (%8,3) 12. sınıf öğrencisi; Spor Sıklığı değişkenine göre 48’ini (%20,9) haftada iki-üç kez spor yapan, 80’ini (%34,8) her gün spor yapan, 2’sini (%0,9) arada bir spor yapan; Spor Takımı değişkenine göre 110’unu (%47,8) bir spor takımında spor yapan, 19’unu (%8,3) bir spor takımı haricinde spor yapan; Spor Madalya değişkenine göre 91’ini (%39,6) spor yaparken herhangi bir madalya ile ödüllendirilmiş, 39’unu (%17,0) spor yaparken herhangi bir madalya ile ödüllendirilmemiş bireyler oluşturmaktadır.

Çalışma grubunda Profesyonel Spor Yapma Durumu, Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf değişkenleri haricinde kalan Spor Sıklığı, Spor Sıklığı ve Spor Sıklığı değişkenlerindeki kayıp verilerin 100 ve üzerinde sayılarda çok fazla olmasının nedeni bu değişkenlerin sadece spor yapan öğrencileri ilgilendirmesinden sadece spor yapan öğrencilerin verilerini içeriyor olmasındandır. Ayrıca çalışma grubunun özgüven ölçeğine verdikleri

yanıtların toplamı ile yapılan fark analizlerinde hücre sayıları 30’un altına düşen Spor Sıklığı değişkenindeki arada bir spor yaptığını belirten 2 kişi haftada iki-üç kez spor yapan 48 kişilik grupla birleştirilmiştir.

## 2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacıların geliştirdiği Kişisel Bilgi Formu ve Akın (2007: 167-168) tarafından geliştirilen Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçları detaylıca irdelenmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Kişisel Bilgi Formu araştırmacılar tarafından literatürdeki çeşitli kişisel bilgi formlarından da esinlenilerek hazırlanmıştır. Katılımcılara ait cinsiyet, okul türü, sınıf, spor yapma durumu ve benzeri bağımsız değişkenleri tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır.

**Öz-Güven Ölçeği:** Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Öz-Güven Ölçeği Akın (2007: 167-168) tarafından geliştirilen ölçektir. Akın (2007: 168-169) ölçeğini geliştirirken toplam 796 lise öğrencisinden topladığı verilerle yapı ve uyum geçerlikleri ile iç tutarlılık, test-tekrar test güvenilirlikleri ve madde analizi yapmıştır. Yapılan aktör analizi ile ölçeğin ve iç öz-güven ile dış öz-güven olarak isimlendirilen iki farklı boyutta bir yapıya sahip olduğu anlaşılmıştır. Toplam varyansın % 43.6’sını açıklayan bu iki boyutlu yapıya sahip ölçek toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Maddelerinin faktör yük değerleri



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

.31 ile .75 arasında değişen ölçek için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare değerinin ( $X^2=700.41$ ,  $sd=488$ ,  $p=0.00$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca, yapılan testlerle uyum indeksi değerleri, uyum geçerliliği çalışması, iç tutarlılık katsayıları, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ve madde toplam korelasyonları ile Öz-güven Ölçeği'nin ilgili alanda kullanılabilecek, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

### 3. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Kişisel Bilgi Formu ve Öz-Güven Ölçeği ile elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız grup t- testi ve tek yönlü varyans analizi gibi testler gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler uygulanmıştır.

Öğrencilerin kişisel özellikleri ile ilgili (okulu, öğrenim türü, cinsiyet, spor yapma durumu vb.)

tanımlayıcı istatistiksel analizler için, frekans ve yüzde alma teknikleri kullanılmıştır. Spor yapan bireylerin yapmayan bireylere göre özgüven artışlarını görmek için ise ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş, T Testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda puanlar arasındaki farkın anlamlılığı incelenmiştir.

### BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın bulgu ve yorumlarına yer verilmiştir. Bulgular, betimleyici istatistikler ve yorumlayıcı istatistikler olmak üzere iki farklı başlık altında incelenmiştir.

#### Betimleyici İstatistikler

Betimleyici istatistiklerle ilgili bulgular spor yapan ve yapmayan öğrencilerin özgüven ölçeğine verdikleri yanıtların madde madde detaylarını içermektedir. Aşağıda Tablo 2'de özgüven puanlarının her bir maddeye göre ayrıntılı frekans ve yüzdeleri, her bir maddenin ortalaması, standart sapması, maddelerdeki kayıp veriler ve toplam ölçek ortalaması tüm ayrıntıları ile yer almaktadır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi  
Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015  
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences  
October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015  
JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**Tablo 2. Özgüven Ölçeği Madde Cevapları Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Maddeler	Hiçbir Zaman		Nadiren		Sık Sık		Genellikle		Her Zaman		N	Ort.	S.S.	K.V.
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
1. Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm	4	1,7	16	7	24	10,4	120	52,2	65	28,3	229	3,986	0,91	1
2. Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	90	32,8	56	20,4	76	27,7	36	13,1	16	46,5	229	3,721	2,256	1
3. Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	14	6,1	26	11,3	33	14,3	59	25,7	96	41,7	228	3,864	1,25	2
4. Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim	5	2,2	12	5,2	33	14,3	92	40	87	37,8	229	4,065	0,964	1
5. Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	8	3,5	36	15,7	40	17,4	84	36,5	59	25,7	227	3,66	1,13	3
6. Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	4	1,7	6	2,6	23	10	54	23,5	138	60	225	4,404	0,906	5
7. Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	0,4	10	4,3	25	10,9	95	41,3	98	42,6	229	4,343	2,074	1
8. Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	5	2,2	17	7,4	33	14,3	73	31,7	102	44,3	230	4,087	1,037	0
9. Verdiğim kararların arkasında dururum.	2	0,9	5	2,2	20	8,7	64	27,8	138	60	229	4,445	0,812	1
10. Kendi kendime yetebileceğime inanırım	7	3	23	10	35	15,2	79	34,3	85	37	229	3,925	1,095	1
11. Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	0,4	14	6,1	42	18,3	77	33,5	93	40,4	227	4,088	0,936	3
12. Öz-eleştiri yapabilirim.	9	3,9	26	11,3	34	14,8	60	26,1	98	42,6	227	3,933	1,182	3
13. Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	0,4	15	6,5	31	13,5	73	31,7	110	47,8	230	4,2	0,936	0
14. Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım	5	2,2	22	9,6	30	13	69	30	104	45,2	230	4,065	1,077	0
15. Kendimle barışık bir insanım.	4	1,7	7	3	15	6,5	57	24,8	146	63,5	229	4,458	0,88	1
16. Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	2	0,9	2	0,9	15	6,5	58	25,2	153	66,5	230	4,556	0,732	0
17. İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	3	1,3	3	1,3	20	8,7	68	29,6	136	59,1	230	4,439	0,811	0
18. Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim	3	1,3	12	5,2	43	18,7	75	32,6	96	41,7	229	4,087	0,964	1
19. Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	4	1,7	10	4,3	29	12,6	76	33	110	47,8	229	4,214	0,947	1
20. Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	11	4,8	31	13,5	36	15,7	78	33,9	73	31,7	229	3,746	1,179	1
21. Sorumluluk almaktan çekinmem.	4	1,7	18	7	3	14,3	67	29,1	104	45,2	226	4,101	1,038	4
22. Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	9	3,9	14	6,1	42	18,3	73	31,7	92	40	230	3,978	1,087	0
23. Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	0,4	15	6,5	31	13,5	73	31,7	110	47,8	230	3,691	1,15	0
24. Ön plana çıkmaktan korkmam.	7	3	24	10,4	35	15,2	68	29,6	95	41,3	229	3,96	1,125	1
25. Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	4	1,7	5	2,2	23	10	72	31,3	124	53,9	228	4,346	0,879	2
26. Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	4	1,7	27	11,7	31	13,5	73	31,7	95	41,3	230	3,991	1,085	0
27. Değerli birisi olduğuma inanırım.	9	3,9	7	3	29	12,6	77	33,5	105	45,7	227	4,154	1,025	3
28. Kolay arkadaş edinebilirim.	10	4,3	23	10	38	16,5	51	22,2	104	45,2	226	3,955	1,199	4





SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi  
Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015  
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences  
October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015  
JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

29. Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem	3	1,3	20	8,7	30	13	70	30,4	106	46,1	229	4,117	1,025	1
30. Kolay karar verebilirim.	13	5,7	27	11,7	50	21,7	67	29,1	70	30,4	230	3,678	1,192	0
31. Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	4	1,7	13	5,7	33	14,3	80	34,8	98	42,6	228	4,118	0,975	2
32. Kendimi severim.	3	1,3	9	3,9	15	6,5	55	23,9	148	64,3	230	4,46	0,879	0
33. Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	5	2,2	10	4,3	34	14,8	73	31,7	107	9,9	230	4,165	0,981	0
İç Özgüven												69,771	9,740	
Dış Özgüven												65,245	9,439	
Toplam Ölçek												135,02	17,930	

Tablo 2’de görüldüğü üzere ölçekte en yüksek ortalamaya sahip maddeler sırası ile 16, 32, 15, 9 ve 17’inci maddelerdir. “Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.” şeklinde ifade edilen 16. maddenin ortalaması 4,556; “Kendimi severim.” şeklinde ifade edilen 32. maddenin ortalaması 4,46; “Kendimle barışık bir insanım.” şeklinde ifade edilen 15. maddenin ortalaması 4,458; “Verdiğim kararların arkasında dururum.” şeklinde ifade edilen 9. maddenin ortalaması 4,445 ve “İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.” şeklinde ifade edilen 17. maddenin ortalaması 4,439’ dur.

Yine Tablo 2’de görüldüğü üzere ölçekte en düşük ortalamaya sahip maddeler sırası ile 5, 30, 23, 2 ve 20’inci maddelerdir. “Benim için aşılamayacak sorun yoktur.” şeklinde ifade edilen 5. maddenin ortalaması 3,66; “Kolay karar verebilirim.” şeklinde ifade edilen 30. maddenin ortalaması 3,678; “Sıkıntılı anlarımda bile olumlu

düşünmeye çalışırım.” şeklinde ifade edilen 23. maddenin ortalaması 3,691; “Bşkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.” şeklinde ifade edilen 2. maddenin ortalaması 3,721 ve “Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.” şeklinde ifade edilen 20. maddenin ortalaması 3,746’ dır.

### Yorumlayıcı İstatistikler

Yorumlayıcı istatistiklerle ilgili bulgular spor yapan ve yapmayan öğrencilerin özgüven ölçeceğine verdikleri yanıtların özgüven ölçüğünün geliştirici tarafından iç özgüven ve dış özgüven olarak isimlendirilen iki boyutu ile spor yapma durumu, cinsiyet, okul türü, sınıf, spor sıklığı, spor takımı ve spor madalya değişkenleri ile yapılan bağımsız grup t testi ve tek yönlü varyans analizi gibi fark analizlerini içermektedir. Aşağıda Tablo 3’de sporun özgüvene etkisinin profesyonel spor yapma durumuna göre bağımsız grup t-testi sonuçları yer almaktadır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**Tablo 3. Sporun Özgüvene Etkisinin Profesyonel Spor Yapma Durumuna Göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları**

Boyutlar	Spor Durumu	N	X	SS	Sd	t	p
İç Özgüven	Evet	130	71,2340	9,32132	228	2,632	0,009
	Hayır	100	67,8678	9,98787			
Dış Özgüven	Evet	130	66,3471	8,93824	228	2,032	0,043
	Hayır	100	63,8130	9,91583			

Tablo 3’de sunulan sporun özgüvene etkisinin profesyonel spor yapma durumuna göre bağımsız grup t-testi sonuçlarında da görüldüğü üzere spor yapma durumu değişkeni hem “İç Özgüven” ( $X_{Evet} = 71,2340$ ;  $X_{Hayır} = 67,8678$ ;  $t = -2,632$ ;  $P < 0,05$ ) hem de “Dış Özgüven” ( $X_{Evet} = 66,3471$ ;  $X_{Hayır} = 63,8130$ ;  $t = 2,032$ ;  $P < 0,05$ ) boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu sonuçlar bize spor yapan öğrencilerin özgüvenlerinin hem iç özgüven hem

de dış özgüven boyutunda anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu spor yapmanın özgüveni anlamlı bir şekilde artırdığını göstermekte ve literatürde yer alan Er vd. (1999: 29), Slutzky ve Simpkins (2009: 386-388), Demirel (2013: 259-263) ve Akgül vd. (2012: 15-17)’nin konu ile ilgili bulguları ile örtüşmektedir. Aşağıda Tablo 4’de cinsiyetin özgüvene etkisinin bağımsız grup t-testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Puanları t-Testi Sonuçları**

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
İç Özgüven	Bayan	39	67,9833	10,68616	228	1,259	0,209
	Erkek	191	70,1354	9,52435			
Dış Özgüven	Bayan	39	62,6995	10,31595	228	1,858	0,064
	Erkek	191	65,7652	9,19234			

Tablo 4’de sunulan cinsiyet değişkenine göre özgüvenin anlamlı bir şekilde farklılaşmış farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarında da görüldüğü üzere cinsiyet değişkeni hem “İç Özgüven” ( $X_{Bayan} = 67,9833$ ;  $X_{Erkek} = 70,1354$ ;  $t = 1,259$ ;  $P > 0,05$ ) hem de “Dış Özgüven” ( $X_{Bayan} = 62,6995$ ;  $X_{Erkek} = 65,7652$ ;

$t = 1,858$ ;  $P > 0,05$ ) boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu bulgu cinsiyet değişkeninin özgüvene anlamlı bir farka neden olmadığını göstermektedir. Aşağıda Tablo 5’de okul türü değişkenine göre özgüvenin farklılaşmış farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi  
Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015  
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences  
October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015  
JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**Tablo 5. Öğrencilerin Özgüven Puanlarının Okul Türlerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

Boyutlar	Okul Türü	N	X	SS	Sd	F	p
İç Özgüven	Meslek Lisesi	60	71,02	7,4	2	1,419	0,244
	Güzel Sanatlar ve Spor	14	66,30	9,0			
	Anadolu Lisesi	156	69,59	10,4			
Dış Özgüven	Meslek Lisesi	60	65,54	7,8	2	0,082	0,922
	Güzel Sanatlar ve Spor	14	64,43	11,1			
	Anadolu Lisesi	156	65,20	9,8			

Tablo 5’de sunulan okul türü değişkenine göre özgüvenin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarında da görüldüğü üzere okul türü değişkeni hem “İç Özgüven” (F=1,419; P>0,05) hem de “Dış Özgüven” (F=0,082; P>0,05) boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşmamak-

tadır. Bu bulgu okul türü değişkeninin özgüvene anlamlı bir farka neden olmadığını göstermektedir. Aşağıda Tablo 6’da sınıf değişkenine göre özgüvenin farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 6. Öğrencilerin Özgüven Puanlarının Sınıflarına Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

Boyutlar	Sınıf	N	X	SS	Sd	F	p
İç Özgüven	9. Sınıf	148	68,54	9,5	3	2,893	0,036
	10. Sınıf	47	70,72	9,6			
	11. Sınıf	16	74,27	9,6			
	12. Sınıf	19	73,12	10,4			
Dış Özgüven	9. Sınıf	148	64,18	9,4	3	1,804	0,147
	10. Sınıf	47	66,87	8,5			
	11. Sınıf	16	67,43	10,9			
	12. Sınıf	19	67,32	9,2			

Tablo 6’da sunulan sınıf değişkenine göre özgüvenin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını

anlamak üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarında da görüldüğü üzere sınıf değişkeni



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

“İç Özgüven” ( $F=2,893$ ;  $P<0,05$ ) boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaşmasına karşın “Dış Özgüven” ( $F=1,804$ ;  $P>0,05$ ) boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu bulgu sınıf değişkenin iç özgüvende anlamlı bir farka neden olduğunu ancak dış özgüvende anlamlı bir farklılığa neden olmadığını göstermektedir.

Bu fark, lise öğrencilerinde sınıf arttıkça iç özgüvenin arttığını göstermekte olduğu şeklinde yorumlanabilir. Aşağıda Tablo 7’de spor sıklığı değişkenine göre özgüvenin farklılaşp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan bağımsız grup t testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 7. Öğrencilerin Özgüvenlerinin Spor Sıklığı Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları**

Boyutlar	Spor Sıklığı	N	X	SS	Sd	t	p
İç Özgüven	Haftada 2-3	50	69,0871	9,30991	128	2,103	0,037
	Her Gün	80	72,5758	9,13117			
Dış Özgüven	Haftada 2-3	50	65,1863	9,72957	128	1,172	0,243
	Her Gün	80	67,0727	8,38778			

Tablo 7’de sunulan spor sıklığı değişkenine göre özgüvenin anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarında da görüldüğü üzere spor sıklığı değişkeni “İç Özgüven” ( $X_{\text{Haftada 2-3}}=69,0871$ ;  $X_{\text{Her Gün}}=72,5758$ ;  $t=2,103$ ;  $P<0,05$ ) boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaşmasına karşın, “Dış Özgüven” ( $X_{\text{Haftada 2-3}}=65,1863$ ;  $X_{\text{Her Gün}}=67,0727$ ;  $t=1,172$ ;  $P>0,05$ ) boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu bulgu spor sıklığı değişkenin iç özgüvende anlamlı bir farka

neden olduğunu ancak dış özgüvende anlamlı bir farklılığa neden olmadığını göstermektedir. Bu fark, lise öğrencilerinde spor sıklığı arttıkça iç özgüvenin arttığını göstermekte olduğu şeklinde yorumlanabilir. Her gün spor yapanların iç özgüveni haftada 2-3 kez spor yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Aşağıda Tablo 8’de spor takımı değişkenine göre özgüvenin farklılaşp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan bağımsız grup t testi sonuçları yer almaktadır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi  
Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015  
International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences  
October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015  
JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**Tablo 8. Öğrencilerin Özgüvenlerinin Spor Takımı Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları**

Boyutlar	Spor Takımı	N	X	SS	Sd	t	p
İç Özgüven	Evet	110	72,0552	9,15533	127	1,881	0,062
	Hayır	19	67,8603	7,79374			
Dış Özgüven	Evet	110	66,7968	8,33986	127	0,840	0,402
	Hayır	19	64,9726	10,85653			

Tablo 8’de sunulan spor takımı değişkenine göre özgüvenin anlamlı bir şekilde farklılaşmış olduğunu anlamak üzere yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarında da görüldüğü üzere spor takımı değişkeni hem “İç Özgüven” ( $X_{\text{Evet}}=72,0552$ ;  $X_{\text{Hayır}}=67,8603$ ;  $t=1,881$ ;  $P>0,05$ ) hem de “Dış Özgüven” ( $X_{\text{Evet}}=66,7968$ ;  $X_{\text{Hayır}}=64,9726$ ;  $t=0,840$ ;  $P>0,05$ ) boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu bulgu spor

takımı değişkeninin özgüvene anlamlı bir farka neden olmadığını göstermektedir. Bir başka deyişle spor yapan lise öğrencilerinin bireysel ya da takım sporu yapmaları özgüvenleri üzerinde hiç bir anlamlı farka neden olmamaktadır. Aşağıda Tablo 9’da spor madalya değişkenine göre özgüvenin farklılaşmış olduğunu anlamak üzere yapılan bağımsız grup t testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 9. Öğrencilerin Özgüvenlerinin Spor Madalya Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları**

Boyutlar	Spor Madalya	N	X	SS	Sd	t	p
İç Özgüven	Evet	91	71,8347	9,20706	128	1,123	0,263
	Hayır	39	69,8325	9,55549			
Dış Özgüven	Evet	91	67,0906	8,62317	128	1,455	0,148
	Hayır	39	64,6124	9,52298			

Tablo 9’da sunulan spor madalya değişkenine göre özgüvenin anlamlı bir şekilde farklılaşmış olduğunu anlamak üzere yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarında da görüldüğü üzere spor madalya değişkeni hem “İç Özgüven” ( $X_{\text{Evet}}=71,8347$ ;  $X_{\text{Hayır}}=69,8325$ ;  $t=1,123$ ;  $P>0,05$ ) hem de “Dış Özgüven” ( $X_{\text{Evet}}=67,0906$ ;  $X_{\text{Hayır}}$

$=64,6124$ ;  $t=1,455$ ;  $P>0,05$ ) boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu bulgu spor madalya değişkeninin özgüvene anlamlı bir farka neden olmadığını göstermektedir. Bir başka deyişle spor yapan lise öğrencilerinin madalya kazanma durumları özgüvenleri üzerinde hiç bir anlamlı farka neden olmamaktadır.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışma bulguları incelendiğinde lise öğrencilerinin cinsiyetleri, okul türleri, takım sporu yapma yapmamaları ve madalya kazanma durumları özgüvenlerine hiçbir anlamlı farklılığa neden olmamıştır. Sınıf ve spor sıklığı değişkenleri lise öğrencilerinin sadece iç-özgüven boyutunda anlamlı farklılığa neden olduğu anlaşılmıştır. Bu anlamlı farklar (1)lise öğrencilerinde sınıf arttıkça iç özgüvenlerinin arttığı ve (2)lise öğrencilerinde spor sıklığı arttıkça yine iç özgüvenlerinin arttığını şeklinde yorumlanabilir. Spor yapma durumu değişkeninde lise öğrencilerinin hem iç özgüvenleri hem de dış özgüvenleri anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu bulgu spor yapan öğrencilerin özgüvenlerinin hem iç özgüven hem de dış özgüven boyutunda anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu literatürdeki Aksoy (1999: 86), Er vd. (1999: 29), Slutzky ve Simpkins (2009: 386-388), Akgül ve arkadaşları (2012: 15-17), Demirel (2013: 259-263) ve Yalçın ve Balcı (2013)'nın konu ile ilgili bulguları ile örtüşmektedir.

Sporun bireylere birçok yararı literatürde rapor edilmiştir. Öğrencilerin okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında olumlu değişimlere neden olduğunu (Yalçın ve Balcı, 2013: 27; Aksoy, 1999: 86), düzenli spor yapmanın veya fiziksel etkinliklere katılmanın bireylerin kişilik yapısı, benlik, öz güven ve olumlu davranışlar geliştirme gibi olumlu durumlara neden olduğunu (Er vd., 1999: 35-37; Slutzky, Simpkins, 2009: 386-388,

Demirel, 2013: 259-263), spora katılımın bireylerin sosyalleşmelerine pozitif katkı sağladığını (Özçelik, 2007: 145), sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasına neden olduğunu (Akıncı, 2007: 143), düzenli olarak spor yapmanın bireylerde öz saygının gelişimine, öz güvenin artmasına gibi olumlu sonuçlara neden olduğu, sportif etkinlikler, bireylerin kendi yetenekleri çerçevesinde düzenli çalışmayı, üstün tekniği, estetiği, yarışmayı gerektiren bir uygulama olduğundan, öğrencinin kişilik görüntüsünü ve uyumunu etkilediğini (Akgül vd., 2012: 15-17), lisanslı spor yapmanın dersleri olumsuz yönde etkilemediğini, hatta okul sporlarıyla ilgilenen özellikle erkek öğrencilerin ders başarılarının daha yüksek olduğunu (Şenses, 2009), düzenli sportif faaliyete katılan bireylerin fiziksel gelişiminin yanında psikolojik, sosyal, kültürel ve davranışsal gelişiminde de unsur olan sporun akademik başarıyı da olumlu etkilediğini (Er, 2010: 60), düzenli sportif faaliyete katılan çocukların ruhsal uyum düzeyi değerlerinin, sportif faaliyete katılmayan çocukların ruhsal uyum düzeyi değerlerinden daha iyi olduğunu (Ersoy, 2010: 49-50), çocuklarda düzenli olarak, çalıştırıcı gözetiminde yapılan sportif faaliyetin dikkat gelişimine olumlu katkısı olduğunu (Adıgöz, 2010: 44), düzenli olarak sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin sosyal uyum ve iletişim becerilerinin anlamlı olarak farklılaştığını (Türkel, 2010: 88-89) raporlayan bir çok farklı çalışmayla karşılaşılmaktadır. Ayrıca, spor sırasında salgılanan endorfinin mutluluğu ve özgüveni beraber getirdiği, çocukluk ve ergenlik döneminde sağlıklı



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

büyüme ve gelişmeyi desteklediği, özgüveni ve yaşama sevincini artırdığı, çocukların ve gençlerin sosyalleşmesini sağladığı ve çocuk ve gençlerde görülen davranış bozukluklarının giderilmesinde yardımcı olduğu belirtilmiştir.

Spor alanında sadece dereceye giren, madalya kazanan sporcuların değil aynı zamanda yalnızca bireysel ve takım sporlarındaki antrenmanlara, yarışmalara, etkinliklere ve müsabakalara katılan sporcuların da kendilerine karşı saygılarının ve güvenlerinin de arttığı saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarına ilişkin öneriler şöyle sıralanabilir: (1)öğrenciler özgüvenlerinin gelişimi için eğitime başladıkları ilk yıllardan itibaren yetenek alanlarına göre takım ya da bireysel sporlara yönlendirilmelidir, (2)öğrencilere spor alışkanlığı kazandırmada önemli etkiye sahip olan beden eğitimi derslerine gerekli özen gösterilerek öğretmen, donanım, ders saati gibi eksiklikler giderilmelidir, (3)aileler çocuklarının spora yönlendirmeleri için gerekli teşvik edici çalışmalar gerçekleştirilmelidir, (4)eğitim yöneticileri beden eğitimi derslerine gerekli önemi vermelidir ve (5)toplum, erken yaşta çocukların spora yönlendirilmesi için çeşitli medya araçları ile bilinçlendirilmelidir.

## KAYNAKLAR

**ADSIZ, E., (2010).** İlköğretim Çağındaki Öğrencilerde Düzenli Yapılan Sporun Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek

Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**AKGÜL, S., GÖRAL, M., DEMİREL, M. VE ÜSTÜN, Ü.D., (2012).** İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(32): 13-22

**AKIN, A., (2007).** Öz-güven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri, AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2), 165-175

**AKINCI, A. Y., (2007).** Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**AKSOY, C., (1999).** Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999

**BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö.E., KARADENİZ, Ş. VE DEMİREL, F., (2012).** Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Geliştirilmiş 11. Baskı, Pegem Akademi, Ankara

**CHANDLER, T., CRONIN, M., ve WAMPLEY, W., (2002).** Sport and Physical Education: The Key Concepts, Routledge



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**DEMİREL, M., (2013).** Investigating guilt and shame situations of secondary school students according to participation in sport activities and different variables. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 259-263

**EKİNCİ, H., (2013).** Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(2), 52-64

**EKİNCİ, N. E., ÖZDİLEK, Ç., DERYAHANOĞLU, G., ve ÜSTÜN, D., (2014).** Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42

**ER, F., (2010).** Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*

**ER, G., ÇAMLIYER, H., ÇAMLIYER, H., ÇOBANOĞLU, G., ve ER, N., (1999).** Çocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 29-38

**ERSOY, T., (2010).** 9 – 11 Yaşlar Arası Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans*

Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

**FELTZ, D.H., (2007).** Self confidence and sport performance, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16 (1), 423-458

**JONES, R., ve SWAIN, A., (1995).** Predisposition to experience debilitative and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychology*, 9, 201-211

**MİLLİYET GAZETESİ, (2015).** “Spor Özgüveni Artırıyor” başlıklı haber. Erişim İnternet Sayfası: <http://www.milliyet.com.tr/spor-ozguveni-artiriyor--pembenar-detay-ruhsagligi-538669/>, Erişim Tarihi: 08 Ağustos 2015

**ÖZÇELİK, E., (2007).** Öğrencilerin Sosyalleşmesinde Beden Eğitimi Dersinin Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*

**SALAR, B., HEKİM, M., ve 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

**SLUTZKY, C.B., ve SIMPKINS, S. A., (2009).** The link between children’s sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport self-concept, *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 381–389





SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

**ŞENSES, M., (2009).** Trabzon Merkezde Bulunan Bazı İlköğretim Okullarında 7. ve 8. Sınıfta Okuyan Lisanslı Sporcu Öğrenciler İle Lisanssız Öğrencilerin Okul Ders Başarılarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**TÜRK DİL KURUMU, (2015).** Online sözlük “özgüven” maddesi. İnternet Erişim Sayfası: <http://www.tdk.gov.tr>, Erişim Tarihi: 08 Ağustos 2015

**TÜRKEL, Ç., (2010).** İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**YALÇIN, U., ve BALCI, V., (2013).** 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul

başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XI (1) 27-33

**YARIMKAYA, E., AKANDERE, M., ve 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

**YELTEPE, H., (2007).** Spor ve Egzersiz Psikolojisi, 1.Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul

**YENİ ŞAFAK GAZETESİ, (2015).** “Spor Özgüven Sağlıyor” başlıklı haber. Erişim internet sayfası: <http://www.yenisafak.com/saglik/spor-ozguven-sagliyor-546149>, Erişim Tarihi: 08 Ağustos 2015



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

## EXTENDED ABSTRACT

It has been confirmed that playing sports brings great benefits to individuals. There are many studies confirming that it has positive influences on students' academic successes (Yalçın and Balcı, 2013: 27; Aksoy, 1999: 86), it has beneficial effects on socialising, (Özçelik, 2007: 145), it helps socializing and developing personality (Akıncı, 2007: 143), professional sports do not have a negative effect on educational success, male participants of school sports show even higher success levels in the school (Şenses, 2009), regular sports have positive effects not only on physical development, but also on mental, socio-cultural, and behavioral development of the individuals, and it increases academic success as well (Er, 2010: 60), children who participate in sports regularly have higher mental attitude than who don't (Ersoy, 2010: 49-50), regular sports activities under coach supervision have a positive contribution to development of concentration (Adsız, 2010: 44), and there is a meaningful difference in the social and communicational skills of the students who participate in sports regularly (Türkel, 2010: 88-89). In addition, the studies point out that the endorphin hormone released during sports activities brings happiness and self-esteem, supports healthy development during childhood and adolescence, increases self-esteem and brings love of life, helps children and adults to socialize and prevents behavioral disorders. It has been found that not only students who earned medals in sports but also who merely participate in individual and team sports trainings, competitions and events have increased self-esteem and confidence. **Problem and Objective:** "Is there a significant difference on the students' sports doing status and their self-esteems?" question is the crucial sentence of this study. In this study, it has been aimed at confirming a significant difference on the confidences of high school students who do sports professionally and who do not. During the study, gender, school type, class, frequency, accomplishment, sports team variabilities are studied in order to draw a conclusion. **Constraints:** Assuming that the high-schoolers in this study have answered the test truly, this study is covered by the high-school students of (1)2014-2015 Educational Year, (2)Şişli, Esenler, Fatih, Avcılar, and Kadıköy districts of Istanbul, and (3) high-school students with 15-19 age range. **Research Modal:** This study aiming to confirm whether a significant difference exists or not on the confidence levels of the high-school students who do sports professionally and who do not, is performed with the general survey type research model. **Study Group:** Variety of 230 students from high-schools in Istanbul are used to perform the study. 130 of them are students



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

at sports schools in Şişli, Esenler, Avcılar, Fatih, and Kadıköy districts which are associated with the Turkish Directorate of Sports and Youth Affairs. **Data Collection Tools:** Personal Information Form, and Self-Esteem Scale developed by Akın (2007) are used to perform this study. While developing his scale, Akın (2007) used test-retest method, internal consistency, and item analysis with the data he collected from 796 high-school students. With the factor analysis he made, it's been understood that it has two factors such as inner confidence and outer confidence. **Data Analysis and Interpretation:** Data collected with the Personal Information Form and Self-Esteem Scale are computerized by using SPSS programme, and tests such as percentage, arithmetic mean, standard deviation, independent samples t-test, and one-way analysis of variance are performed. Testing of the data whether it has a normal distribution or not is done by the Kolmogorov-Smirnov test and the result shows that the data has a normal distribution. **Findings (Descriptive Statistics):** The highest average entries on the confidence scale are as follows: (1)“I would defend myself all the way if I must”, (2) I like myself”, (3)“I am at peace with myself”, (4)“I stand by my decisions”, and (5)“I would fight to get the things I want”. The lowest average entries on the confidence scale are as follows: (1)“There is no problem for me to overcome”, (2)“I make my mind easily”, (3)“I try to think positively even in my darkest moments”, (4)“I can surpass my excitement when there are others”, and (5)“There are enough people that I can count on”. **Findings (Interpretive Statistics):** As it is seen in the findings of the independent samples t-test, sports status variables differentiate meaningfully on both “inner confidence” ( $X_{Yes} = 71.2340$ ;  $X_{No} = 67.8678$ ;  $t = 2.632$ ;  $P < 0.05$ ) and “outer confidence” ( $X_{Yes} = 66.3471$ ;  $X_{No} = 63.8130$ ;  $t = 2.032$ ;  $P < 0.05$ ) levels. The results show that students who do sports have higher level of inner and outer confidences. For gender variable, a meaningful difference in “inner confidence” ( $X_{Female} = 67.9833$ ;  $X_{Male} = 70.1354$ ;  $t = 1.259$ ;  $P > 0.05$ ) and in “outer confidence” ( $X_{Female} = 62.6995$ ;  $X_{Male} = 65.7652$ ;  $t = 1.858$ ;  $P > 0.05$ ) has not been found. The school type variable does not differentiate meaningfully on “inner confidence” ( $F = 1.419$ ;  $P > 0.05$ ) and “outer confidence” ( $F = 0.082$ ;  $P > 0.05$ ) levels. While the class variable makes meaningful difference in “inner confidence” ( $F = 2.893$ ;  $P < 0.05$ ) level, it does not make a meaningful difference in “outer confidence” ( $F = 1.804$ ;  $P > 0.05$ ) level. This finding shows that class variable makes a meaningful difference in inner confidence but it does not make a meaningful difference in outer confidence. This difference can be interpreted as when class is advanced, inner confidence increases as well. Sports frequency variable differentiates in “inner confidence” ( $X_{2-3 \text{ Times in a Week}} = 69.0871$ ;  $X_{Everyday} = 72.5758$ ;  $t = 2.103$ ;  $P < 0.05$ ) level, although it does not in “outer confidence” ( $X_{2-3 \text{ Times in a Week}} = 65.1863$ ;  $X_{Everyday} = 67.0727$ ;  $t = 1.172$ ;  $P > 0.05$ ) level. This finding shows that the variable of sports frequency makes meaningful difference in inner confidence, however it does not make a meaningful difference in outer confidence. For students who do sports



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: A14-C12-C38-C39-D23-M10-M19 ID:255 K:330

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

---

everyday have higher self-esteem than the students who do sports twice a week. Team sports variable does not differentiate in both “inner confidence” ( $X_{Yes} = 72.0552$ ;  $X_{No} = 67.8603$ ;  $t = 1.881$ ;  $P > 0.05$ ) and “outer confidence” ( $X_{Yes} = 66.7968$ ;  $X_{No} = 64.9726$ ;  $t = 0.840$ ;  $P > 0.05$ ) levels. Accomplishment variable does not differentiate in both “inner confidence” ( $X_{Yes} = 71.8347$ ;  $X_{No} = 69.8325$ ;  $t = 1.123$ ;  $P > 0.05$ ) and “outer confidence” ( $X_{Yes} = 67.0906$ ;  $X_{No} = 64.6124$ ;  $t = 1.455$ ;  $P > 0.05$ ) levels. **Argument and Conclusion:** When the findings are observed, there are no significant differences on the confidences of student’s gender, school type, team sports, and accomplishment levels. Class and sports frequency variables on the other hand, have made significant differences on only inner-outer confidence levels. These significant differences can be interpreted as (1)inner confidence increases when high-schoolers advance class, and (2)inner confidence increases when high-schoolers boost their sports frequency. The status of doing sports variable makes significant difference on high-schoolers in both inner confidence and outer confidence levels. This finding corresponds to the findings of Aksoy (1999: 86), Er et al. (1999), Slutsky and Simpkins (2009), Akgül et al. (2012), Demirel (2013), Yalçın and Balcı (2013). **Suggestions:** Suggestions regarding the research findings can be listed as follows: (1) students should be encouraged to team or individual sports from their first educational years with regard to their skills. (2)by giving importance to PA classes that has positive effects on adopting sports habit, shortages such as teacher, equipment, class hours should be overcome. (3)families should take necessary steps to encourage children to do sports. (4)educational guides should give necessary importance to PA classes. (5)in order to direct children to do sports at early ages, media channels should raise awereness.

---