



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**İSTANBUL İLİ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN
EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUM VE ÖZ
GÜVENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

ESRA ADALI

DANIŞMAN

DOÇ. DR. SERCAN KURAL

BARTIN-2024



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**İSTANBUL İLİ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
DERSİNE YÖNELİK TUTUM VE ÖZ GÜVENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra ADALI

BARTIN-2024

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Sercan KURAL danışmanlığında hazırlamış olduğum “İSTANBUL İLİ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUM VE ÖZ GÜVENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

26.01.2024

Esra ADALI

ÖNSÖZ

“İstanbul ili ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve öz güvenlerinin değerlendirilmesi” adlı tezimin hazırlanma sırasında değerli bilgileri ve tecrübeleri ile katkıda bulunan, beni yönlendiren ve çalışmamda desteğini her zaman hissettiğim saygı değer hocam Doç. Dr. Sercan KURAL’a çok teşekkür ederim.

Bu tezin hazırlanması sürecinde bana destek ve güç verdikleri için canım babam Tuncay BEKTAŞ ve güzel annem Fatma BEKTAŞ’a en içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Zor zamanlarımda yanımda olduğunuz ve motivasyonumu yüksek tutmamda büyük bir rol oynadığınız için minnettarım. Çalışmalarım boyunca sağladığınız moral desteği ve değerli fikirleriniz, bu tezin tamamlanmasında önemli bir yer tuttu. Sizin gibi bir ailem olduğu için kendimi çok şanslı hissediyorum. Sevgili ailem, bu başarı sizin eserinizdir, size olan sevgim ve şükranım sonsuz.

Hayatımın her alanında olduğu gibi bu çalışmamda da yanımda olan, her zaman beni destekleyen ve heyecanımı paylaşan kıymetli eşim Berkay ADALI’ya, canım kardeşim İbrahim BEKTAŞ’a canım ablam Ümmühan BİÇER ve eniştem Şahin BİÇER’e teşekkür ederim.

Daima yanımda olan ve değerli desteklerini esirgemeyen yakın arkadaşım Gamze DURMUŞ’a içtenlikle teşekkür ederim.

Esra ADALI

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

İSTANBUL İLİ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUM VE ÖZ GÜVENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Esra ADALI

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Sercan KURAL

Bartın-2024, sayfa: 56

Bu çalışmanın amacı, İstanbul ili Esenler ilçesi ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve öz güvenlerinin ortaya konulmasıdır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırma evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Esenler ilçesinde MEB'e bağlı ortaokullarda öğrenim gören 21221 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise; 2022-2023 eğitim öğretim yılında Esenler ilçesindeki ortaokullarda okuyan gönüllü öğrencilerden rastgele yöntemle seçilen 192'si kız 250'si erkek 442 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından literatür taraması yapılarak geliştirilen katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik Kişisel Bilgi Formu ve Phillips ve Silverman (2012) tarafından oluşturulmuş, Kalemoglu ve diğeri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği ve Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz Güven Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermemesi durumlarına çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Elde edilen verilere ilişkin Cronbach's Alpha değerleri incelendikten sonra parametrik testler ile istatistiksel değerlendirmeler yapılmıştır. Ayrıca, LSD çoklu karşılaştırma testi, gruplar arasındaki farkların belirlenmesi

için kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ortaokullarda eğitim alan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının olumlu olduğu öz güven düzeylerinin ise yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, ortaokul, öz güven, spor, tutum

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

EVALUATION OF THE ATTITUDES AND SELF-CONFIDENCE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN ISTANBUL TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSE

Esra ADALI

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Sercan KURAL

Bartın-2024, pp: 56

The aim of this study is to reveal the attitudes and self-confidence of secondary school students in Esenler district of Istanbul province towards physical education and sports course. The research was designed according to the relational screening model. The research population consists of 21221 students studying in secondary schools affiliated to the Ministry of National Education in Esenler district of Istanbul province in the 2022-2023 academic year. The research sample consists of 442 students, 192 of whom are female and 250 of whom are male, selected randomly from volunteer students studying in secondary schools in Esenler district in the 2022-2023 academic year. In the study, Personal Information Form to determine the demographic information of the participants developed by the researcher by reviewing the literature, Physical Education and Sports Lesson Attitude Scale created by Phillips and Silverman (2012) and adapted into Turkish by Kalemoglu et al. (2016) and Self Confidence Scale developed by Akin (2007) were used as data collection tools. Whether the data showed normal distribution or not was decided by analysing the skewness and kurtosis values. After analysing the Cronbach's Alpha values of the obtained

data, statistical evaluations were made with parametric tests. In addition, LSD multiple comparison test was used to determine the differences between groups. As a result of the research, it was concluded that the attitudes of secondary school students towards physical education and sports course were positive and their self-confidence levels were high.

Keywords: Attitude, middle school, physical education, self-confidence, sport

İÇİNDEKİLER

BEYANNAME	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iiiv
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
TABLOLAR DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
KISALTMALAR	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.3. Sayıtlılar.....	5
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar.....	5
2. LİTERATÜR ÖZETİ	7
2.1. Eğitim Kavramı.....	7
2.2. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı.....	8
2.3. Eğitimde Beden Eğitimi ve Spor.....	9
2.4. Çocuğun Gelişiminde Beden Eğitimi ve Sporun Yeri	10
2.4.1. Fiziksel Gelişimdeki Etkileri.....	11
2.4.2. Zihinsel Gelişimdeki Etkileri	11
2.4.3. Toplumsal ve Duygusal Gelişimdeki Etkileri	12
2.5. Tutum Kavramı.....	13
2.5.1. Tutumun Öğeleri.....	14
2.5.1.1. Duyuşsal Öge	15
2.5.1.2. Bilişsel Öge.....	15
2.5.1.3. Davranışsal Öge.....	16
2.5.2. Tutumların Oluşumu	16
2.5.3. Tutum Davranış İlişkisi	18
2.6. Öz Güven Kavramı.....	18
2.6.1. İç Öz güven	20

2.6.2. Dış Öz güven.....	21
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Konusu	23
3.2. Araştırma Modeli	23
3.3. Evren ve Örneklem	23
3.4. Verilerin Toplanması.....	23
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.4.2. Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği	24
3.4.3. Öz Güven Ölçeği	24
3.5. Verilerin Analizi	25
4. BULGULAR	26
5. TARTIŞMA	32
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	40
6.1. Öneriler	41
KAYNAKLAR	42
EKLER	53

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
2.1: Tutumun Bileşenleri	15

TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	26
4.2: Verilerin çarpıklık, basıklık ve güvenilirlik değerleri	26
4.3: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analiz sonuçları	27
4.4: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının boş zamanlarında spor yapma durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları	27
4.5: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının kulüpte lisanslı spor yapma durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları	28
4.6: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının ailede lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları	28
4.7: Sınıf değişkenine göre katılımcı görüşleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA).....	29
4.8: Yaş değişkenine göre katılımcı görüşleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA).....	30
4.9: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	31

EKLER DİZİNİ

EK	Sayfa
No	No
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	53
EK 2: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği	54
EK 3: Öz Güven Ölçeği	55
EK 4: Ölçek İzinleri	56

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

N	: Örneklemdeki denek sayısı
Ss	: Standart sapma
P	: Anlamlılık
T	: Sınıflandırma eşik değeri
X	: Ortalama değer

KISALTMALAR

BESTÖ	: Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği
İHO	: İmam Hatip Ortaokulu
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı

1. GİRİŞ

Günümüzde çocuklar ve ebeveynler arasında artan bir hareketsiz yaşam tarzı gözlemlenmekte ve bu durum, sportif faaliyetlere katılımın azalmasıyla sonuçlanmaktadır (Sincar, 2020). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte fiziksel aktivite, insanların iş hayatında ve boş zaman etkinliklerinde giderek daha az yer almaya başlamıştır. İnsan hayatını kolaylaştıran teknolojik gelişmeler ve yaşam tarzı değişiklikleri, toplumun genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkilemiştir. Bu durumun bir yansıması olarak, hastalıkların artışında genetik, biyolojik ve çevresel risk faktörlerinin yanı sıra, giderek artan hareketsiz yaşam tarzı ve dengesiz beslenme alışkanlıkları da önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki faydaları sadece kilo kontrolü ile sınırlı değildir. Araştırmalar, bu aktivitelerin kas-iskelet, nöromusküler, ruhsal ve sosyal gelişim üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya çıkarmıştır (Saygın ve vd., 2005; Baltacı ve Düzgün, 2008; Tekin ve vd., 2009; Ridgers, 2012). Bu bağlamda Dünya Sağlık Örgütü özellikle 5-17 yaş aralığındaki insanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için, kas ve kemik sağlıklarını korumak amacıyla günde en az 60 dakika süren yoğun fiziksel aktivite eğitiminin kas ve kemiklerin korunmasında önemi olduğunu vurgulamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü WHO, 2010). Bu önerilerin yanı sıra, fiziksel aktivitenin çocuklar üzerindeki genel faydaları da dikkate değerdir.

Şen (2004)'e göre fiziksel aktiviteler, çocukların yaşamlarındaki stresi azaltma ve ruh sağlığını koruma açısından önemli bir etkidir. Fiziksel aktivite, beyin fonksiyonlarını iyileştirir, dikkat ve konsantrasyonu artırır, böylece öğrenme ve akademik performansı pozitif yönde etkiler. Öğrencilerin, okula daha iyi odaklanmalarına, motivasyonlarını yükseltmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine de önemli katkılar sağlar. Aynı zamanda beden eğitimi dersi, kurallara saygı gösteren, farklı görüşlere açık, doğruyu takdir eden, başarısızlık karşısında çözüm arayan bilinçli toplum üyelerini yetiştirmeyi amaçlamaktadır (Harmandar, 2004). Bu eğitim, öğrencilere, kişisel ve toplumsal olarak, hayatın her alanında kullanabilecekleri değerli beceriler kazandırmaktadır. Beden eğitimi dersleri aynı zamanda, öğrencilerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunarak, onları hayatın zorluklarına karşı daha dirençli hale getirir ve toplumsal bilincin gelişmesine yardımcı olur. Ayrıca beden eğitimi, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını geliştirme, hızlı karar verebilme, yaşanan zorluklarla mücadele edebilme ve yoğun iş yaşamına uyum sağlayabilme imkanını artırmayı sağlar. Aynı zamanda milli kültür ve değerleri, vatandaşlık bilinci ile milli bilinci güçlendirmeyi amaçlayan planlı ve sistematik etkinlikler bütünü olarak kullanılabilir

(Kuru, 2000). Güneş (2004) beden eğitimi, beden her yönünün oyun, spor ve cimnastik aktiviteleriyle eğitildiği bir süreç olarak ifade etmektedir. Bu süreçte kişinin eğitim ve gelişim aşamalarında, fiziksel aktivitelerin ve hareket eğitiminin önemi üzerinde durulmaktadır. Bu tanımlamalar doğrultusunda, beden eğitiminin sadece fiziksel aktivitelere odaklı olmadığını, aynı zamanda beceri gelişimini, aktivitelerden keyif almayı ve duygusal, zihinsel, sosyal gelişimi destekleyen geniş bir aktivite yelpazesini kapsadığını anlamaktayız (Güllü, 2007). Bu çeşitli aktiviteler, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde kazandıkları becerileri ve olumlu deneyimleri, okulun diğer alanlarına da taşımalarını sağlar. Beden eğitimi dersleri sırasında öğrenilen iş birliği, disiplin ve saygı gibi değerler, öğrencilerin okulun genelinde daha pozitif ve uyumlu bir tutum sergilemelerine yardımcı olur. Bu pozitif etkileşim, öğrencilerin okul hayatları boyunca öğretmenlerine ve sınıf arkadaşlarına karşı geliştirdikleri pozitif tutumu da pekiştirir. Kurallara uyarak, çevrelerine saygı duyarlar ve de serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmeyi öğrenirler. Bu tür davranışların ortaya çıkmasında tutumların önemli bir etkisi vardır. Tutum, bireyin belirli insanlara, koşullara ve nesnelere karşı belirli davranışlar sergilemeye yönelten öğrenilmiş eğilimler olarak ifade edilir (Demirhan ve Altay, 2001). Tutumlar, bireylerin bir düşünce veya olaya karşı sergiledikleri davranışları etkileyen, onların duruşu, hali veya duygusal tepkileridir. Başka bir ifadeyle tutum, bir bireyin, kendisi ya da çevresinde bulunan bir nesne, sosyal konu veya olaya yönelik, deneyimlerine, motivasyonlarına, yeteneklerine ve bilgisine dayalı olarak oluşan zihinsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal bir tepkidir (İnceoğlu, 2004). Bu zihinsel ve duygusal tepkiler, özellikle eğitim sürecinde önemli rol oynar, çünkü öğrencilerin derslere karşı tutumları, onların öğrenme süreçlerini ve başarılarını etkileyebilir.

Beden eğitimi dersleri, diğer akademik derslerden önemli ölçüde farklıdır çünkü bu dersler, öğrencilerin fiziksel aktiviteler ve spor üzerinden öğrenmelerine odaklanır. Beden eğitimi, çocukların motor becerilerini, fiziksel uygunluğunu ve sağlığını geliştirirken, matematik, bilim veya dil gibi diğer dersler daha çok zihinsel ve teorik konseptlere odaklanır. Öğrencilerin hem bedensel hem de sosyal becerilerini bütüncül bir şekilde geliştirmelerine olanak tanıyan beden eğitimi dersi, eğitimin sadece akademik yönünü değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal gelişimlerini de destekler. Bu farklı yapısı nedeniyle beden eğitimi, birçok tutum araştırmasının ilham kaynağı olmuştur (Matthys ve Lantz, 1998; Yıldırım, 2006; Öncü, 2007; Zeng ve vd., 2011; Karadağ, 2012; Zengin, 2013). Öğrenciler, beden eğitimi derslerine karşı diğer derslerde olduğu gibi olumlu ya da olumsuz tutumlar geliştirebilirler. Beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum sergileyen öğrenciler, derse daha istekli ve heyecanlı bir şekilde katılabilirler. Böylece, dersin daha verimli işlenmesi sağlanarak

belirlenen hedeflere daha rahat ulaşılabilir. Ayrıca bu tutumlar, çeşitli fiziksel aktivitelere, öğrencilerin daha gönüllü bir şekilde katılmalarını teşvik edebilir (Chung ve Phillips, 2002; Silverman ve Scrabis, 2004). Beden eğitimi derslerine olumlu yaklaşan öğrencilerde, bu dersler sırasında kazanılan beceriler ve başarılar yoluyla öz güvenlerinin arttığı görülebilir. Aktif katılım ve ders içindeki başarılar, öğrencilerin kendilerine olan inançlarını güçlendirir ve yeni zorluklarla başa çıkma konusunda onlara cesaret verir.

Eğitim sürecinde öğrencilerin tutumlarının yanı sıra yüksek öz güvene sahip olmaları ve iyimserlikleri, öğretmen ve arkadaşları ile kurdukları olumlu ilişkiler, başarı odaklı çabaları, araştırma konularına gösterdikleri ilgi ve karşılaştıkları zorluklara gösterdikleri direnç, zamanında risk alabilme ve sorumluluk alma gibi nitelikler, okulda başarılarının olumlu olmasına teşvik etmektedir. Ayrıca başarılı olan ve takdir edilen kişilerin, kendilerine ve topluma karşı sorumluluk hissinin daha fazla olduğu gözlemlenmektedir (Milli Eğitim Temel Kanunu, 1973). Kaya (2017)'ya göre öz güven, bireyi daha güçlü hissettirerek hayatındaki zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olur. Kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkileyen ve insan hayatını doğrudan etkileyen bir unsurdur. Bir bireyin kendi yeteneğine ve karar alma becerisine sahip olan inancı, kendisiyle uyum içinde olması ve kendi benliğiyle bütünleşmiş hissetmesi, başarı potansiyeli veya kişinin doğal olarak fedakârlık yapmasının en temel hali olarak kabul edilir (Mahoney ve Chapman, 2004). Başka bir ifadeyle, bireylerin, kendisinden beklenen veya yapılması gereken bir davranışı başarıyla yerine getirebileceğine olan inancını ve güvenini ifade eder (Weinberg ve Gould, 2003). Kişinin kendi yeteneklerinin farkında olması ve bu güvenle diğer insanların arasında bu yeteneklerini sergileyebilmesi, öz güven ile doğrudan bağlantılı bir durumdur (Şahin, 2016). Adler'in kuramına göre, çocukların büyüklere ait bir dünya çapında fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan daha zayıf durumda olarak doğarlar. İnsanın belirli hedeflere ulaşmak amacıyla gösterdiği çabalar, başarı ya da başarısız olmaları öz güveni olumlu veya olumsuz yönde etkiler (Soner, 1995). Bu nedenle, bireylerin öz güvenlerini oluşturmaları ve geliştirmeleri sürecinde, onları çevreleyen ortamın niteliği büyük öneme sahiptir. Öz güvenin inşasında ve gelişiminde, okul ortamının güvensizlik, hoşgörüsüzlük ve saygısızlık gibi olumsuz tutum ve davranışlardan uzak olması büyük bir önem taşır. Yapılan araştırmalarda çocuğun büyümesinin, okula başlamasıyla birlikte öğretmenler ve arkadaşlarının oluşturduğu çevreden etkilendiğini göstermektedir (Bilen ve Özevin Tokinan,2011). Öz güvenin çocuklara kazandırılmasında okul, aile ve arkadaşları temel etmenlerdendir (Özbey, 2004). Çalışmalar, ailenin çocuğuna gösterdiği davranışlar ile öz güven arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur (Başoğlu, 2007).

Düşük öz güvenli kişilerle yüksek öz güvene sahip kişiler karşılaştırıldığında yüksek öz güvene sahip kişiler, kendi yeteneklerine güvenen, başarı odaklı, yaratıcı ve üretken bireylerdir. Kendi yeterliliklerine uygun hedefleri belirlerler. Bu kişiler için en önemli şey, kendi arzuları ve amaçlarıdır. Çevrelerindeki insanlara göre değil kendi isteklerine göre yaşamlarını şekillendirirler. Karşılaştıkları sorunlarla yüzleşir ve bu sorunları çözmek için yeni çözüm yolları ararlar (Gökna, 2015). Öz güven, bireye kendinden emin olma ve kendisine inanma hissi sağlayan, bu sayede kişiyi daha güçlü ve mutlu kılan bir niteliktir. Öz güven sahibi bir kişi, hayatın her alanında başarı elde edebilir ve kendisini korkutan ya da hayal kırıklığına uğratabilecek zorlukların üstesinden gelme kapasitesini güçlendirir (Peterson, 2017).

1.1. Problem Durumu

Bu araştırma, İstanbul ili Esenler ilçesinde bulunan ortaokullarda okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarını ve öz güven düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Alt problemleri ise;

- Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz güvenleri değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin yaş değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz güvenleri değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz güvenleri değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin boş zamanlarında spor yapma değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz güvenleri değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin kulüpte spor yapma değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz güvenleri değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin ailesinde lisanslı sporcu olma değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz güvenleri değişkenlik gösteriyor mu?
- Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile öz güvenleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çalışmanın amacı, İstanbul ili Esenler ilçesindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve öz güvenlerinin ortaya konulmasıdır.

Literatür taraması sonucunda, benzer konuların farklı teoriler, metotlar ve bakış açılarıyla incelendiği, ancak özellikle ortaokullarda okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine derinlemesine yönelimleri ve davranışları üzerine odaklanan çalışmalara az rastlanılmıştır. Bu yapılan araştırma kapsamında işlenen problem konusunun özgünlüğü araştırmanın hedefini göstermektedir. Mevcut araştırmanın alana katkı sağlayarak gelecekte yapılacak çalışmalara rehberlik edeceği düşünülmektedir.

1.3. Sayıtlar

Bu çalışmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını dikkatli ve özverili bir şekilde inceleyip yanıtladığı, ölçüm araçlarının ise örneklem grupları üzerinde istendik kavramları ölçeceği varsayılmıştır. Çalışmaya katılacakların, içten ve samimi yanıtlar verecekleri ve cinsiyet açısından genel bir dağılım olacağı varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma İstanbul ili Esenler ilçesi Kazım Karabekir İmam Hatip Ortaokulu, Şehit Muhammed Aksu İmam Hatip Ortaokulu, Menderes Ortaokulu, Türk İsveç Kardeşlik Ortaokulu ve Öz-De-Bir Ortaokulu öğrencileri ile sınırlıdır. Mevcut çalışma 2022-2023 eğitim öğretim döneminde 442 öğrenci ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Beden Eğitimi: Beden eğitiminin temel süreci, bireyin fiziksel hareketlere aktif olarak katılarak davranışlarında bilinçli bir değişiklik yaratmasıdır. Bu süreç, bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel boyutları kapsar ve beden eğitimi, diğer eğitim alanlarından farklı olarak hareket öğrenmeye ve hareket aracılığıyla öğrenmeye odaklanır. Diğer bir ifadeyle, beden eğitimi insanın fiziksel hareketler yoluyla eğitilmesi sürecidir (Tamer ve Pulur, 2001).

Spor: Bireysel veya takım halinde yapılan, belirli kurallar içinde gerçekleştirilen, hareket kalıplarının sıkça tekrar edildiği, vücut eğitimine dayalı ve keyifli olan birey veya nesne hareketlerini içerir (Özcan, 2014)

Beden Eğitimi ve Spor: Bilimsel fiziksel aktivite, organizmanın bütünlüğünü bozmadan insanın fiziksel, bilişsel ve duygusal yönlerini dengeli bir şekilde geliştiren ve bireyi hem kendine hem de topluma faydalı hale getiren bir uygulama olarak tanımlanabilir (Açak, 2006).

Tutum: Tutum, bir bireyin çevresindeki kişi, olay veya duruma karşı sergilediği eğilim olarak tanımlanmaktadır (Turan, 2020).

Öz Güven: Öz güven, bireyin kendi değerlendirmeleri, düşünce süreçleri ve yeteneklerine güvendiği, olumsuz deneyimlerden ve eleştirilerden etkilenmeden kendi öz benliği ve varoluşuna inandığı bir kavramdır (Hergüner ve Gül, 2019).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve özgüvenlerinin değerlendirilmesi, eğitim alanında önemli bir araştırma konusudur. Bu alandaki literatür taraması, öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine karşı tutumlarının ve özgüven seviyelerinin nasıl etkilendiğini anlamak için önemli bir adımdır. Önceki çalışmalar, bu faktörlerin öğrencilerin genel fiziksel aktivite düzeyleri, sağlık davranışları ve akademik başarıları üzerindeki potansiyel etkilerini ortaya koymuştur.

2.1. Eğitim Kavramı

Eğitim, önceden saptanmış amaçları planlı ve programlı bir şekilde istendik olarak bireye kazandırıp bireyi amaca uygun olarak yetiştirmek ve geliştirmektir. Eğitimin doğasında insan vardır. İnsan, biyolojik ve psikolojik yapısından dolayı doğumundan ölümüne kadar her zaman eğitime ihtiyaç duyacaktır (Koçak, 2002). Bu sürekli eğitim süreci, bireyin gelişiminde ve topluma katkısında çeşitli amaçları yerine getirir.

Eğitimin genel anlamda dört temel amacı bulunmaktadır. Bu amaçlardan birincisi, bireyin kültürlenmesidir; bu, toplumun bireyleri kendi kültürel istek ve beklentilerine göre şekillendirmesi ve dönüştürmesi sürecidir. İkincisi, toplumsallaştırma; bireyin yaşadığı toplumun yaşam biçimlerini öğrenmesi ve sosyal çevreye uyum sağlama sürecidir. Üçüncüsü, bireyselleştirme; kişisel potansiyelin ortaya çıkarılması ve belirlenen hedeflere doğru yönlendirilmesi işlemidir (Tezcan, 1997). Dördüncü son amaç üretkenlik ise kişinin kendi yeteneklerine göre iş sahibi olarak hayatını sürdürebilen, geçimini sağlayan, toplumun kalkınmasını destekleyen ve toplumun zenginliklerini koruyan, sağlıklı, huzurlu ve dengeli bir şekilde hayatını devam ettirmesidir. Dolayısıyla, eğitim, bir kişinin hem vatandaşlık hem de bireysel kimliğinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Öztürk, 1998). Eğitimin temel amacı veya eğitimden beklenen, nitelikli insanlar yetiştirmek ya da insanın iyileşme sürecine katkıda bulunmaktır. İnsan hem iyi olmayı hem de iyileşmeyi temel ihtiyaç olarak hisseden bir varlıktır. Bu ihtiyaçların eğitim yoluyla karşılanması, insan ile eğitim arasında kaçınılmaz bir ilişki oluşturur ve nitelikli insanların yetiştirilmesinde eğitim bir fırsat olarak kabul edilir. Yaklaşım, eğitimin sadece bireysel olarak değil, aynı zamanda toplumsal açıdan da önemli bir işlev olarak görüldüğünü belirtir (Bilgin, 1992).

Toplumun bir bileşeni olarak görülen eğitim, toplumsal değişimlerin gerektirdiği yeniliklere ayak uydurabilmesi için sürekli olarak reformlara ihtiyaç duyar. Bu dönüşüm sürecinde, öğrencilerin ne öğrenmeleri gerektiği ve hangi yeteneklere sahip olmaları beklenildiği, yeni

eğitim standartlarıyla belirlenir (Lund ve Fortman, 2002). Eğitimdeki bu değişimler, Rönensans dönemiyle başlamıştır. Bu dönemde, bilim ve düşünce dünyasında yaşanan yenilikler, eğitim anlayışını ve yöntemlerini temelden etkilemiştir. Rönensans'ın getirdiği yenilikçi akımlar, sonraki yüzyıllarda eğitim alanında derin izler bırakmıştır. Bu tarihsel süreç, eğitimin günümüzdeki çağdaş anlayışına giden yolda kritik bir dönemeç oluşturmuştur. John Locke, Jean Jacques Rousseau, Descartes, Johann Basedow, Johann F. Herbart, John Dewey gibi birçok düşünür ve bilim insanı, eğitim üzerine yaptıkları çalışmalarla, modern eğitim sisteminin temelini oluşturmuşlardır. Çağdaş eğitim anlayışı, bireyin zihinsel, fiziksel, duygusal ve toplumsal boyutlarıyla bir bütün olarak ele alır (Yenal ve vd., 1999). Bu görüş, eğitimin öğrencilerin üzerindeki kapsamlı etkisine ve öğretim programlarının bu ilerlemeyi nasıl desteklediğine dikkat çeker. Öğrencilere sunulan eğitimin kapsamlı olmasında, zihinsel ve fiziksel gelişimin entegre edilmesi önem taşımaktadır.

2.2. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı

Beden eğitimi, insanlar hareket etmeye başladıkları andan itibaren başlayıp hayatları boyunca süregelen bir süreçtir (Yang, 2005). Beden eğitimi, bireylerin mental, duygusal ve fiziksel gelişimlerine katkıda bulunan ve minimum yorgunlukla maksimum fayda sunmayı amaçlayan spor, oyun ve cimmastik faaliyetlerini içeren bir bilim dalıdır (Keskin, 2015). Beden eğitimi ve spor, eğitim yoluyla öğrencilere ulaşır. Eğitim hayatının büyük bir bölümü okullarda geçer. Eğitim öğretim süreci, gençlerin meraklarını olumsuz yönde gelişmeden bu evreyi atlatmalarına yardımcı olur. Eğitim, birçok farklı metot kullanmasına rağmen, spor aracılığıyla gençlere en etkili ve en kolay yoldan erişilmektedir (Temiz ve Sivrikaya, 2021). Beden eğitimi hem fiziksel hem de sosyal becerileri geliştirmeyi hedefler. Öğrenciler, takım çalışmaları, adil oyun ve liderlik gibi kavramları beden eğitimi sayesinde öğrenirler ve uygularlar. Böylelikle beden eğitimi derslerinin amacı yalnızca fiziksel yetenekleri artırmak olmayıp, aynı zamanda sosyal ve karakter gelişimini de desteklemektir. Öğrenciler bu süreçte karşılıklı saygı ve iş birliği gibi değerleri benimseyerek, toplumsal açıdan faydalı bireyler olarak yetişirler (Harmandar, 2004). Beden eğitimi, temel fiziksel yeteneklerin gelişimiyle bireylerin spora ilgisini artırır. Bu ilgi, belirli spor dallarına yönelme ve bu becerilerin uygulanmasını içerir. Spor, fiziksel sağlık, rekabetçi deneyimler ve kişisel gelişim için tercih edilen bir yol olup, aynı zamanda takım çalışması, disiplin ve liderlik gibi toplumsal becerileri de geliştirir.

Morgan ve Summers (2005)'in ifade ettiğine göre Shank sporu “keyif alınmış veya eğlence amaçlı yapılan bir fiziksel aktivite” olarak tanımlamaktadır. Blanchard (2000) ise sporu, belirli tanımlar ve kurallar çerçevesinde agresif bir rekabete dayalı ve fiziksel güç içeren bir aktivite olarak ifade etmiştir. Spor, hız ve motor becerileri üzerine kurulu, özgün bir amaç doğrultusunda ilerleyen ve bu yolla farklı alanlarda desteklenerek yönlendirilebilen, çeşitli spor dalları veya sosyal olarak özelleşmiş aktivitelerdir (Hummel, 2003). Sporun bu dinamik ve çok yönlü yapısı, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal gelişimlerine katkıda bulunarak geniş bir etki alanı yaratmaktadır.

Okulda sunulan beden eğitimi dersleri sayesinde öğrencilerin hareket yetenekleri gelişir ve vücut koordinasyonunun iyileştirilmesiyle aktif bir yaşam tarzı benimsemeleri teşvik edilir. Bu durum, aynı zamanda çocukların sosyal becerilerinin gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunan bir faktördür (Heper, 2012). Özellikle çocuklar arasında yaratıcılık ve yapıcılığı teşvik etme, sosyal entegrasyon ve milli birlik oluşturma açısından beden eğitimi ve spor, sosyal ve kültürel kalkınmaya önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, etkili ve eğlenceli bir eğitim unsuru olan sporun planlanmasında işlevsel ve çağdaş eğitim modellerinin kullanılmasına önem gösterilmelidir. Beden eğitimi ve spor, hareketin çeşitli biçimlerini ve tüm ilke ve kurallarını kapsamaktadır (Yergin, 2002). Bu yaklaşımlar, sporun eğitimde hem fiziksel ve zihinsel gelişimi hem de toplumsal ve kültürel ilerlemeyi nasıl desteklediğini vurgulamaktadır. Spor, öğrencilerin gelişiminde önemli bir rol oynayarak, kişisel yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlar. Beden eğitimi, oyun ve spor eğitiminin planlaması, programı ve uygulamalarında kişilik gelişim teorileri dikkate alındığında, özellikle çeşitli gelişim dönemlerinin eğitim süreci ile yakından ilgili olduğu görülür. Bu süreçte, öğretim yöntemleri ne kadar iyi entegre edilirse, hedeflere ve amaçlara ulaşmak o kadar kolaylaşacaktır (Topkaya, 2004). Beden eğitimi, sadece fiziksel yeteneklerin artırılmasının ötesinde, bireylerin genel karakter gelişimine de önemli ölçüde katkı sağlamaktadır ve eğitimin bu yönü, bireyin tüm gelişimi açısından hayati bir unsur haline gelmektedir.

2.3. Eğitimde Beden Eğitimi ve Spor

İlkokul eğitim programlarında zorunlu olan beden eğitimi, öğrencilere sekiz yıl boyunca kesintisiz olarak sunulmaktadır. Bu dersler, ilk kademedeki başlayıp devam eder ve çocuklar vücut kullanımı, temel hareket şablonları, fiziksel prensipler, kurallara uyum, denge ve

zaman yönetimi gibi beceriler kazanarak gelişirler. İlköğretimin ilk kademesini tamamlayan çocuklar, ikinci kademe için gereken temel yeteneklere sahip olurlar (Eken, 2008).

2017 yılında hayata geçirilen “Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı”nın hedefi; “1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu’nda açıklanan Türk Milli Eğitimi’nin Genel Amaçları ve Temel İlkeleri doğrultusunda öğrencilerin hayatları süresince kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki öğrenim düzeyine hazırlanmalarıdır.” şeklinde belirtilmiştir (MEB, 2017). Bu geniş kapsamlı eğitim hedefleri, öğrencilerin sadece akademik açıdan değil, kişisel ve sosyal boyutlarda da gelişimlerine dikkat çeker. Bu çerçevede, beden eğitimi ve spor dersinin önemi büyüktür. Gelişmiş ülkelerdeki gibi, ülkemizde de beden eğitimi ve spor, ilköğretim okullarının müfredatında önemli yere sahiptir. İlköğretim okullarında beden eğitimi dersleri, 1987’de çıkarılan "İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programları"na göre yürütülmektedir. Bu program, ilköğretim düzeyinde, “Hareket Etme ve Beceri Geliştirme” odaklı bir yaklaşımla eğitim almalarını hedeflemektedir (Yaylacı, 1998). Dolayısıyla, bu programın uygulanması, Milli Eğitim Bakanlığı'nın belirlediği genel hedeflere ulaşmada önemli bir rol oynar ve öğrencilerin kapsamlı bir biçimde gelişmelerine katkıda bulunur.

Okul müfredatındaki beden eğitimi derslerinin, düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilerek ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyerek önemli bir fonksiyonun olduğu belirtilmektedir (Christodoulidis ve vd., 2001). Mosston ve Ashworth (2004) öğrencilerin hayatlarındaki önemli unsurlardan birinin beden eğitimi dersleri olduğuna dikkat çekmektedirler. Çünkü genellikle insanlar fiziksel aktiviteyle ilk olarak okullarında verilen beden eğitimi ve spor dersleri aracılığıyla tanışır. Bu dersler, bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişmelerine katkıda bulunmakta ve yaşam tarzlarının şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Çavdar ve vd., 2018).

2.4. Çocuğun Gelişiminde Beden Eğitimi ve Sporun Yeri

Hareket, insan yaşamında merkezi bir rol oynar ve özellikle çocuklar için etkileşim, tepki ve davranış öğrenme yollarındandır. Çocukların çevrelerini keşfetme merakı, onlara mutluluk verir ve dünyayı anlamalarını sağlar. Beden eğitimi, bu hareket etme ihtiyacını hedef alır ve bireylerin zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen düzenli etkinlikler

sunar. Hareket, sağlık ve sosyal deneyimlerden estetik deneyime kadar geniş bir yelpazede ele alınır ve vücutun sağlıklı işleyişi için temel bir unsurdur (Aracı, 2001).

2.4.1. Fiziksel Gelişimdeki Etkileri

Sporun geçmişten günümüze kadar fiziksel gelişimi etkilediği bilinmektedir. Hayatta kalabilmenin ilk kuralı olarak ilk çağlarda yapılan fiziksel davranışların bütünü beden güçlü kalabilmek içindi. İnsanlar yerleşik hayata geçtikten sonra yaptıkları fiziksel aktivitelerin katkılarının farkında olmuş ve bunun sonucunda spora daha fazla katılım göstermişlerdir. Bu katılım insanlara bir takım fiziksel ve biyolojik faydalar sağlamıştır (Özdenk, 2011). Beden eğitimi ve spor, fazla kilo gibi sağlık risklerini azaltmada, sakatlıklar ve hastalıklar, özellikle kalp ve dolaşım sisteminin rahatsızlıklarını önlemede vücutta önemli bir rol oynamaktadır. Gelişmiş bir kas yapısı ve fiziksel, anatomik kondisyon ile yüksek performansın sağlanması için beden eğitiminin önemli bir katkısı vardır. Bu durum, beden eğitimi ve sporun fiziksel sağlık ile genel dayanıklılık üzerindeki etkisini ön plana çıkarmaktadır (Aracı, 2001). Dolayısıyla beden eğitimi sayesinde bireyler, kondisyonlarını geliştirirken aynı zamanda dayanıklılık, güç ve esneklik gibi alanlarda da daha üst düzeylere ulaşırlar (Avrupa Komisyonu, 2013).

Sporun fiziksel yararları ise řu şekildedir;

- Kişilerin aktif, hareketli bir vücuda sahip olmaları
- Fiziksel ve zihinsel yorgunluğa karşı daha fazla mücadelede bulunmaları
- Vücutun yağ ve kilo oranının düzenlenmesini
- Fiziksel güç gerektiren durumlarda daha dirençli olmalarını
- Hormonların düzenli çalışmasını
- Kılcal damarların artmasını
- Kalbin sağlıklı çalışmasını
- Kalbin atım hacminin ve pompalanan kan oranında artışını sağlamaktadır (Özdenk, 2011).

2.4.2. Zihinsel Gelişimdeki Etkileri

Zihinsel gelişim, insanın çevresini tanıma ve anlamlandırma sürecindeki zihinsel aktivitelerin aktif ilerlemesi olarak açıklanabilir. Jean Piaget'in geliştirdiği ve savunduğu bilişsel gelişim teorisi, bebeklik gibi yaşamın ilk evrelerinden itibaren beden ve zekâ arasındaki karşılıklı ilişkiyi vurgular. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, fiziksel hareketler

yoluyla temel bilişsel konseptlerin tanımlanmasına ve geliştirilmesine olanak tanır (Aşçı ve vd., 2011)

Beden eğitimi derslerinde, fiziksel aktiviteler aracılığıyla elde edilen deneyimsel öğrenme, algılama, mantıksal düşünme, karşılaştırma ve temel kavramların gelişiminin ilerlemesi sağlanmaktadır (Mirzeoğlu, 2003). Düzenli yapılan spor aktiviteleri sonucunda, insanlar bilişsel bir rahatlama yaşar ve kendilerini daha başarılı ve mutlu hissederler. Bu durum, onların yüksek öz güvenle ve yaşamla uyum içinde olmalarını sağlar. Ayrıca, günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunları çözme ve bu sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkma yeteneklerini geliştirirler (Sural, 2021).

2.4.3. Toplumsal ve Duygusal Gelişimdeki Etkileri

Spor, hayatımızda kendi başına önemli bir yer tutan ve günlük devamlılık gerektiren bir faaliyettir. Bu kavram, eğitimin vazgeçilmez bir parçası olan beden eğitimiyle iç içe geçmiştir. Her ikisi de bireylerin sosyal hayatlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Beden eğitimi ve spor, insanların bir arada etkileşimde bulunmalarını sağlayan, takım ruhunu ve iş birliğini teşvik eden aktivitelerdir. Bu etkileşimler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve toplumsal uyum içinde hareket etmelerine yardımcı olur. Dolayısıyla spor aktiviteleri, insanlar arasında güçlü bir bağ oluşturarak ortak bir amaç sağlarken, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı da güçlendirebilir (Aras, 2013).

Toplumsal ve duygusal gelişim sürekli etkileşim içindedir. Bir kişinin duygusal gelişimi tamamlandığında topluma katkısı bulunabilir. Beden eğitimi aktiviteleri toplumsal deneyimler olarak kabul edilir ve genellikle duygusal unsurları içerir. Bu tür aktivitelere katılan kişiler, hareket yoluyla duygularını dile getirme fırsatı bulur. Saldırganlık, utangaçlık, öfke ve kıskançlık gibi duyguların dışavurumuna yardımcı olur ve bu ifadelerle kontrol etmeyi öğretir. Kişi spor veya oyun gibi etkinliklere katılarak olumsuz duygulardan uzaklaşabilir. Beden eğitimi derslerinde farklı aktiviteler bulunur ve bu aktivitelerde başarı sağlamak amacıyla gerekli beceriler geliştirilebilir. Bu sayede birey kişisel başarısını deneyimleyebilir ve beden eğitimine karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir (Aracı, 2001). Ayrıca beden eğitimi ve spor, iş hayatı ve çevresel faktörlerden kaynaklanan stresi azaltma veya tamamen ortadan kaldırma konusunda büyük bir öneme sahiptir (Bektaş, 2022).

2.5. Tutum Kavramı

Tutum, bir bireyin kişisel deneyimleri, bilgisi, motivasyonu ve duygularına dayanarak belirli bir kişiye, nesneye, toplumsal konuya veya olaya karşı geliştirdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal yanıt eğilimidir. Bu kapsamda, ele alınan toplumsal konu bir insan, bir ürün veya kişinin karşılaştığı çeşitli durumlar olabilir. Önemli olan nokta, bir bireyin elde ettiği deneyimler, bilgi birikimi, duygular ve motivasyonları bir başka kişiyle ilişkilendirirken nasıl bir yapılandırma süreci içinde olduğudur; yani esas olan bireysel yapılandırma şeklidir (İnceoğlu, 2010).

Tutumlar, sosyal psikolojide her zaman popüler bir konu olmuştur. Bu popülerliğin temeli, tutumların davranışı ortaya çıkarma ihtimalidir. Tutumların bilinmesi, davranışları tahmin etme ve anlama açısından büyük önem taşır (Arkonaç, 2001). Bu bilinirlik, insan ilişkilerinin yönetimi, sosyal dinamiklerin kapsamlılığı ve bireyselliğin daha iyi anlaşılması için kritik bir araçtır. Tutumlar, devam edecek karar verme süreçlerini, sosyal etkileşimleri ve çevrelerine olan tepkilerini etkileyerek, sosyal psikolojinin temel belirsizliklerinden biri haline gelir. Bu nedenle tutumların incelenmesi, sosyal psikoloji çalışmaları için vazgeçilmezdir. Bu alandaki bir diğer nokta ise günlük konuşmalarda sıklıkla karıştırılan ve bazen birbirinin yerine kullanılan inanç, görüş ve tutum kavramıdır. Bu kavramların her biri, sosyal psikolojide ayrı bir yeri olan ve insanı anlamada farklı katkılar sağlayan kelimelerdir. Tutum kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların artmasıyla bu terim daha kesin bir anlam kazanmış ve tanımında değişiklikler meydana gelmiştir (Hünük, 2006). Tutumun çeşitli yönlerini anlayabilmek ve açık bir tutum tanımı yapabilmek adına, tutum tanımlarını detaylıca incelemenin yararlı olduğu görülmektedir (Tavşancıl, 2006).

Arkonaç (2001)'a göre tutum kavramı, kökeninde “harekete hazır olma” anlamına gelmektedir. Tutum, bir davranışa karşı verilen tepkiden ziyade, tepki verilmeden önce mevcut olan bir eğilimdir ve bir tür tepki vermeye hazırlık olarak görülebilir (Tavşancıl, 2006). Tutum bir düşünceye, nesneye veya kişiye karşı gösterilen olumlu veya olumsuz eğilimi ifade eden duygusal bir durum olarak tanımlanabilir (Alparslan, 2008). Tutum, bir bireyin gelişim olayları, nesnelere veya toplumsal konuların durumu, bilgi ve deneyimlerine dayanılarak oluşturulan, duygusal ve davranışsal tepkilerin bir ön koşulu olarak görülür (İnceoğlu, 2004). Tutum, bir kişinin çevresindeki herhangi bir nesne veya duruma karşı geliştirdiği eğilimdir. Diğer bir deyişle, bireyin deneyimleri, bilgisi, duyguları ve motivasyonlarına dayanarak, herhangi bir olay, olgu veya duruma karşı göstermesi muhtemel davranış biçimidir (Demirutku, 2019). Bu ifadeler, tutumların, hem kişisel

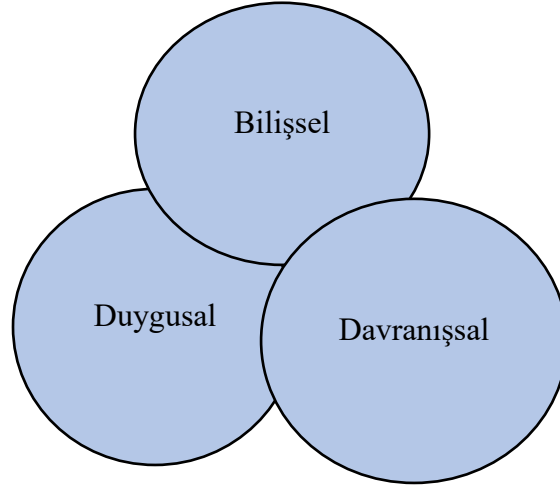
değerlendirme ve deneyimlerden oluşan, hem de ergonomik, duygusal ve davranışları kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Eren (2001) tutumu, bir bireyin dünya görüşü ve bu dünyanın nasıl algılandığına dair bir kavram olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, tutumun bir kişinin değer yargıları ve inançları üzerine kurulu olduğunu vurgular. Tutum, aynı zamanda kişinin coşku ve tanıma süreçlerini de içermektedir. Böylece, bireyin tutumu onun çevresi ve yaşadığı olayları nasıl değerlendirdiğini ve bu olaylara nasıl tepki gösterdiğini belirlemektedir. Tutumların, insan davranışlarının anlaşılması ve yorumlanmasında merkezi bir rol oynadığı, öğrenme yoluyla edinildiği ve kişinin kararlarını etkilediği, ayrıca karar alma süreçlerinde önyargılara yol açabilen önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Bir nesne veya olay hakkında ayrıntılı tutum pozitifse, ona yönelik kararların da olumlu olma ihtimali yüksektir. Tutum negatifse, onunla ilgili kararlarda olumsuz olma eğilimindedir (Ülgen, 1997). Öğrencilerin davranışları, eğitmenler ve ders programları için büyük önem taşır. Öğrenciler derslere karşı belirli bir tutum geliştirir ve bu dersler arasında beden eğitimi dersi de bulunmaktadır. Öğrencinin beden eğitimine karşı olumlu bir tutum sergilemeleri, derslerin daha etkili bir şekilde işlenmesine katkı sağlayabilir ve bu durum öğretmenin motivasyonunu da artırabilir (Demirhan ve Altay, 2001).

2.5.1. Tutumun Öğeleri

Tutumunu oluşturan 3 ana unsur bulunmaktadır. Bunlar:

Duyuşsal Öge, Bilişsel Öge, Davranışsal Öge (Kavas, 2013).

Bu üç öge, bir kişinin ne hissettiğini, nelere inandığını ve nasıl davrandığının birleşimini oluşturur. Bu bileşenler birbirleriyle ilişkili ve de tutarlı yapıdadır. İlişkili ve iletişim içinde olan bu üç boyut, keskin bir şekilde birbirinden ayrılamaz. Her bir boyut, diğer boyutları etkiler. Eğer boyutlar arasındaki etkileşim güçlü ve tutarlıysa, olumlu bir boyuta sahip tutumlarımızın diğer boyutları da olumlu olacaktır (Sakallı, 2001).



Şekil 2.1: Tutumun Bileşenleri

2.5.1.1. Duyuşsal Öge

Duyuşsal öge tutumun nesneyi sevmesini, kabul etmesini veya reddetmesini sağlayan duygulardır. Özellikle aşırı tutumlarda duygusal ögenin daha belirgin olduğu bilinmektedir. Duyuşsal öge, insanların ilgi, tutum ve kişilik özellikleri gibi duygusal yönlerinde önemli bir etkiye sahip olan faktörlerdir ve bu, insanların geçmişteki ve yeni öğrenmeyle ilgili duygularına dair görüşlerini kapsamaktadır (Hünük, 2006). Tutumların duygusal bakış açısını, bireyin olaylara veya nesnelere karşı heyecanını ifade eder. Tutumun sürekliliğini ve şekillenmesini sağlar (Erdoğan, 1999). Örneğin, beden eğitimi derslerine olumlu tutum sergileyen bir öğrencinin derslere katılmaktan keyif alması, dersi sevmesi veya dersleri eğlenceli bulması, olumsuz tutuma sahip öğrencinin ise spordan hoşlanmaması veya derslerde sıkılması gibi duygular, bu tutumların duygusal ögesini oluşturmaktadır (Demirhan ve Altay, 2001).

2.5.1.2. Bilişsel Öge

Triandis'a göre bilişsel öge, "bireyin düşünce süreçlerinde kullandığı bir sınıflama olgusu" olarak ifade edilmektedir (Tavşancıl, 2006). Tutumun bilişsel bileşeni, genellikle bireyin çevresindeki uyanlarla ilişkilendirerek kazandığı deneyimler ve bilgi birikiminden oluşur. Bu bileşen, kişinin düşünme süreçleriyle ilgili olup, zihinsel işleyişin düzenlenmesiyle alakalıdır. Bu düzenlemeler, bir yandan kişinin çeşitli durumlar, nesnelere ve insanlar hakkındaki algılarını etkilerken, diğer yandan da farklı uyanlara karşı gösterdiği tepkilerin çeşitlenmesine neden olur (İnceoğlu, 2011). Örneğin, bir öğrencinin beden eğitimi dersine

karşı olumlu tutum göstermesi, beden eğitimi dersinin insan sağlığı üzerindeki yararlarına ve sağlıklı yaşam için önemine dair sahip olduğu bilgilerle ve düşüncelerle ilişkilidir. Bu da tutumun bilişsel ögesini oluşturmaktadır (Demirhan ve Altay, 2001).

2.5.1.3. Davranışsal Öge

Davranışsal öge, tutum nesnelere karşı yaptığımız hareketleri şekillendirmektedir. Tutum ile alakalı her türlü harekete hazır bulunma durumu ve tutum nesnesine yönelik gözlemlenebilen bütün hareketleri içermektedir. Sözel olarak veya başka biçimlerde de gerçekleşebilir. Bireylerin duygu ve düşüncelerine uygun hareketler sergilemesini barındırmaktadır (Tavşancıl, 2006). Kişinin belirli bir konuyu veya nesneye karşı gösterdiği davranış, onun özelliklerini tutumunu yansıtır. Bu durum, sözel ifadelerde ya da diğer fiziksel hareketlerde gözlemlenebilir. Söz konusu davranış, kişinin varlığından, normlardan ve ilgili tutum nesnesiyle doğrudan ilişkili olmayan tutumlarında etkisindedir. Bu nedenle, davranışsal ögeyi değerlendirirken, iki tür davranış göz önünde bulundurulur: biri tutum nesnesinin sevilip sevilmemesiyle gelişir, diğeri ise doğru davranışlara dayalı inançlara dayanan normatif davranıştır (İnceoğlu, 2004).

Bir kişi bir nesneye yönelik olumlu bir tutum oluşturduğunda, genellikle ona yönelir ve onu sürdürebilir. Tersine, bir nesneye olumsuz tutum sergilendiğinde ondan kaçınır. Örnek verecek olursak, beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum gösteren öğrencilerin spor yapmasını, derslere düzenli katılım gibi davranışları; beden eğitimi dersinde olumsuz bir tutum sergileyen öğrencilerin ise dersleri kaçırmaları, derste ilgisiz kalması ya da spordan kaçınması gibi davranışlar, bu tutumların davranışsal ögesini oluşturmaktadır (Binbaşıoğlu, 1995; Usal ve Arslan, 1995).

2.5.2. Tutumların Oluşumu

İnsanlar tutumları sonradan öğrenirler, tutumlara sahip olarak doğmazlar. Bazı tutumların başlangıcı çocukluk dönemine dayanmakta ve genellikle kişisel deneyimler, taklit etme, pekiştirme ve sosyal öğrenme yoluyla edinilir. Peki, insanlar belirli konular, nesnelere veya kişiler hakkında tutumlarını nasıl şekillendirirler? Bu sorunun kesin bir açıklaması yok. Kimi tutumlar kişisel deneyimlere dayanarak şekillenirken, bazıları ise çeşitli dış kaynaklardan elde edilen bilgilerle oluşturulur (Kağıtçıbaşı, 2006).

Oskamp (1977), bireysel tutumlarının oluşmasını sağlayacak genel faktörler sınıflandırarak aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır (Akt. Güllü, 2007):

- Anne babanın etkisi,
- Sosyal çevrenin (arkadaşların oluşturduğu, aile bireyleri, öğretmenler...) etkisi,
- Bireysel deneyimlerin kişinin tutumlarını şekillendirmedeki etkisi olan önemli faktörler olarak sıralanabilir.

Çocuklar, anne babalarının davranışlarından, disiplin yöntemlerinden, verilen ödüllerden ve cezalardan etkilenecek belirli gruplara, insanlara veya nesnelere yönelik çeşitli tutumlar sergilerler. Aileler, kişilerin siyasi partilerine, dini inançlara, özgürlük anlayışlarına, futbol takımlarına, yaşam tarzlarına ve hatta yemek tercihlerine kadar pek çok konuda etki altına alırlar. Bunu bilinçli veya bilinçsiz olarak yapabilmektedirler (Sakallı, 2001). Anne baba ve çocuk tutumları arasında yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, özellikle siyasi ve dini inançlarda büyük benzerlikler göstermiştir. Çocukların siyasal partilere yönelik tutumları, ebeveynlerinin siyasal partilere ve siyasi görüşlere olan tutumları tarafından etkilenmektedir. (Niemi ve Chapman, 1999; Jennings, Stoker ve Bowers, 2001; Sapiro, 2004). Bireyler genel olarak toplum içerisinde belirli bir pozisyonda yer alır ve birey kendisinden beklenen davranış ve tutumlara uygun olarak kendi davranış ve tutumlarını şekillendirir. Zamanla ait oldukları grup tutumlarını benimseyebilirler (Binbaşıoğlu, 1995).

Tutumların oluşumunda etkili olan başka bir faktörde eğitimidir. Eğitim, tutumlar üzerinde anne babaların etkisi kadar etkili bir rol oynamaktadır. Eğitimin bu etkisi, eğitim seviyelerine göre değişim gösterir ve günümüzde genellikle çocukların, anne babalarına kıyasla daha yüksek düzeyde eğitim aldıkları bilinmektedir (Morgan, 2000). Bu durum, eğitimin bireylerin tutumlarını şekillendirmedeki rolünün önemini gösterir ve bireysel tutumların yanı sıra toplumsal tutumların oluşumunu da etkileyebilir. Tutumların bireysel düzeyde nasıl oluştuğuna dair ilkeler, toplumsal tutumların oluşumu içinde uygulanabilir. Toplumsal tutumlar, toplumun anlamını ifade eden nesnelere, konular, değerler, gruplar veya kurumlara yönelik tutumlardır. Bireysel tutumlar genellikle kişisel ilişkiler sonucunda ortaya çıkar. Bireysel davranışlar birey ile nesne arasındaki özel ilişkiden doğar. Ancak bu iki türün birbirinden net bir şekilde ayrılması mümkün değildir. Kişisel olarak görülen birçok durumun sosyal düzeyde de mevcut olduğu bilinmektedir (İnceoğlu, 2004). Bir bireyin, tutum nesnesiyle ilişkili deneyimleri, o nesne hakkında sahip olacağı tutumu belirler. Kişiler, beklenmedik, korkutucu ve göze çarpan olaylar karşısında bu olaylara yönelik olumlu veya olumsuz tutumlar geliştirebilir. Örneğin, bir köpek tarafından ısırılmış bir birey, benzer durumlara karşı olumsuz bir tutum geliştirebilir ve bu tür olaylardan hoşlanmayabilir. Benzer şekilde, bir kişi belirli bir nesneyle etkileşime geçtiğinde, o nesneye yönelik bir tutum gelişmeye başlar. Pekiştireç olmaksızın, bir kişi sürekli olarak aynı kişi veya nesneyle

karşılaştığında, bu durumu olumlu ya da olumsuz bir tutum olarak benimseyebilir (Sakallı, 2001).

2.5.3. Tutum Davranış İlişkisi

Tutumun davranışlar üzerindeki etkisinin önemi, tutum ile davranış arasındaki yakın ilişki sayesinde anlaşılabilir (Üstüner, 2006). Sosyal psikolojide, bir bireyin tutumunun onun davranışlarını nasıl etkilediği önemli bir konudur. Tutumlar bireysel düşüncelerden daha fazlasıdır ve davranışların oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir. Ancak, tutum ve davranış arasındaki ilişki her zaman açık ve doğrusal değildir. Bazen, bireylerin ifade ettikleri tutumlar ile gerçekleştirdikleri davranışlar arasında uyumsuzluklar gözlemlenebilir. Bu uyumsuzluklar tutum ve davranış arasında kesin bir nedensellik ilişkisinin anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Davranışların açıklanması, ilişkilerin sadece tek bir nedene bağlanarak yeterince açıklanamadığı ve bu ilişkinin basit bir neden-sonuç ilişkisiyle sınırlı olmadığı şeklinde kabul edilmektedir. Tutumlar, çeşitli faktörlerin bir araya geldiği durumlarda farklı yoğunluklarda ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda, tutumlar baskı veya sorumluluk olmadan doğrudan davranışa dönüşebilirken, diğer durumlarda ise bu dönüşüm engellenebilir. Tutum hakkında bilgi sahibi olmak, tahmin etme durumunu artırır (Gould ve Kolb, 1964; Fishbein ve Ajzen, 1975; Deniz, 1994). Kağıtçıbaşı (2010) ise, tutumların başka bir faktörle etkileşimde bulunarak davranışa yol açtığını belirtir. Örnek olarak, beden eğitimi dersine olumsuz tutum sergileyen bir öğrenci, beden eğitimi öğretmenine saygı ve sevgi duyduğu için ya da dersten yüksek not alma isteği nedeniyle beden eğitimi dersine girebilir, sevdiğini ifade edebilir.

Günümüze kadar yapılan tutum çalışmaları, tutum ile davranış arasındaki önemli bağlantının saptanması konusunda büyük önem taşımaktadır. Tutumlar ile davranışlar arasında bir ilişki bulunması, ölçülmesi zor olan bir davranışın ölçümünü kolaylaştırabilir. Ayrıca, belirli bir düzeydeki tutum, aynı yönde davranışın tahmin edilmesi için bir araç olabilir. Bir nesneye yönelik tutum, o nesneyle ilgili sadece tek bir davranışı değil, çok sayıda davranışı öngörebilmek, sosyal ve eğitim bilimciler için de büyük önem taşımaktadır (Özmenteş, 2006).

2.6. Öz Güven Kavramı

Öz güven kavramı günümüze kadar farklı anlamlar taşımıştır. Gerek psikolojide gerekse sosyal bilimlerde ve diğer alanlarda da konu ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu da farklı

öz güven tanımlarını ortaya çıkarmıştır (Kaya, 2020). Öz güven, kişilerin kendilerine yönelik denetimlerini, kendilerini yetenekli, yeterli ve kıymetli görüp görmediklerine dair tutumlarını ve kendilerini olduğu gibi kabullenip kabullenmemelerine dair durumları içermektedir (Özdemir, 2016). Öz güven, bireyin şartları ne olursa olsun ve yaptığı yanlışlardan bağımsız olarak, kendini doğuştan itibaren önemli bir varlık olarak görme düşüncesinden doğar. Bir kişinin kendini iyi hissetmesi, kişinin kendini değerli hissetmesi, hatalarını telafi etmesinden ziyade, bu hatalara rağmen kendini değerli bulmasından kaynaklanır (Ceylan, 2017). Bandura (1997) da öz güveni bireyin kendisini değerli hissetmesi hükmü olarak tanımlamıştır. Feltz (1988) öz güveni, bireyin bir faaliyeti başarılı bir şekilde tamamlayacağına dair inancı, kendi özgün yeteneklerine tam bir güven duyması olarak tanımlamaktadır. Yapılan çalışmalar ve teoriler, öz güvenin bir kişinin başarısının, ruh sağlığı ve mutluluğuyla elde edilebildiğinin altını çizmektedir (Soner, 2000). Bir kişinin yaşadığı başarısızlıklar ve ruhsal travmalar, öz güvenine ciddi şekilde zarar verebilmektedir. Kişi, başarısızlıkla sık sık karşılaşır, öz güven seviyesi düşer, korkuları artar. Bu durum, öz güvenin başarı ve başarısızlık durumlarına bağlı olarak değişebilen bir nitelikte olduğunu göstermektedir (Merey, 2010).

Öz güven kavramı çevreden kabul görme ve başarıya ulaşma isteği için bireyin kendisini kanıtlama ihtiyacı olarak tanımlanmıştır (Kocaarslan, 2009). Özgüven, bireyin çevresiyle ilişkisi, iletişimi ve çevresini algılaması gibi faktörlere bağlı olarak şekillenmektedir (Ekinci ve vd., 2014). Öz güvenin kazanılmasında anne baba tutumları, akademik başarı, dış görünüş, sosyal çevre ve zekâ önemli faktörler arasındadır (Başoğlu, 2007). Çocukluk döneminde anne ve baba çocuğun en yakın çevresindeki kişilerdir ve onun için rol model oluşturur. Dolayısıyla öz güven çocuğun rol model alma şekliyle, anne ve babadan kazandığı bir duygu olmaktadır. Yani çocukluk döneminde oluşmakta olan öz benlik kavramı anne ve babayla şekillenmektedir. Çocukluk döneminde, anne ve babanın rolünün tamamen belirleyici olduğu görülmekte ve bu, çocuğun öz güveninin gelişiminde olumlu ya da olumsuz olarak büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Humphreys, 2002).

Yüksek öz güvene sahip olan bireyler, başkalarına bağlı bir karakter oluşturmak yerine bağımsız kişiliklerini benimserler ve bundan gurur duyarlar. Hedeflerine ulaşmak için çaba gösterirler, yapabilecekleri ve sahip oldukları imkanların bilincindedirler ve sorumluluk almak konusunda tereddüt etmezler (Mutluer, 2006). Lauster (2003), öz güveni yüksek kişiler başka bireylerin kendisiyle ilgili ne düşündüğünü önemsemezler ve kendisini kişiliğiyle uyum içerisinde hissederler. Düşük öz güvene sahip olan bireyler genellikle başarısız olurlar, kendilerini mutsuz hisseder ve değersiz olarak algırlar. Başarısızlık ve

kabul edilmeme korkusu nedeniyle insanların duygusal yakınlıklarından kaçınırlar. Günlük hayatın en basit sorununu bile çözme konusunda kendilerine güvenmez, sürekli bir çaresizlik, stres ve kaygı hali içinde yaşarlar. Kolayca pes ederler, dış etkenlerden etkilenirler ve başkalarına bağlı bir yaşam sürerler. Genellikle çevresine karşı saldırgan tavır içerisindedirler. Kendilerini başarısız görürler ve karşılaştıkları sorunlardan hep kaçarlar. Sürekli olarak kaybetme korkusu içindedirler (Kurtuldu, 2007). Bilgin (2011)'in araştırmasına göre, düşük, orta ve yüksek öz güven seviyelerine sahip olan insanların, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurduğu ve yaşam hedefleri arasında olumlu bir bağlantının olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, bireyin öz güven düzeyi ne kadar yüksekse, diğer bireylerle olan ilişkileri de o kadar olumlu olmaktadır. Kişinin kendine olan güven düzeyi hem okul hayatında hem de yaşantısında etkili olmaktadır; özellikle de takım çalışması ve grup etkinliklerinde ön plana çıkmaktadır.

Sporla öz güven, yüksek başarı beklentisiyle karakterizedir. Araştırmacılar, yüksek öz güvene sahip sporcuların başarılı olacaklarına, başarılı olma yolunda gereken gizli güçlerini keşfedecek bedensel ve bilişsel maharetin kendilerinde bulunduğu inancında olduklarını ifade etmektedir (Yıldırım, 2013). Sporda öz güvenin incelenmesi, beraberinde birçok olumlu sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlamıştır. Örneğin, sporda öz güvenin başarıyı arttırmaya katkı sağladığı (Ekinci ve vd., 2014), spora katılan öğrencilerin öz güvenlerinin oldukça fazla olduğu (Arslan ve vd., 2015), belli bir spor branşına göre egzersiz yapanların öz güvenlerinin daha fazla olduğu ve bu da beraberinde o spor dalı için yeteneklerin pozitif bir şekilde geliştiğini göstermektedir (Yarımkaya ve vd., 2014). Spor alanında, sadece madalya kazanan ve dereceye giren sporcuların yanı sıra bireysel ve takım sporlarına, müsabakalara, faaliyetlere ve yarışmalara katılım gösteren sporcularda da kendilerine olan saygı ve öz güven düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir (Arslan ve vd., 2015). Öz güven, iki farklı türde ele alınmakta ve incelenmektedir. Bunlar: iç öz güven ve dış öz güvendir (Karabulut, 2019).

2.6.1. İç Öz güven

Kişinin kendisiyle olan uyumu ve kendisinden hoşnutlukla ilgili hisleri ve inançlarıdır. İç öz güvene sahip kişiler, iyi bir şekilde belirli hedeflere odaklanarak, olumlu çözümler geliştirir ve sunulan yaşama hızlı uyum sağlarlar (Altıntaş, 2015). İç öz güven, kişinin olumlu düşünmesine, kendini tanımasına, içsel gelişimine odaklanmasına ve çevresiyle olumlu

iletişim kurmasına katkı sağlar. İç öz güvenin sağladığı bu faydaları aşağıda sıralamak mümkündür (Arıkan, 2020):

- İç öz güvene sahip olan kişiler kendileriyle barışıktırlar.
- Psikolojik ve fiziki ihtiyaçlarını önemserler.
- Kendilerini değerli olarak görürler.
- Kendi varlıklarının farkında oldukça güçlü ve zayıf yönlerinin de farkına varırlar.
- Yaşama pozitif bakarak geleceğe dair umutlar beslemektedirler.
- Kendilerinin eksik yönlerinin farkında olurlar ve bu yönleri geliştirmek için çabalarlar.
- Geçmiş deneyimlerinden öğrenerek kendisine amaçlar belirler ve bu amaçlara ulaşabilmek için emek sarf ederler.
- Aldıkları kararlar açık ve belirgin olur, kendilerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilirler.

2.6.2. Dış Öz güven

İnsanın etrafındakilere karşı kendisinden emin ve memnun olduğunu gösterdiği davranışlardır (Lindenfield, 1997). Kişinin dış dünyasına olan eğilimleri, diğer insanlara kendisini anlatabilme, duygularını yönetebilme ve çevreleriyle iletişim kurma kabiliyetleri dış öz güvenlerini belirler. Dış öz güveni yüksek olan kişiler;

- Sosyal çevreleriyle iletişim kurma ve uyum sağlama konusunda, yani diğer insanlarla iletişim kurma yetenekleri açısından üstün bir düzeydedirler.
- Çok özenli ve çok uyanıktırlar.
- Etrafındaki kişiler ile iletişim halindeyken diksiyon konusuna ve davranış diline önem gösterirler.
- Kendi isteklerini ve düşüncelerini rahatça ifade edebilirler.
- Savunma mekanizmaları dış öz güveni düşük insanlara oranla çok iyidir.
- Hedeflerine ulaşmak için sorgulamaktan, tartışmaktan, mücadele etmekten ve şikayet etmekten çekinmezler.
- Kıskançlık ve öfke gibi duyguların esiri olmazlar.
- Hislerini kontrol altına alabildikleri için olumsuz davranışlar sergilemezler.
- Olumsuz bir çevresel durumla karşılaştıklarında, kendilerini nasıl koruyacaklarını çok iyi bilirler (Arıkan, 2020).

İç ve dış öz güven arasında doğru bir oran olması gerekmektedir. Eğer bu oran doğru değilse, kişi kopukluk hissedebilir ve yapılan işler başarısızlık olabilir. İç öz güvenin, dış öz güven düzeyine göre iyileştirilmesi ve geliştirilmesi daha zor bir süreç olarak görülmektedir. Kişinin hem iç hem de dış öz güven düzeyinin yüksek olması, ideal olarak arzulanan öz güven düzeyidir. Ancak bu öz güvene tam anlamıyla ulaşmak kolay bir süreç değildir (Karabulut, 2021).

Araştırma beden eğitimi derslerinin öğrencilerin fiziksel sağlığı ve sosyal becerileri üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olabilir. Özellikle, öğrencilerin beden eğitimi derslerine olan tutumlarının, bu derslerin nasıl algılandığını ve nasıl katılım sağladıklarını belirleyebileceğini gösterir. Öz güven düzeyleri ile beden eğitimi arasındaki ilişkiyi incelemek, öğrencilerin kendilerini nasıl gördüklerini ve bu algının akademik performans ve sosyal etkileşimlerine nasıl yansıdığını ortaya koyabilir. Yüksek öz güven düzeyine sahip öğrencilerin, beden eğitimi derslerinde daha aktif ve başarılı olabileceğini, bu durumun da genel okul başarısına olumlu katkıda bulunabileceğini gösterebilir. Bu tür bir araştırma, eğitimcilerin ve okul yöneticilerinin, beden eğitimi programlarını daha etkili bir şekilde tasarlamalarına ve uygulamalarına yardımcı olabilir. Öğrencilerin ihtiyaçlarına ve beklentilerine daha uygun, motive edici ve kapsayıcı beden eğitimi dersleri geliştirmek için önemli veriler sağlayabilir. Bu sayede, beden eğitimi derslerinin öğrenciler üzerindeki olumlu etkilerini artırmak mümkün olabilir. Mevcut çalışma sonucunda katılımcıların beden eğitimi dersine yönelik tutumları arttıkça öz güven düzeylerine ait puanların da olumlu yönde değişim gösterdiği tespit edilmiştir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın konusu ve modeli, evren-örneklem, veri toplama araçları ve veri analizi, farklı başlıklar altında detaylandırılmaktadır.

3.1. Araştırmanın Konusu

Bu çalışmanın konusu, İstanbul ili ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve öz güvenlerinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesidir.

3.2. Araştırma Modeli

İstanbul ili Esenler ilçesinde MEB'e bağlı ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve öz güvenlerini çeşitli değişkenlere göre değerlendiren bu nicel araştırma yöntemi kullanılan çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Esenler ilçesinde MEB'e bağlı ortaokullarda öğrenim gören 21221 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise 2022-2023 eğitim öğretim yılında Esenler ilçesindeki Kazım Karabekir İHO, Menderes Ortaokulu, Türk İsveç Kardeşlik Ortaokulu, Şehit Muhammed Aksu İHO ve Öz-de-bir Ortaokulu'nda okuyan gönüllü öğrencilerden rastgele yöntemle seçilen 192'si kız 250'si erkek 442 öğrenci katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Balcı (2010)'ya göre 21221 kişilik bir evrenden alınması gereken örneklem sayısı 384'tür. Mevcut çalışmada verilerin güvenilirliğini sağlamak için 442 kişiden veri toplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Örneklem grubunda bulunan katılımcılara araştırmanın hedefleri doğrultusunda hazırlanan kişisel bilgi formu, beden eğitimi dersi tutum ölçeği formu ve öz güven ölçeği formu gönüllülük esası gözetilerek yüz yüze anket dağıtma yöntemi ile elde edilmiştir. Veri toplama araçları uygulanırken katılımcılara gerekli bilgilendirmeler yapılarak ölçek formunu doğru ve eksiksiz doldurmaları sağlanmıştır. Anket formu, üç ayrı bölümden meydana gelmektedir. Ölçek formunun, birinci kısmında "Kişisel Bilgi Formu"; 2. kısmında "Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği" ve üçüncü kısmında ise "Öz Güven Ölçeği" yer almaktadır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, katılımcıların demografik verilerini toplama amacıyla oluşturulmuştur. Form, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, boş zamanlarında spor yapma alışkanlıkları ve aile içinde lisanslı sporcu bulunup bulunmadığına dair soruları içermektedir.

3.4.2. Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği

Öğrencilere sunulan “Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği”nin asıl versiyonu Phillips ve Silverman (2012) tarafından geliştirilmiştir. Bu dönüşümün Türkçe çevirisi Kalemoglu ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek, duyuşsal ve bilişsel olmak üzere iki boyuttan oluşan 15 madde içerir. Duyuşsal boyut, beden eğitimine yönelik duygularımızı yansıtan yedi madde (1, 2, 4, 7, 12, 13, 14) içermektedir. Bilişsel boyut ise, bu dersle ilgili temel bilgileri içeren sekiz madde (3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15) içerir. Ölçekteki maddelere verilen cevaplar, 1'den 5'e kadar (Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum) değişebilmekte olup, bu ölçek 5'li Likert tipi bir ölçek özelliği taşımaktadır. Ölçeğin geçerliliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Yapılan analizler sonucu, çalışmanın hem geçerli hem de güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Yazarlardan ölçek kullanımı izin alınmıştır.

3.4.3. Öz Güven Ölçeği

Bu çalışmada, Akın (2007) tarafından geliştirilmiş olan “Öz Güven Ölçeği” veri toplamak için kullanılmıştır. Bu ölçek, 5'li Likert tipi sorulardan oluşmakta ve cevaplar (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Sık sık, (4) Genellikle, (5) Her zaman olarak derecelendirilmektedir. Ölçekte toplam 33 soru bulunmakta ve bu sorular iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere iki alt boyuta ayrılmıştır. İç öz güveni değerlendiren sorular 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32. numaralı sorulardır. Dış öz güveni değerlendiren sorular ise 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33. numaralı sorulardır. Toplamda 33 maddeden oluşan bu ölçekte, 5 puanlık Likert tipi yapıya göre en yüksek alınabilecek puan 165, en düşük puan ise 33'tür. Ölçekte olumsuz bir madde bulunmamakta ve alınan yüksek puanlar, yüksek düzeyde öz güveni ifade etmektedir. Yazardan ölçek kullanımı için izin alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veri analizi süreci IBM SPSS 23.0 sürümü kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak karar verilmiştir. Toplanan verilerle ilgili ölçeklerin geçerli ve güvenilirlik analizleri için Cronbach's Alpha değerleri incelenmiş ardından t-testi, ANOVA testi ve Pearson Korelasyon testi ile istatistiksel değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Ayrıca gruplar arasındaki farkların belirlenmesi amacıyla LSD çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, ilgili veri analizi sonuçları elde edilmiş, tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kız	192	43.4
	Erkek	250	56.6
Sınıf	5.sınıf	111	25.1
	6.sınıf	116	26.2
	7.sınıf	111	25.1
	8.sınıf	104	23.5
Yaş	10-12 yaş	299	24.9
	13-15 yaş	110	31.0
	15 yaş veya üzeri	33	7.5
Boş zamanlarında spor yapma durumu	Evet	264	59.7
	Hayır	178	40.3
Kulüpte lisanslı spor yapma durumu	Evet	32	7.2
	Hayır	410	92.8
Ailede lisanslı sporcu var mı?	Evet	39	8.8
	Hayır	403	91.2

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %43.4'ü kız, %56.6'sı erkek öğrencilerden oluşmuştur. Sınıf düzeyleri incelendiğinde %25.1'i 5. sınıf %26.2'si 6. sınıf %25.1'i 7. sınıf %23.5'i 8. sınıf öğrencisi olduğu görülmüştür. Yaş durumlarına bakıldığında %24.9'u 10-12 yaş, %31'i 13-15 yaş aralığında, %7.5'i ise 15 yaş ve üzeridir. Katılımcıların %59.7'si boş zamanlarında spor yapma durumuna evet, %40.3'ü hayır cevabını vermiştir. Kulüpte lisanslı spor yapma durumu sorusuna katılımcıların %7.2'si evet, %92.8'i hayır cevabını vermiştir. Ailede lisanslı sporcu var mı sorusuna ise %8.8'i evet, %91.2'si hayır yanıtını vermiştir.

Tablo 4.2: Verilerin çarpıklık, basıklık ve güvenilirlik değerleri

Alt boyutlar	n	\bar{X}	S	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
Bilişsel	442	4.34	.79	1.00	5.00	-1.54	2.16	.759
Duyuşsal	442	4.28	.75	1.00	5.00	-1.18	1.09	.847
İç öz güven	442	3.77	.70	1.18	5.00	-.67	.54	.869
Dış öz güven	442	3.81	.71	1.31	5.00	-.70	.48	.876

Tablo 2 incelendiğinde, “Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği” bağlamında bilişsel alt boyutun puan ortalaması 4.34, duyuşsal alt boyutun puan ortalaması 4.28, “Öz Güven Ölçeği” bağlamında, iç öz güven alt boyutun puan ortalaması 3.77, dış öz güven alt boyutun puan ortalaması ise 3.81, olarak hesaplanmıştır. Ayrıca verilerin çarpıklık ve basıklık

değerleri incelendiğinde normal dağılım (-2+2) sergiledikleri kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4.3: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x} \pm S$	t	p*
Bilişsel	Kız	192	4.35±.74	.218	.82
	Erkek	250	4.33±.82		
Duyuşsal	Kız	192	4.24±.74	-1.01	.31
	Erkek	250	4.31±.75		
İç öz-güven	Kız	192	3.70±.74	-1.75	.08
	Erkek	250	3.82±.66		
Dış öz-güven	Kız	192	3.75±.77	-1.51	.13
	Erkek	250	3.85±.66		

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analiz sonuçları sunulmuştur. Elde edilen verilerin analizine göre her iki ölçeğin alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.4: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının boş zamanlarında spor yapma durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları

	Spor	N	$\bar{x} \pm S$	t	p*
Bilişsel	Evet	264	4.37±.82	.94	.34
	Hayır	178	4.30±.74		
Duyuşsal	Evet	264	4.36±.75	2.90	.00
	Hayır	178	4.15±.74		
İç öz-güven	Evet	264	3.88±.71	3.98	.00
	Hayır	178	3.61±.65		
Dış öz-güven	Evet	264	3.94±.68	4.89	.00
	Hayır	178	3.61±.70		

Tablo 4 incelendiğinde, Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin "Bilişsel" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak "Duyuşsal" (t=2.90; p<0.05) alt boyutunda katılımcıların görüşleri ortalaması boş zamanlarında spor yapma durumu değişkenine göre uygulanan t-testi analiz sonucunda spor yapanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öz Güven Ölçeği'nin alt boyutları incelendiğinde ise, "İç öz güven" (t=3.98; p<0.05) ve "Dış öz güven" (t=4.89; p<0.05) alt boyutlarında katılımcıların görüşleri

ortalaması boş zamanlarında spor yapma durumu değişkenine göre uygulanan t-testi analiz sonucunda spor yapanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4.5: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının kulüpte lisanslı spor yapma durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları

	Kulüp	N	$\bar{x} \pm S$	t	p*
Bilişsel	Evet	32	4.02±1.01	-2.35	.01
	Hayır	410	4.36±.77		
Duyuşsal	Evet	32	4.08±.86	-1.55	.12
	Hayır	410	4.30±.74		
İç öz-güven	Evet	32	3.88±.78	.87	.38
	Hayır	410	3.76±.69		
Dış öz-güven	Evet	32	3.77±.72	-.34	.73
	Hayır	410	3.81±.71		

Tablo 5 incelendiğinde, Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği'nin "Bilişsel" alt boyutunda katılımcıların görüşlerinin ortalamalarında kulüpte lisanslı spor yapma durumu değişkenine göre lisanslı spor yapmayanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=4.02$; $p<0.05$). "Duyuşsal" alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öz Güven Ölçeği'nin alt boyutları incelendiğinde ise, "İç öz güven" ve "Dış öz güven" alt boyutlarında katılımcıların görüşleri ortalaması kulüpte lisanslı spor yapma durumu değişkenine göre uygulanan t-testi analiz sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.6: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının ailede lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları

	Ailede Lisans	N	$\bar{x} \pm S$	t	p*
Bilişsel	Evet	39	4.38±.78	.32	.74
	Hayır	403	4.34±.79		
Duyuşsal	Evet	39	4.36±.75	.67	.50
	Hayır	403	4.27±.75		
İç öz-güven	Evet	39	3.78±.73	.06	.95
	Hayır	403	3.77±.70		
Dış öz-güven	Evet	39	3.79±.71	-.15	.87
	Hayır	403	3.81±.71		

Tablo 6 incelendiğinde, Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının ailede lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları sunulmuştur. Elde edilen verilerin analizine göre her iki ölçeğin alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.7: Sınıf değişkenine göre katılımcı görüşleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

	Sınıf	N	$\bar{x} \pm S$	F	p*	Fark
Bilişsel	5.sınıf	111	4.23±.96	1.43	.23	-
	6.sınıf	116	4.35±.73			
	7.sınıf	111	4.45±.75			
	8.sınıf	104	4.34±.68			
Duyuşsal	5.sınıf	111	4.27±.81	.57	.63	-
	6.sınıf	116	4.30±.69			
	7.sınıf	111	4.33±.71			
	8.sınıf	104	4.20±.79			
İç öz güven	5.sınıf	111	3.72±.83	9.27	.00	5, 6, 8<7
	6.sınıf	116	3.71±.66			
	7.sınıf	111	4.05±.52			
	8.sınıf	104	3.59±.67			
Dış öz güven	5.sınıf	111	3.79±.84	8.44	.00	5, 6, 8<7
	6.sınıf	116	3.72±.65			
	7.sınıf	111	4.08±.52			
	8.sınıf	104	3.64±.72			

*p<0.05

Katılımcıların sınıf değişkenine göre görüşlerinin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tablo 7’de sunulmuştur. Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’nin, alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öz Güven Ölçeği incelendiğinde ise, “İç öz güven” alt boyutunda [$F(3, 438)=9.27, p<.05$] ve “Dış öz güven” alt boyutunda [$F(3, 438)=8.44, p<.05$] anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla ise LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır.

Buna göre “İç öz güven” alt boyutunda 7.sınıf grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamaları 5., 6. ve 8. sınıf grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir. “Dış öz güven” alt boyutunda ise 7.sınıf grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamaları 5., 6. ve 8. sınıf grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8: Yaş değişkenine göre katılımcı görüşleri için tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

	Yaş	N	$\bar{x} \pm S$	F	p*	Fark
Bilişsel	10-12 yaş	299	4.37±.81	2.95	.053	-
	13-15 yaş	110	4.36±.69			
	15 yaş veya üzeri	33	4.02±.90			
Duyuşsal	10-12 yaş	299	4.33±.73	3.47	.032	10-12>15 ve üzeri
	13-15 yaş	110	4.23±.78			
	15 yaş veya üzeri	33	3.98±.80			
İç öz güven	10-12 yaş	299	3.81±.72	2.12	.121	-
	13-15 yaş	110	3.65±.63			
	15 yaş veya üzeri	33	3.81±.70			
Dış öz güven	10-12 yaş	299	3.85±.72	2.14	.118	-
	13-15 yaş	110	3.69±.67			
	15 yaş veya üzeri	33	3.78±.71			

Katılımcıların yaş değişkenine göre görüşlerinin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tablo 8’de sunulmuştur. Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği’nin, “Bilişsel” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. “Duyuşsal” alt boyutunda ise [$F_{(2, 439)} = 3.47, p < .05$] anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öz Güven Ölçeği incelendiğinde ise alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Buna göre, 10-12 yaş grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamaları 15 yaş veya üzeri grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.9: Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği ve Öz Güven Ölçeği alt boyutlarının Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Bilişsel	Duyuşsal	İç öz-güven	Dış öz-güven
Bilişsel	R	1			
	P				
	N	442			
Duyuşsal	R	.749**	1		
	P	.000			
	N	442	442		
İç öz güven	R	.337**	.430**	1	
	P	.000	.000		
	N	442	442	442	
Dış öz güven	R	.342**	.471**	.863**	1
	P	.000	.000	.000	
	N	442	442	442	442

*p<0.05

Tablo 9'a göre katılımcıların "Ortaokul Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği" puan ortalamaları ile "Öz Güven Ölçeği" alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların "Bilişsel" alt boyutu ile "İç öz güven" ($r=0.337$; $p<0.05$) ve "Dış öz güven" ($r=0.342$; $p<0.05$) alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. "Duyuşsal" alt boyutu ile "İç öz güven" ($r=0.430$; $p<0.05$) ve "Dış öz güven" ($r=0.471$; $p<0.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, ortaokul düzeyinde eğitim alan öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumları ve öz güven düzeyleri değerlendirilerek, çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaç edinilmiştir. Bu bölümde araştırma ile ilgili sonuçlar yorumlanmış ve benzeri ya da farklı çalışmalardan örneklerle tartışılmıştır, çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Morey ve Karp (1998)'in "Beden eğitimi dersinde başarılı olan bazı öğrenciler neden beden eğitimi dersini sevmezler?" konulu araştırmasında, öğretmen ve öğrenci süreçleri arasındaki farkların beden eğitimine yönelik tutumlarını şekillendirdiği gözlemlenmiştir. Çünkü hedef derslerin içerisinde kendi istedikleri içerikleri bulamamaktadırlar. Öğretmenler ise onların hareket yeteneklerini geliştirmelerini ve etkinliklere daha fazla katılmalarını beklemektedir. Ayrıca velilerin inançları ve tutumları öğrencilerin beden eğitimi derslerine karşı tutumlarını değiştirmelerinde rol oynamaktadır. Güllü ve Korucu (2005)'nin Malatya'da rastgele seçilen 647 ortaokul öğrencisi ile yaptığı araştırmada, mevcut çalışmaya benzer şekilde, beden eğitimi derslerine yönelik tutumlarının genellikle pozitif olarak gözlemlenmiştir. Erkmən ve vd. (2006)'nın özel ilköğretim okullarında yaptığı araştırmalarında, beden eğitimi ve spor dersinin öğrenciler için önemli olduğu ve bu derslere yönelik tutumların olumlu olduğu tespit edilmiştir. Yıldız ve Özbek (2018)'in çalışmasında da beden eğitimi dersine yönelik öğrencilerin olumlu tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir; bu çalışma da mevcut çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından tutum ölçeğinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre öğrencilerin cinsiyetleri beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarında belirleyici bir etken değildir, sonucuna varılabilir. Literatürde de mevcut çalışmayı destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Karadağ (2012)'in yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Cinsiyet değişkenliği konusunda çalışmamızla paralellik gösteren bir başka araştırma ise Taşmektepligil ve vd. (2006)'nin çalışmasıdır. Bu çalışmada kızların ve erkeklerin arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer bulgulara sahip bir diğer çalışma ise Başer (2009)'in çalışmasıdır; bu gelişmelerin cinsiyet değişkenleri açısından mevcut çalışmada olduğu gibi anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Gürbüz ve Özkan (2012) tarafından yapılan çalışmada "İlköğretim İkinci Kademe öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi" başlıklı çalışmada, katılımcıların cinsiyete göre BESTÖ'den

aldıkları puanlarının karşılaştırılması neticesinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışma, mevcut çalışma ile benzerdir.

Buna karşın Kaya (2020)'nin yaptığı araştırmada mevcut çalışmadan farklı olarak, cinsiyet değişkenlerinde erkeklerin kız dağılımlarına göre daha pozitif tutum gösterdikleri tespit edilmiştir. Altay ve Özdemir (2006)'in çalışmasında mevcut çalışmadan farklı olarak cinsiyet değişkeninde anlamlı fark görülmüştür. Başka bir araştırma olan Korkmaz (2020)'in araştırmasında da cinsiyet değişkeninde erkeklerin kızlara göre daha olumlu tutum sergilediği belirtilmiştir. Taşğın ve Tekin (2006) tarafından yapılan araştırmada ise, erkeklerin beden eğitimi dersine olan tutumlarının kız öğrenci dağılımlarına göre daha pozitif olduğu görülmüştür. Bu paragrafta, beden eğitimi derslerine karşı cinsiyete göre yaklaşımlar ele alınmaktadır. Cinsiyeti kız olan çocukların, fiziksel aktivitedeki erkek dağılım oranları daha az yetkin bulmaları, davranışlarını olumsuz etkileyebilir. Erkek öğrencilerinin beden eğitimi ve spor derslerinde daha çok giriş yapmaları ve kendilerine daha fazla güven duymaları, onların bu derslere yönelik tutumlarının daha olumlu olmasına neden olabilir. Ergenlik süreçleri geçiş sürecinde hem kız hem de erkeklerin yaşadığı olaylar tutumlar için oldukça önemlidir. Özellikle kız çocuklarındaki gelişmeler, erkek oranlarına göre daha hızlı ve belirgin olabilir. Bu fiziksel değişiklikler, kız ve erkek çocukların beden eğitimi derslerine olan tutumlarını da barındırmaktadır. Kızların ve erkeklerin cinsiyetlerine özgü fiziksel değişimlerin çeşitliliği, büyümesine, boyuna ve tutumlarına yansiyabilir ve bu da beden eğitimi derslerine karşı olan tutumlarını şekillendirebilir.

Sınıf değişkenine bakıldığında tutum ölçeğinin iki alt boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buna göre öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarında belirleyici bir etken değildir, sonucuna ulaşılabilir. Korkmaz (2020) tarafından yapılan araştırmada sınıf değişkeninde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çetin (2007)'nin gerçekleştirdiği araştırmada, ortaöğretim kademelerindeki öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine karşı tutumlarıyla buldukları sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Benzer bulgulara sahip bir diğer çalışma ise Başer (2009)'in araştırmasıdır; bu gelişmelerin sınıf değişkenleri açısından mevcut çalışmada olduğu gibi anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Literatürde mevcut çalışmayı destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülürken anlamlı farklılıkların olduğu çalışmalar da görülmektedir. Subramaniam ve Silverman (2007) tarafından yapılan, ortaokulların beden eğitimi derslerine ilişkin tutumlarına odaklanan araştırmalarda, öğrencilerin genel tutumları ve sınıf düzeylerine göre farkları araştırılmıştır.

Araştırma sonuçlarında, beden eğitimi derslerine genellikle olumlu bir tutum sergilediklerini ortaya koymuş, ancak sınıf düzeyi arttıkça bu tutumların olumsuz yönde arttığı tespit edilmiştir. Altay ve Özdemir (2006)'in araştırmalarına göre; sınıf seviyeleri bazında öğrenci tutum puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kaya (2020) sınıf değişkenine göre incelediğinde 5. ve 7. sınıfların arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Hünük (2006)'ün çalışmasında, öğrencilerin sınıf seviyeleriyle beden eğitimi ve spor derslerine karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarının mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmemesinin nedeni, araştırmalar öğrenci gruplarının eğitim seviyelerine ve buldukları coğrafi bölgelerin özelliklerine göre değişkenlik göstermesi olabilir, bu da sonuçlarda önemli değişikliklere yol açabilir. Ayrıca, veri toplama yöntemleri, ölçüm araçlarının duyarlılığı ve kullanılan istatistiksel analiz teknikleri de sonuçların tutarlılığını etkileyebilir. Ek olarak, araştırmaların gerçekleştirildiği zaman dilimi ve sosyo-kültürel bağlam da önemli rol oynayabilir. Öğrencilerin sınıf içi deneyimleri üzerine etki eden dışsal faktörler (örneğin, teknolojik gelişmeler, eğitim politikalarındaki değişiklikler) da sınıf değişkenlerinin farklı araştırmalarda nasıl yorumlandığını etkileyebilir.

Yaş değişkeni incelendiğinde tutum ölçeği bilişsel alt boyutta anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Duyuşsal alt boyutunda ise anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, 10-12 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarının, 15 yaş ve üzerindeki kişilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan benzer çalışmalarda da Krouscas (1999) "İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları" başlıklı araştırmasında, 12 ve 14 yaşları arasındaki beden eğitim derslerine yönelik tutumlarında bir azalma gözlemlenmiş ve bu yaşlarda genellikle beden eğitiminde olumsuz tutumlar sergilendiği tespit edilmiştir. Bu bulgular mevcut çalışmanın devamını sağlayacak niteliktedir.

Mevcut çalışmadan farklı olarak Gürbüz (2011)'ün araştırmasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çetin (2007)'in araştırmasında da yine mevcut çalışmadan farklı olarak yaş değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mevcut çalışmada ise 10-12 yaş grubundaki katılımcıların diğer yaş gruplarına kıyasla daha olumlu tutum sergilediği görülmüştür. Korkmaz (2020)'in araştırmasında yaş değişkeninde yine mevcut çalışmadan farklı olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu sonuçlara göre yaş değişkeni, beden eğitimi derslerine karşı sergilenen tutumların çeşitli olmasını sağlayabilir. Çocukların ve gençlerin yaşları ilerledikçe, onların fiziksel, fizyolojik ve

duygusal gelişimleri farklılaşır. Yaş ilerledikçe, çocukların beden eğitimi ve sporla ilgili önceki deneyimleri, yetenek algıları ve akranlarının tutumları da derslere katılma biçimlerini etkiler. Böylelikle, yaş, beden eğitimi derslerine olan yaklaşımları önemli ölçüde şekillendirilir, bu da öğrencilerin derslerine katılma düzeylerini ve motivasyonlarını sağlar.

Boş zamanlarında spor yapma durumu değişkeninde tutum ölçeği bilişsel alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, duyuşsal alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Korkmaz (2020)'in araştırmasına göre, boş zamanlarında spor yaparak geçiren bireylerin spor yapmayanlara kıyasla beden eğitimi dersinde daha olumlu tutum sergilediği tespit edilmiştir. Başka bir araştırma olan Kaya (2020)'nin çalışmasında boş zamanlarını spor yaparak geçiren bireylerin, spor yapmayanlara kıyasla daha pozitif bir tutum sergilediği belirtilmiştir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde mevcut çalışmayı destekler nitelikte birçok bulguya rastlanmıştır (İmamoğlu, 2011; Cimilli, 2017; Zengin, 2013; Dalgın, 2019; Akdoğan, 2016; Biçer, 2021). Bu sonuçlar mevcut çalışmanın duyuşsal alt boyutu ile benzerdir. Boş zamanlarında spor yapan kişiler, genellikle beden eğitimi derslerini sever çünkü bu dersler, onların zaten ilgi beklediği ve keyif alacağı etkinliklerle örtüşür. Spor yapan kişiler, beden eğitimi derslerini yalnızca keyif verme ve sevdikleri bir etkinliği sürdürme fırsatı olarak görebilirler. Bu durum, kişilerin bu derslere yönelik tutumlarını olumlu yönde etkiler ve derse olan katılımlarını arttırabilir.

Kulüpte lisanslı spor yapma durumu değişkenine bakıldığında tutum ölçeği bilişsel alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanılmış ancak duyuşsal alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çolak (2019), öğrencilerin aktif olarak spor yapma alışkanlıklarına göre beden eğitimi ve spor derslerine ilişkin tutum puanlarını incelemiş ve bu iki faktör arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Lisanslı sporcuların beden eğitimi ve spora karşı tutumlarında olumlu bir farklılığa rastlanılmıştır (Duman ve vd., 2020). Bir kulüpte lisanslı olarak spor yapanların, beden eğitimi derslerine karşı olumlu bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Kılıç, 2015). Bu bulgular, mevcut çalışmanın bilişsel alt boyutu ile uyumlu bir şekildedir. Bir kulüpte aktif olarak spor yapma durumuyla elde edilen puan tutumlarının analizinde, BESTÖ puanları arasında kalıcı olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Mevcut çalışmadan farklı olarak Karadağ (2012), Cimilli (2017), Akbulut (2017) tarafından yapılan çalışmaya göre kulüpte spor yapma durumu değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Ailede sporcu olma durumu değişkeni açısından tutum ölçeğinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çetin (2007) tarafından yapılan çalışmada, ailelerinde spor

yapan biri olup olmamasına bağlı olarak beden eğitimi ve spor derslerine karşı tutumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak mevcut çalışmada ailede lisanslı bir sporcu olup olmaması değişkenine dayalı olarak Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu durum, mevcut çalışmanın Çetin (2007)'in çalışmasıyla çeliştiğini göstermektedir. Ailede bir veya birden fazla sporcunun olması, spora karşı tutumu önemli ölçüde değiştirebilir. Spor yapmanın bir gelenek veya alışkanlık haline gelmesi, gençlere spor yapma konusunda doğal bir model ve motivasyon kaynağı sunar. Sporcu bir aile başarısını ve olumlu spor deneyimlerini, çocuklarda spor yapma isteğini ve ilgisini artırabilir. Ailenin bu spor kültürü, çocukların spor etkinliklerine olan tutumlarını olumlu yönde şekillendirerek, onların fiziksel aktifliğini ve genel olarak eğitilebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla ailede sporcu olması, çocukların ve gençlerin spora karşı tutumunu olumlu etkileyerek, onları fiziksel olarak aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendirir.

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde öz güven ölçeğinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Karademir (2015)'in çalışmasında, cinsiyet ve öz güven arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Bozdoğan ve Güler (2017) de yaptıkları ortaokul düzeyindeki çalışmada, cinsiyet değişkenleri ile öz güven düzeyleri arasında farklılık tespit edememişlerdir. Yıldız ve vd. (2016) cinsiyetin öz güven algısı üzerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Özen ve vd. (2014)'nın çalışması ve Öztürk (2017)'ün araştırması da cinsiyetin öz güven üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermiş. Benzer şekilde, bazı çalışmalarda bu bulgularla örtüşmektedir (Üstüner ve vd., 2009; Kutlu, 2001; Başıoğlu, 2007; Umutlu, 2010; Türedi ve vd., 2013; Çelik, 2014; Karademir, 2015; Patır, 2016; Süpçeler, 2016). Son olarak, Acuner (2012)'in çalışması, öz güven seviyelerine bağlı çeşitli değişkenlerin incelenmesinde, cinsiyet ve öz güven arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalar mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Modern toplumlarda bireylerin kendilerini ifade etme ve kendi yeteneklerini keşfetme yolları genişlemekte, bu da herkesin kendi öz güvenini cinsiyetler arası farklar olmaksızın geliştirmesine olanak tanımaktadır.

Mevcut çalışmadan farklı olarak, Bal ve vd. (2017)'de yaptıkları bir çalışmada, ortaokul seviyesinde beden eğitimi derslerine yönelik öz güveni incelemiş ve cinsiyetler arası farklılıklar tespit etmişlerdir. Kanadıkırık ve vd. (2013)'nin gerçekleştirdikleri çalışmada, erkek öğrencilerin öz güven seviyelerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bir diğer çalışma olan, Laskovic ve vd. (1990)'nin gerçekleştirdikleri

araştırmada, kız öğrencilerin öz güven seviyelerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Başoğlu, 2007). İzgiç ve vd. (2000)'nin yaptıkları çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek öz güvene sahip olduğuna rastlanılmış ancak Subaşı (2007)'nin çalışmasında ise erkeklerde daha yüksek öz güven seviyelerine rastlanılmıştır. şar ve vd. (2010) da lisans öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada, cinsiyet ve öz güven seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Cinsiyet ve öz güven arasındaki anlamlı farklar, bir dizi karmaşık faktörün sonucu olabilir. Toplumsal ve kültürel normlar, cinsiyetlere yönelik belirli roller ve beklentileri şekillendirir, bu da bireylerin öz güvenlerinin gelişimini etkileyebilir. Örneğin, bazı kültürlerde erkeklerin rekabetçi, lider ve bağımsız olmaları beklenirken, kadınların iş birliğine dayalı ve empatik olmaları teşvik edilebilir. Bu tür beklentiler, bireylerin öz güven düzeylerini cinsiyete göre farklı şekillerde etkileyebilir. Eğitim sistemleri, aile yapısı ve medyanın sunduğu roller de bu farklılıkların şekillenmesinde önemli rol oynar. Ayrıca, cinsiyetlere yönelik önyargılar, özellikle genç yaşlarda bireylerin kendilerine olan güvenlerini etkileyebilir. Bu bağlamda, cinsiyet ve öz güven arasındaki farklılıklar, toplumsal yapıların, kültürel değerlerin ve bireysel deneyimlerin bir yansıması olarak görülebilir.

Sınıf değişkeni incelendiğinde öz güven ölçeğinin iki alt boyutunda da anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Mevcut çalışmayı destekler nitelikte, Bilgin (2011)'in gerçekleştirdiği çalışma, öğrencilerin sınıf düzeylerine bağlı olarak öz güven puanlarının önemli ölçüde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Diğer yandan, Erkek (2016) yaptığı araştırmada, öğrencilerin demografik özelliklerine dayanarak öz güven seviyelerini analiz etmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, öğrencilerin yaşları veya sınıf seviyelerinin öz güven düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Otacıoğlu (2008), Umutlu (2010) ve Meriç (2014) tarafından yapılan araştırmalarında, farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören öğrencilerin öz güven puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu çalışmalar, öğrencilerin 5., 6., 7., ya da 8. sınıf öğrencisi olmalarının öz güven puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşın, mevcut çalışmada, öz güven değişkeninin iç öz güven ve dış öz güven alt bölünmelerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 7. Sınıflardaki öğrencilerin diğer sınıflardaki öğrencilere göre öz güven düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna rastlanılmıştır.

Yaş değişkeni incelendiğinde öz güven ölçeğinin iki alt boyutu arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Mevcut çalışmaya benzer olarak, Gökkaya (2017), Yağan (2019) ve Yerebatan (2019) tarafından yapılan çalışmalarda, öz güven düzeyi ile yaş arasında

anlamli bir farklılık bulunmamıştır. Mevcut çalışmanın, yaş değişkenliğiyle benzerliğini gösteren başka bir araştırma, Ünver ve Acar (2020) tarafından yapılan öz güven çalışmasıdır; bu değişkenlikteki yaş değişkenliği açısından anlamlı bir farklılık tespiti yapılmamıştır. Bununla birlikte, mevcut çalışmayla çelişkili sonuçlarla, Aksoy (2019)'un yaptığı yüksek lisans tezinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılığın devam ettiği görülmüştür. Dirik (2016) ise, 13-14 yaş aralığındaki öz güven düzeylerinin, 15-16 yaş aralığındakilere göre daha yüksek olduğunu ve aralarında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Ancak mevcut çalışmada yaşlarıyla öz güven performansı puan ortalamaları arasında herhangi bir anlamlı düzeyde farklılık gözlenmemiştir. Belirli yaşlarda öz güven düzeylerinin farklı olması, bireylerin yaşam boyu karşılaştıkları çeşitli gelişimsel, sosyal ve psikolojik etkenlerle açıklanabilir. İnsanlar, yaşamlarının farklı evrelerinde değişen deneyimler yaşarlar; bu da onların öz algılarını ve öz güven düzeylerini etkiler. Her yaş grubu, kendine özgü zorluklar ve başarılarla karşı karşıya kaldığı için, öz güven düzeyleri de bu evrelerdeki başa çıkma mekanizmaları ve deneyimlere bağlı olarak değişiklik gösterir. Böylece, yaşamın her dönemi, bireylerin kendilerine olan inançlarını ve yeteneklerini algılama biçimlerini yeniden şekillendirir.

Boş zamanlarında spor yapma değişkeni ile öz güven alt boyutlarında spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Zorba (2012) çalışmasında boş zamanlarında spor yapmanın, kişilerde öz güveni artıran olumlu gelişmelere yol açtığını tespit etmiştir. Bostancı ve vd. (2016) çalışmalarında aktif olarak spor yapan kişilerde öz güven seviyelerinde bir artış olduğunu tespit etmişlerdir. Başar (2018) aktif olarak spor yapan bireylerle spor yapmayanlar arasında, mutluluk, depresyon ve psikolojik sağlık durumları bakımından istatistiksel olarak önemli farklılıklar saptanmıştır. Çalışmada, boş zamanlarında spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara kıyasla daha düşük depresyon seviyesine, daha fazla mutluluk ve daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Kulüpte lisanslı spor yapma ve ailede lisanslı sporcu olma durumu değişkenlerine bakıldığında öz güven ölçeği incelendiğinde iki alt boyutta da anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bir başka çalışmada ise, düzenli spor yapmanın, bireylerin öz saygı ve öz güven düzeylerini yükseltmede etkili olduğu görülmüştür (Zorba ve vd., 1997). Araştırmada, egzersiz türüne bağlı olarak öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bir başka araştırma ise, öğrencilerin tercih ettikleri spor branşına göre, iç öz güven alt boyutunda öz güven düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Karataş, 2017). Sonuçlar mevcut çalışma ile benzerlik göstermemektedir. Bu duruma göre,

öz güven, bireyin iç dünyası, kişisel deneyimleri ve psikolojik yapısı gibi çok sayıda içsel faktöre bağlıdır ve bu faktörler, dışsal etkinliklerin etkisini sınırlayabilir veya değiştirebilir. Ayrıca, her bireyin sporla ilişkisi farklıdır; bazıları için spor yapmak öz güveni artırıcı olabilirken, diğerleri için bu durum geçerli olmayabilir. Spor yapmanın öz güven üzerindeki etkisi, kişinin bu etkinliklere olan ilgisi, sporun türü ve yoğunluğu gibi değişkenlere bağlı olabilir. Bunun yanı sıra, ailede bir sporcu olmanın sağladığı rol model etkisi her bireyde farklı şekilde işleyebilir. Ayrıca, çevresel ve kültürel faktörler gibi spor dışı etkenler de öz güvenin gelişiminde önemli rol oynar. Tüm bu nedenler, bahsedilen durumlar ve öz güven düzeyleri arasında net bir ilişki kurulmasını zorlaştırır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmada, değişkenler açısından anlamlı farklılıklar; cinsiyet, sınıf, yaş, boş zamanlar spor yapma, bir kulüpte lisanslı spor yapma ve ailede lisanslı sporcu olma durumları eklenmiştir.

Cinsiyet ve ailede sporcu olma durumu değişkenleri açısından tutum ve öz güven ölçeklerinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sınıf değişkenine bakıldığında tutum ölçeğinin iki alt boyutunda da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Öz güven ölçeğinin iki alt boyutunda da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre iç öz güven ve dış öz güven alt boyutunda 7. sınıf grubunda yer alan katılımcıların puan ortalamaları 5., 6. ve 8. sınıf grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir.

Yaş değişkeni incelendiğinde tutum ölçeği bilişsel alt boyutta anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Duyuşsal alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, 10-12 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarının, 15 yaş ve üzerindeki kişilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Öz güven ölçeğinin iki alt boyutu üzerinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Boş zamanlarında spor yapma durumu değişkeninde tutum ölçeği bilişsel alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, duyuşsal alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öz güven ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında iç ve dış öz güven alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Kulüpte lisanslı spor yapma durumu değişkenine bakıldığında tutum ölçeği bilişsel alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanılmış ancak duyuşsal alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öz güven ölçeği incelendiğinde iki alt boyutta da anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak boş zamanlarında spor yapma durumu değişkeninde boş zamanında spor yapanlar yapmayanlara göre olumlu tutum sergilemiş aynı zamanda öz güvenlerinin artmasında olumlu sonuçlara rastlanılmıştır. Bir kulüpte lisanslı spor yapma durumu değişkeninde kulüpte spor yapmayanlar yapanlara göre olumlu tutum sergilemiş ancak öz güven düzeylerinde anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Sınıf değişkeninde tutum ölçeğinde anlamlı bir sonuç elde edilememişken 7. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf öğrencilerine kıyasla öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkeninde 10-12 yaş

grubundaki öğrencilerin diğer yaş gruplarına göre daha olumlu tutum sergilediği ancak öz güven düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Cinsiyet ve ailede lisanslı sporcu olma durumu değişkenlerinde ise hiçbir anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Araştırma genel anlamda değerlendirildiğinde ortaokullarda eğitim alan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının olumlu olduğu öz güven düzeylerinin ise yüksek olduğu görülmüştür.

6.1. Öneriler

Bu araştırma, ortaokullarda eğitim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarını ve öz güvenlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır ve öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Dersleri daha dikkat çekici hale getirmek için çeşitli ve eğlenceli fiziksel aktiviteler sunarak dersin verimliliğini artırmak gerekmektedir. Bunun sağlanabilmesi için tesis ve malzeme eksikliklerini giderilmesi gerekmektedir.
2. Öğrencilerin ders içeriklerine katkıda bulunmalarına izin vermek ve onların düşüncelerini dikkate alarak, onları derse daha fazla dahil etmek gerekmektedir.
3. Öğrencilere yapılan olumlu geri bildirimler, kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve daha iyi performans göstermelerini teşvik edebilir.
4. Öğrencinin farklı yeteneklerine ve ilgi yoğunluğuna sahip olmasını kabul ederek, çeşitli etkinliklere herkesin dahil olması sağlanmalıdır.
5. Derslerde sağlıklı ve düzenli fiziksel aktivitelerin öne çıkması, bu derslerin daha çok ciddiye alınmasına yardımcı olabilir.
6. Öğrencilere kendi hedeflerini belirleme fırsatı sunulması, öğrencilerin motivasyonunu ve derslere olan bağlılığını artırabilir.
7. Öğretmenlerin sürekli eğitimlerle kendilerini geliştirmeleri, derste çeşitli etkinlikler yapmalarını sağlayarak daha iyi bir öğrenme deneyimi sunabilir.
8. Öğrencilerden düzenli olarak geri bildirim alınarak, derslerin iyileştirilmesi sağlanabilir.
9. Spor ve egzersizin eğlenceli akışını ön planda tutarak, bu etkinliklere olan ilgi artırılabilir.

KAYNAKLAR

- Acuner, A. (2012). Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre Özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Akın A. (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007, 7: 165-75.
- Akdoğan, B. (2016). Lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy, U. (2019). Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Alparslan, S. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenlerinin sergilediği öğretim davranışlarına ilişkin algıları ve öğrencilerin bu derse karşı geliştirdikleri tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Altantaş, E. (2015). *Öz Güven-Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Altay, F., ve Özdemir, Z. (2006). Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim 1. kademesinde öğrenim gören 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım, Muğla.
- Aracı, H. (2001). *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aras, Ö. (2013). İlköğretim kurumları ikinci kademedeki öğrenim gören öğrenci ve görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersine yönelik görüş ve tutumlarının incelenmesi (Kars ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arıkan, G. (2020). Beden eğitimi ve spor, sınıf, okul öncesi öğretmenlerinin oyun algısı ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 1-13.
- Arkonaç, S. A. (2001). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17, 130-149.

- Aşçı, H., Doğu, G., Yaman, H., Mirzeoğlu, N., Çelebi, M., Kirazcı S., Mirzeoğlu N., Çelebi M., Kirazcı, S., Mirzeoğlu, D., Özbey, S. ve Bağırhan, T. (2011). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Avrupa Komisyonu [EC] (2013). *Avrupa'daki Okullarda Beden Eğitimi ve Spor Eurydice Raporu*. Lüksemburg: AB Yayın Ofisi.
- Bal, S. İ., Pehlivan, Z., ve Ada, E. N. (2017). Beden eğitimi dersine yönelik öz güvenin ortaokul düzeyinde incelenmesi. *SPORMETRE*, 15 (4), 117-126.
- Baltacı, G., ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. Ankara: Klasmat.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Başer, S. A. (2009). Öğretmen niteliklerinin beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bu derse karşı olan tutumlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Baçoğlu, S. T. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Bektaş, A. (2018). Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Biçer, Ş. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesi (Siirt-Kurtalan örneği). Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Bilgin, B. (1992). *Eğitim Bilimi ve Din Eğitimi*. Ankara: Gün Yayıncılık.
- Bilgin, O. (2011). Ergende özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Binbaşoğlu C. (1995). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Blanchard, K. (2000). The anthropology of sport. Ed.; J. Coakley ve E. Dunning. In, *Handbook of Sports Studies* (s. 150). London: Sage.
- Bozdoğan, T. A. ve Güler, L. (2017). Investigation of self confidence levels of secondary school students engaged in individual and team sports. *European Journal of Education Studies*, 3 (10), 558-571.
- Ceylan, A. (2017). Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Christodoulidis, T., Papaioannou, A., ve Digelidis, N. (2001). Motivational climate and attitudes towards exercise in Greek senior high school. *A year long interventioni European Journal of Sport Science*, 1 (4), 1-12.

- Chung, M., ve Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59 (3), 126-139.
- Cimilli, V. (2017). Spor lisesi öğrencilerinde bedensel/kinestetik zekâ ile beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çavdar, E., İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2018). Obez öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Science*, 15(4), 2493-2508.
- Çelik, İ. (2014). Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Çetin, M., (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Çolak, F. Ş. (2019). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Erzurum ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Dalgın, İ. (2019). Özel ve devlet liseleri öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirhan, G., ve Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 09-20.
- Demirutku, K. (2019). Beşeri Değerler: Kuramlar Görgül Çalışmalar Ve Değer Eğitimi Önerileri, Karakter Ve Değerler Eğitimi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Deniz, L. (1994). Bilgisayar Tutum Ölçeği (BTÖ-M)'nin geçerlik, güvenirlik, norm çalışması ve örnek bir uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dirik K. (2016). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Duman, G. (2015). *Okul Öncesi Eğitimde Beden Eğitimi ve Oyun*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Eken, D. (2008). İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersi hakkındaki düşünceleri ve beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., ve Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 36-42.

- Erdoğan İ. (1999). *İşletmelerde Davranış* (10. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Eren E. (2001). *Örgütsel Davranış Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım, 174-180.
- Erkmen, G., Tekin, M., ve Taşgın, Ö. (2006). Özel ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre beden eğitim dersi hakkındaki tutum ve görüşleri. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım, Muğla Üniversitesi.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 16, 423-457.
- Fishbein, M., ve Ajzen, I. (1975). *Understanding Attitudes And Predicting Social Behavior* (3. Baskı). USA: Addison Wesley.
- Gould, J., ve Kolb, W. L. (1964). *A dictionary of the social sciences*. New York: Tavistock Publications.
- Gökkaya, D. ve Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 25.
- Göknar, Ö. (2015). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Güllü, M. (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güllü, M. ve Korucu, G. (2005). İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitim derslerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu*. 10-11 Haziran, Bursa: Burfaş.
- Güneş, A. (2004). *Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Gürbüz, A. (2011). İlköğretim 2. kademe öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Gürbüz, A., ve Özkan, H. (2012). Determining the attitude of secondary school students toward physical education of sport lesson (Muğla sample). *Pamukkale Journal of Sport Science*, 3 (2), 78-89.
- Harmandar, İ. H. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Heper, E. (2012). Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporum Tarihsel Gelişimi (Ed. H. Ertan). Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Hergüner, B., ve Gül, M. (2019). Okul yöneticilerinde özgüven düzeyini etkileyen faktörler: Trabzon örneği. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 2 (1), 1-18.

- Hummel, A. (2003). Schlagwörter: „Körperkultur“; „Körpererziehung“; “Kollektiv“. P. Röthig , & R. Prohl içinde, *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Humphreys, T. (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Hünük, D. (2006). Ankara İli merkez ilçelerindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyi, öğrenci cinsiyeti, öğretmen cinsiyeti ve spora aktif katılımları açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O., ve Kugu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1 (4), 207.
- İmamoğlu, Ç. (2011). Aktif olarak spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum, Algı, İletişim*. Ankara: Elips Kitap Kesit Tanıtım. Ltd. Şti.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalemoğlu Varol, Y., Ünlü, H., ve Erbaş, M. K. (2016). İlköğretim beden eğitimi dersi tutum ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (1), 16-26.
- Kanadıkırık-Kılıç, A., ve Kılıç, A. (2013). MEB ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişki. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu Bildirileri*, 23-29.
- Karabulut, N. (2021). Öğretmenlerin örgütsel kırılabilirliği ve özgüven ile ilişkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadağ, S. (2012). İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 53-77.
- Kavas, E. (2013). Demografik değişkenlere göre dini tutum. *Akademik Bakış Dergisi*, 38, 1-20.
- Kaya, A. (2020). İlköğretim kurumları ikinci kademe öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüş ve tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Kaya, C. (2017). Sosyal latin dansçılarında öz güven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Keskin, Ö. (2015). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi: Sakarya ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Koca, C., Aşçı, F. H., ve Oyar, Z. B. (2003). Elit sporcuların denetim odağı ve fiziksel benlik algısının cinsiyete, yapılan spor branşına ve spor deneyimine göre karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (4), 3-10.
- Kocaarslan, B. (2009). Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak E. (2002). Erzurum ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Korkmaz, R. (2020). Devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Krouscas, A. J. (1999). Middle school students' attitudes towards a physical education program. Ph. D. Thesis. Virginia Polytechnic Institute and State University, 205.
- Kurtuldu, P. S. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kuru E. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme*. Ankara: 4. Akşam Sanat Okulu Matbaası.
- Lauster, P. (2003). *Öz Güven Öğrenilebilir*, Lütfi Yarbaşı (çev.), İzmir: İlya Yayınevi, 185.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*. Ankara: Hyb Yayıncılık, 264.
- Lund, J. L., ve Fortman, M. (2002). *Performance-Based Assessment for Middle and High School Physical Education*. USA: Human Kinetics.
- Mahoney, M. J. ve Chapman, B. P. (2004). *Psychological Skills Training in Sport*. University of North Texas, Denton, Texas, USA.
- Matthys, J. M., ve Lantz, C. D. (1998). The effects of different activity modes on attitudes toward physical activity. *IAHPERD Journal*, 31 (2).
- MEB (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

- Merey, B. (2010). Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Meriç G. (2014). Fen ve teknoloji öğretmen adaylarının teknolojik pedagojik alan bilgisi konusunda özgüven seviyelerinin belirlenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 10, 352-367.
- Midgley, C., Feldlaufer, H., ve Eccles, J. S. (1989). Change in teacher efficacy and student self and task-related beliefs in mathematics during the transition to junior high school. *Journal of educational Psychology*, 81 (2): 247.
- Milli Eğitim Temel Kanunu. (1973, 24 Haziran). Resmi Gazete (Sayı: 14574) Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf>.
- Mirzeoğlu, D. (2003). Spor Bilimlerinin Eğitimsel Temelleri. N. Mirzeoğlu (Ed.) içinde, *Spor Bilimlerine Giriş* (s. 132-135). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Morey, R. K. ve Karp, G. G. (1998). Why do some students who are good at physical education dislike it so much? *Physical Educator*. 55 (2).
- Morgan, M. J., ve Summers, J. (2005). *Sports Marketing*. Sydney: Thomson.
- Morgan, T. C. (2000). *Psikolojiye Giriş* (Çeviri Yayın Sorumlusu: S. Karakaş). 14. Basım. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Mosston, M., ve Asworth, S. (2004). *Beden Eğitimi Öğretimi*. (E. Tüzemen, Çev.) Ankara: Bağırhan Yayıncılık.
- Mutluer, S. (2006). Özgüven oluşmasında manevî değerlerin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Niemi, R. G., ve Chapman, C. (1999). The civic development of 9th-through 12th-grade students in the United States: 1996 statistical analysis report (ERIC Documentation Reproduction Service No. ED429027).
- Otacıoğlu Gürşen S. (2008). Öğretmen adaylarının problem çözme becerileri ile öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8, 893-923.
- Öncü, E. (2007): Ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları ve beklentileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Özcan, C. (2014). *Sağlıklı Sporcu Nasıl Yetiştirilmeli* (1. Baskı). İstanbul: Mola Kitap.
- Özdemir, N. K. (2016). Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *İlköğretim Online*, 15 (1).

- Özdenk, S. (2011). Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Özen, G., Özen, Ş., ve Sönmez, G. T. S. (2014). Kamp yaşantısı ve engel aktivitelerin katılımcıların öz-etkililik algılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5 (2),5-12.
- Özevin Tokinan B. ve Bilen, S. (2011). Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 363-374.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Patır Erkek, N. (2016). Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Peterson, T. (2017, 24 Mayıs). Özgüven Nedir? HealthyPlace. Erişim adresi: <https://www.healthyplace.com/self-help/self-confidence/what-is-self-confidence>
- Phillips, S., ve Silverman, S. (2012). Development of an instrument to assess fourth and fifth grade students' attitudes toward physical education. *Journal of Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16 (4), 316-327.
- Ridgers, N. (2012): 'Am I able? Is it worth it?' Adolescent girls' motivational predispositions to school physical education: Associations with health-enhancing physical activity. *European Physical Education Review*, 18 (2), 147-158.
- Sakallı, N. (2001). *Sosyal Etkiler*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Sapiro, V. (2004). Not your parents' political socialization: Introduction for a new generation. *Annual Review of Political Science*, 7, 1-23.
- Saygın, Ö., Polat, Y., ve Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19 (3), 205-212.
- Silverman, S., ve Scrabis, K. A. (2004). A review of research on instructional theory in physical education 2002-2003. *International Journal of Physical Education*, 41 (1), 4-12.
- Sincar, L. (2020). Lise öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri açısından okullardaki beden eğitimi ve spor imkân ve eksikliklerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi (Batman ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Soner, O. (1995). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (12), 249-260.
- Subramaniam, P. R., ve Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Elsevier: Teaching and Teacher Education*. 23, 602-611.
- Sural, V. (2021). Sağlıkla ilgili fiziksel aktivite temalı beden eğitimi ve spor dersinin lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları CV fiziksel performanslarına etkisi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Süpçeler, B. (2016). Ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve özgüven ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Şahin, E. (2016). Sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin öz güven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Şen, M. (2004). Erken Çocukluk Eğitiminde Oyun ve Önemi. 2. Bölüm *Erken Çocukluk Eğitimi*, Ed.; Diken, H. İ. Ankara: Pegem Akademi.
- Tamer, K. ve Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık.
- Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., ve Kılıcıgil, E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 139-147.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi* (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekin, G., Amman, M. T., ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 148-159.
- Temiz, C., ve Sivrikaya, A. (2021). Beden eğitimi ve spor dersinde karşılaşılan sorunların incelenmesi (yurt içi ve yurt dışı değerlendirmesi). *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 12- 39.
- Tezcan, M. (1997). *Kültürel Antropoloji*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, s. 10.
- Topkaya, D. (2004). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Turan, S. (2020) Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimine yatkınlıkları ve beden eğitimi dersindeki sportmenlik davranışlarının incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- 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 ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Usal, A., ve Arslan, Z. (1995). *Davranış Bilimleri*. İzmir: Barış Yayınları, 115.
- Ülgen, G. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Alkım Yayınevi, 88-91.
- Ünverdi, M. S., ve Acar, M. C. (2020). Din görevlilerinin öz güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of History School*.
- Üstüner, M. (2006). Öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması: Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi. *Winter*, 12(45), 109–127.
- Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M., ve Özer, N. (2009). Ortaöğretim öğretmenlerinin özyeterlik algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (17), 1-16.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2003). *Psychological Foundations in Sport and Exercise*, Champaign, IL. Human Kinetics Press.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health* Geneva: Author.
- Yağan, K. (2019). Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Yaldız, A S., Özbek, O. (2018) İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öğrenci ve Ana-Baba Tutumları *Kastamonu Eğitim Dergisi* 24(1), 75-81.
- Yang, D. J. (2005). Physical education and globalization: A new paradigm for the revitalization of holistic education through the globalization process. *The 46th International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance Anniversary World Congress*. İstanbul.
- Yarımkaya, E., Akandere, M., ve Baştuğ, G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12-14 years old students on their serving agility in volleyball. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8, 242-50.
- Yaylacı, F. (1998). İlköğretim okulları beden eğitimi dersi öğretim programının değerlendirilmesi. *Afyon Kocatepe Sosyal Bilimler Dergisi* (1).
- Yenal, T., Çamlıyer, H., ve Saracaloğlu, A. (1999). İlköğretim ikinci kademe çocuklarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri ve yetenekler üzerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 15.
- Yerebatan, Z. (2019). Basketbol klasman hakemlerinin karar verme stilleri ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yergin, S. (2002). Beden eğitim ve sporun önemi. *Çağdaş Eğitim*, 290.

- Yıldırım, A. (2006). Sivas ilinde farklı eğitim düzeyindeki öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, N., Özen, G., ve Bostancı, T. G. (2016). The effects of one-day outdoor education on self- efficacy. *Journal of Human Sciences*, 13 (3), 6098-6103.
- Zeng, H. Z., Hipscher, M., ve Leung, R. W. (2011). Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of Social Sciences*, 7 (4), 529-537.
- Zengin, S. (2013). Çocuk ve gençlik merkezlerinde hizmet alan 12-18 yaş arası erkek çocukların beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum düzeyleri ile benlik saygılarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Zorba E. (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Neyir Yayınları, 21.
- Zorba, E., Tekin, A., Özdağ, S. ve Akçakoyun, F. (1997). Egzersiz programlı kamp yaşantısı ve özsaygı ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (4), 29-34.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrencilerimiz, bu anket, “İstanbul İli Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ve Öz Güvenlerinin Değerlendirilmesi” adlı yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Aşağıda Beden Eğitimi ve Spor dersi ile ilgili cümleler bulunmaktadır. Her cümlenin karşısında beş (5) cevap seçeneği vardır. Lütfen soruları dikkatli okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneğin üzerini (X) işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Göstereceğiniz ilgi ve yardımlar için şimdiden teşekkür eder, derslerinizde başarılar dilerim.

Esra ADALI

Öğrenci Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?	<input type="checkbox"/> Kız	<input type="checkbox"/> Erkek		
2. Sınıfınız?	<input type="checkbox"/> 5. Sınıf	<input type="checkbox"/> 6. Sınıf	<input type="checkbox"/> 7. Sınıf	<input type="checkbox"/> 8. Sınıf
3. Yaşınız?	<input type="checkbox"/> 10-12	<input type="checkbox"/> 13-15	<input type="checkbox"/> 15 ve üzeri	
4. Okul dışı boş zamanlarınızda egzersiz veya spor yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır			
5. Bir kulüpte düzenli olarak spor yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır			
6. Ailenizde lisanslı sporcu var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır			


EK 2: Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği

	BEDEN EĞİTİMİ DERSİ TUTUM ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Beden eğitimi dersi çok sıkıcıdır.					
2	Beden eğitimi dersini sevinçle beklerim.					
3	Beden eğitimi öğretmenim dersi önemsiz hale getiriyor.					
4	Beden eğitimi dersi hiç eğlenceli değildir.					
5	Beden eğitimi dersinde yararsız şeyler öğreniyorum.					
6	Beden eğitimi dersinde yararlı şeyler öğreniyorum.					
7	Beden eğitimi öğretmenim dersi eğlenceli hale getiriyor					
8	Beden eğitimi dersinde önemli şeyler öğreniyorum.					
9	Beden eğitimi dersinde önemsiz şeyler öğreniyorum.					
10	Beden eğitimi öğretmenim dersi yararlı hale getiriyor					
11	Beden eğitimi öğretmenim dersi yararsız hale getiriyor.					
12	Beden eğitimi öğretmenim dersi iple çekmemi sağlıyor.					
13	Beden eğitimi dersi benim için eğlencelidir.					
14	Beden eğitimi öğretmenim dersi eğlenceli yapamıyor.					
15	Beden eğitimi öğretmenim dersi önemli hale getiriyor.					

EK 3: Öz Güven Ölçeği

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

EK 4: Ölçek İzinleri


 Siz 6 Şub 2022


Merhaba hocam,
Ben Esra Bektaş, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans Öğrencisiyim.

bir tez çalışmam olacak İzniniz olursa geliştirdiğiniz Öz-Güven Ölçeğini tezimde veri toplama aracı olarak kullanabilir miyim? Saygılarımı sunuyorum.


[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

Gelen Kutusu

 AHMET AKIN 7 Şub 2022
Siz kişisine

 3. ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ ARAŞTIRMACILAR...
DOC - 76 KB


Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

 Siz 2 Şub 2022

Merhabalar hocam, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa Türkçeye uyarladığınız, Phillips ve Silverman (2012) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğini tezimde veri toplama aracı olarak kullanmak istiyorum. Saygılarımla..

[Outlook](#)'tan gönderildi

Gelen Kutusu

 Yaprak Kalemoğlu Varol 2 Şub 2022
Siz kişisine

Merhaba Esra,

Oncelikle calismanda basarilar ve kolayliklar diliyorum. Olcegi kullanmanda her hangi bir sakinca yoktur.

Saglikli gunler dilegiyle.