



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLARI İLE ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Özgür ÖZDEMİR



**SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLARI İLE
ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ***

Özgür ÖZDEMİR

Editör: Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

* Yazarın yüksek lisans tezinden türetilmiştir.



***Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışları ile
Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi***
Özgür ÖZDEMİR

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Editör: Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN:978-625-8734-92-8

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	2
BOYUN EĞİCİLİK KAVRAMI.....	2
1.1. Boyun Eğici Davranış Kavramı	2
1.2. Boyun Eğici Davranış Tanımı.....	2
1.3. Boyun Eğici Davranış Hakkında Teoriler	5
1.4. Boyun Eğici Davranışların Ortaya Çıkma Süreci	5
1.5. Boyun Eğmeye Neden Olabilecek Yaklaşımlar	7
1.6. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireyin Özellikleri	7
1.7. Boyun Eğici Davranış Sergileme Nedenleri	9
1.7.1. Bireyi Boyun Eğici Nedenlere İten Anne-Baba Tutumları ..	9
1.7.2. Bireyi Boyun Eğici Davranışlara İten Bireysel, Çevresel ve Kültürel Faktörler	10
1.7.3. Boyun Eğici Davranış ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	11
İKİNCİ BÖLÜM.....	13
ÖZGÜVEN KAVRAMI	13
2.1. Özgüven Kavramı	13
2.2. Özgüven Tanımı.....	16
2.3. Öz-Güven Türleri	16
2.3.1. İç Özgüven.....	17
2.3.2. Dış Özgüven	17
2.4. Özgüven Özellikleri	18
2.5. Özgüvenin Temel Bileşenleri.....	18

2.5.1. Öz-duyarlılık.....	18
2.5.2. Benlik.....	19
2.5.3. İdeal (Ülküsel) Benlik	20
2.5.4. Öz-saygı (Benlik Saygısı).....	21
2.5.5. Öz-Anlayış.....	22
2.5.6. Öz-yeterlilik.....	23
2.6. Özgüven Oluşumu.....	23
2.6.1. Gençlik ve Yetişkinlikte Öz-güven	24
2.7. Öz-güven Oluşumu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler	25
2.7.1. Veli Tutumları	26
2.7.2. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi.....	27
2.7.3. Akademik Başarı	27
2.7.4. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi.....	28
2.7.5. Sorumluluk	28
2.7.6. Zeka	28
2.7.7. Fiziksel Görünüm	28
2.7.8. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri.....	29
2.7.9. Akran Faktörü.....	29
2.8. Özgüven Düzeylerine Göre Bireylerin Göstermiş Olduğu Tutumlar	29
2.8.1. Yüksek Öz-güven ve Özellikleri	30
2.8.2. Düşük Öz-güven ve Özellikleri	30
2.9. Özgüven Sonuçları	31
2.10. Sporda Öz-güven.....	31
2.11. Sporda Öz-güven Oluşması.....	32
2.12. Öz-güvenin Sporcuların Performansına Etkisi	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	34
MATERYAL VE METOD.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Araştırmanın Amacı	34
3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	34
3.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	34
3.5. Araştırmanın Grubu.....	35
3.6. Veri Toplama Araçları	36
3.7. Kişisel Bilgi Formu	36
3.8. Çok Boyutlu Boyun Eğicilik Ölçeği (ÇBBEÖ)	36
3.9 Özgüven Ölçeği (ÖÖ)	36
3.. Verilerin Toplanması.....	37
3.9. Verilerin Analizi.....	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	38
ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLARI	38
4.1. Bulgular	38
SONUÇ.....	57
Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	58
Üniversitenin Bulunduğu Bölge Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	58
Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	59
Algılanan Anne/Baba tutumu Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	59
Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri	60

Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	60
Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	61
Branş Türü Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	62
Spor Yapma Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	62
Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz? Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri.....	63
Öneriler.....	66
KAYNAKÇA.....	67

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri ve dağılımları.....	38
Tablo 4.2. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım analizleri.....	41
Tablo 4.3. Araştırma değişkenlerine göre kadın ve erkek farklılığına ilişkin analizler	41
Tablo 4.4. Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz? değişkenine göre fark analizleri.....	42
Tablo 4.5. Branş türü değişkenine göre fark analizleri.....	43
Tablo 4.6. Okuduğunuz Üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre fark analizleri	44
Tablo 4.7. Medeni durum değişkenine göre fark analizleri.....	46
Tablo 4.8. Algılanan Anne/Baba Tutumları değişkenine göre fark analizleri.....	47
Tablo 4.9. Sınıf değişkenine göre fark analizleri.....	48
Tablo 4.10. Aile gelir durumu değişkenine göre farklılık analizleri	49
Tablo 4.11. Kaldığınız yer değişkenine göre farklılık analizleri	51
Tablo 4.12. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? değişkenine göre farklılık analizleri	52
Tablo 4.13. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki analizi	53
Tablo 4.14. İç-özgüvenin yordayıcısı olarak boyun eğicilik	54
Tablo 4.15. Dış-özgüven yordayıcısı olarak boyun eğicilik.....	55
Tablo 4.16. Öz-güvenin yordayıcısı olarak boyun eğicilik	56

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüvenleri arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma amacı kapsamında araştırmaya 208 kadın ve 364 erkek toplam 243 birey (Yaşort = 21,5) katılmıştır. Araştırma amacı bağlamında araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören bireyler katılmıştır. Araştırma verileri Covid-19 pandemi süreci dolayısıyla internet üzerinden uygulanmıştır. Araştırmaya katılan tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılım göstermişlerdir. Araştırma verilerinin toplanma sürecinde araştırmacının oluşturduğu “Kişisel Bilgi Formu”, Türkmen ve Yıldız (2019) tarafından geliştirilen “Çok Boyutlu Boyun Eğicilik Ölçeği” ve Akın (2007) tarafından geliştirilen “Öz-güven Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik, Bağımsız Örneklerde t- test ve one way ANOVA testi kullanılmıştır. Bağımsız Örneklerde t-test ve ANOVA test; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin demografik değişkenlerine göre boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasındaki farkı test etmek için kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış olup araştırma kapsamından anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre boyun eğici ve öz-güven alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz? değişkenine göre boyun eğici alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin branş türü değişkenine göre boyun eğici ve öz-güven alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okuduğunuz üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre boyun eğici ve öz-güven alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin medeni durum değişkenine göre boyun eğici ve öz-güven alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan anne/baba tutumları değişkenlerine göre boyun eğici ve öz-güven alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişkenine göre boyun eğici alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre boyun eğici ve öz-güven alt boyutları ($p<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaldığınız yer değişkenine göre boyun eğici ve öz-güven alt boyutları ($p<0.05$), ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine göre öz-güven alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öz-güven alt boyutlarında ($0<0.05$), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaç yıldır spor yapıyorsunuz

değişkenine göre boyun eğici alt boyutlarında anlamlı farklılık yoktur ($p<0.05$).

Anahtar Sözcükler: Boyun Eğme, Özgüven, Spor Bilimleri

SUMMARY

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SUBJUGATED TREATMENTS AND SELF-CONFIDENCE OF SPORTS SCIENCE FACULTY STUDENTS

The aim of this research is to examine the relationship levels between the submissive behavior and self-confidence of the students of the Faculty of Sports Sciences. A total of 243 individuals (age = 21.5), 208 women and 364 men, participated in the study within the scope of the research objective. In the context of the purpose of the research, individuals studying at the Faculty of Sports Sciences participated in the research. Research data was applied over the internet due to the covid-19 pandemic process. All participants participated in the study voluntarily. The “personal data form” created by the researcher, the ‘multidimensional subordination scale’ developed by Turkmen and Yildiz (2019) and the ‘self-confidence scale’ developed by Akin (2007) were used in the process of collecting research data. Descriptive statistics, t - test in independent samples and one way ANOVA test were used in the analysis of the obtained data. In independent samples, the t-test and the ANOVA test were used to test the difference between the levels of self-confidence and the levels of subordination according to the demographic variables of the students of the Faculty of Sports Sciences. Analyses were conducted in the SPSS package program and the significance level was taken as $P<0.05$ from the scope of the research. According to the results of the study, the sub-dimensions of subordination and self-confidence of students of the Faculty of Sports Sciences according to the gender variable ($p<0.05$), do students of the Faculty of Sports Sciences work in any public or private sector other than your student? submissive according to the variable sub-dimensions ($p<0.05$), according to the variable of the type of Sport Sciences branch fakultesiogrenci submissive and self-confidence in the lower dimensions ($p<0.05$), Sport Sciences of the University of reading according to the variable of the region where is located fakultesiogrenci submissive and self-confidence in the lower dimensions ($p<0.05$), marital status degiskenie fakultesiogrenci of sport sciences, according to the submissive and self-confidence lower dimensions ($p<0.05$), The students of the Faculty of sport sciences according to the variables of the perceived parent attitudes submissive and self-confidence in the lower dimensions ($p<0.05$), According to the students of the Faculty of Sport

Sciences in the class of the variable submissive sub-dimensions ($p < 0.05$), the variable family income of the students of Faculty of sport sciences according to the submissive and self-confidence in the lower dimensions ($p < 0.05$), students of Faculty of Sport Sciences of the variable according to the place you are staying submissive and self-confidence in the lower dimensions ($p < 0.05$), and you're doing the sport for many years students of Faculty of sport sciences according to the variable self-confidence in the lower dimensions there was a significant difference ($p < 0.05$). There are no significant differences in the sub-dimensions of self-confidence ($0 < 05$) of students of the Faculty of Sports Sciences according to the class variable, and in the sub-dimensions of sub-dimensions of students of the Faculty of Sports Sciences according to the variable how many years they have been playing sports ($p < 0.05$).

Keywords: Submission, Self-confidence, Sport Sciences

ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitim süresince değerli akademik bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan ve çalışmam süresince anlayışını hiçbir zaman eksik etmeyerek doğru yönlendirmeleriyle adeta bana ışık olan saygıdeğer danışmanım Prof.Dr. Hasan ŞAHAN’a, süreç içerisinde karşılaşmış olduğum tüm zorlukları aşmamda bana yardımcı olan, deneyim ve tecrübeleri ile yolumu aydınlatan değerli hocam Doç.Dr Mehmet Emre ERYÜCEL’e

Tez sürecimde manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Öğr.Gör. Zafer GAYRETLİ ve Arş.Gör. Okan Karkaoyunlu’ya

Yaşamım boyunca bana karşı güvenlerini ve inançlarını hiç eksiltmeyen, almış olduğum her kararda her zaman destekçim olan, evlatları olmaktan gurur duyduğum rahmetli babam İbrahim ÖZDEMİR ve canım annem Emine ÖZDEMİR’e, yine yaşamım boyunca maddi ve manevi her konuda desteklerini hep arkamda hissettiğim eniştem Doğan ÇAKAL ve çalışkanlığıyla gurur duyduğum canım ablam Ayşe Gül ÇAKAL’a, son olarak yoğun çalışma temposundan dolayı yeterince ilgi gösteremediğim sevgili yeğenlerim Mehmet ÇAKAL ve Ayça ÇAKAL’a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Birey hayatını idame edebilmesi için diğer bireylere gereksinimi vardır ve ancak sık sık bir iletişim ve uyarım süreci ile hayatın içinde kalabilir. Bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerinde saygının önemi çok büyüktür, keza saygının olmadığı bir yerde ilişkinin devam ettirilmesi çok zorlaşır (Dönmez & Demirtaş, 2000). Saygı kavramı korku ve çekinme kavramlarından farklı olup bireyin kendine özgü olduğunu düşündüğünü onaylamaktır. Özgürlük, saygı kavramının ön şartıdır. Birey etrafındaki diğer bireylere saygı gösterebilmesi için özgür olması gerekir (Fromm, 2003).

Bireylerin diğer bireylerle olan ilişkilerinde itaat (uyma), bir başka deyişle boyun eğici tutumlar ile saygı kavramının karıştırıldığı gözlemlenmektedir (Yıldırım, 2004). Saygı kavramının sözlük anlamına bakacak olursak değerli, faydalı, üstün ve kutsal olması sebebinden ötürü bir bireye karşı temkinli ve seviyeli davranmanın sebebi olan sevgi duygusu veya diğer bireylere sıkıntı yaratmaktan kaçınmak olarak tanımlanırken; itaat (boyun eğici davranış) kavramı ise onaylama, riayet etmek olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2018). Açıklamalara baktığımızda bu iki kavramının gerçekte birbirinden farklı olmasına rağmen toplumumuz içerisinde zaman zaman karıştırılmakta olup itaat etmek, saygı duymak olarak anlaşılmaktadır. Bundan dolayı bazı zamanlar bireylerden saygı diye boyun eğici tutumlar gösterilmesi istenebilmektedir (Dönmez ve Demirtaş, 2009).

Boyun eğici davranış kavramına bakacak olursak, diğer bireyleri kırmamaya dikkat edip çevresindeki insanları tatmin etmeye çalışan, iyiliksever olup hoşlanmadığı ve sinirlendiği durumları ifade etmekte zorlanan, sürekli onay alma ihtiyacı duyan, düşüncelerini ve haklı olduğu konuları savunamayan bir kişilik özellikleri kümesidir (Köktuna, 2007). Boyun eğici davranış çatışma anlarında veya sosyal tehditlere cevap olarak verilecek reaksiyonu engellemek olarak tanımlanabilir. Bunların sonucu olarak bireyde aşırı gerginlik ve aşağılanma tepkisi görülebilir. Ayrıyeten bireylerin sosyal ortamlarda sergilemiş oldukları boyun eğici davranışlar zaman zaman itibar kaybetmelerine ve gülünç duruma düşmelerine sebep olabilmektedir (P. Gilbert ve Allan, 1994). Boyun eğici davranışların oluşumunda çevresel etkenlerin etki değeri bireyin kalıtımından daha fazladır. Bireyin aile ortamı ve arkadaş çevresi boyun eğici davranışlarını etkilemesi en olası çevresel faktörlerdendir (P. Gilbert ve Allan, 1994). Bireyin aile ilişkileri ile birlikte akran ilişkilerinin de arttığı yetişkinlik döneminde boyun eğici davranışlarla ilgili araştırma yapmanın yararlı olabileceği düşünülmüştür. Boyun eğicilik kavramının karşıtı olan atılganlık kavramı ise bireyin sosyal hayatı için önem

arz eder (Özkan ve Özen, 2008). Atılganlık kavramının birçok tanımı olmakla birlikte farklı boyutlara atıfta bulunmaktadır. Bireyin kendisini ifade ederken içinde stres, sinir veya saldırganlık durumları olmaksızın kendisini anlatma becerisini kapsayan durumlar atılganlığın davranışa yansıdığı durumlar olabilmektedir(P. Gilbert ve Allan, 1994). Atılganlık kavramı öz-güven kavramı ile pozitif ilişkilidir.

Bireyi tanımlayan faktörler arasında önemli görülen öz-güven, kişinin kendisini tanımlaması ve kendisiyle ilgili aklında şekillendirdiği düşüncelerdir. Bireyin tavır ve düşüncelerini etkileyen dinamik bir özelliğe sahip olan öz-güven kişinin yaşam şeklini etkilemektedir. Öz-güveni sadece kalıtsal bir durum olarak görmek doğru olmaz (Gökner, 2010). Bir başka tanıma göre öz-güven, bireyin hayatı süresince almış olduğu kararlara inanması ve güvenmesidir. Öz-güven duygusu bireyin yakınındaki kişilerle etkileşimini artırmakta, çevresiyle bir bütünlük içerisinde yaşamasına yardımcı olmaktadır. Hayatın her alanında özgüven sahibi olmak, kişiyi başarıya ulaştırır (Erden, 2019). Öz-güven eksikliği ise bireyin kendisini başarısız ve değersiz hissetmesine neden olur. Öz-güveni eksik olan bireyler, genellikle kendisini dış dünyadan soyutlamış, içine kapanık bir yaşantı sürme eğilimindedirler. Bu durum öz-güven eksiliği olan bireylerin depresyon, kaygı ve utangaçlık gibi sorunlarla karşı karşıya kalmalarına sebep olur. Bireyin öz-güvenine zarar veren bu faktörler, başarıya ulaşmanın önünde önemli bir engel olarak görülmektedir (Çevik, 2015). Parçal'a (2018) göre psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşantının temel gerekliliklerini şekillendiren ana unsur öz-güvendir. Kendisini toplum içerisinde değersiz hisseden birey yaşamının temel gereksinimlerine cevap veremediği zaman sıkıntı içerisine girer. Öz-güven bireyin çevresiyle etkileşimini arttırmakta ve bir bütünlük içerisinde yaşamasına yardımcı olmaktadır. Yaşamın her anında öz-güvene sahip olan bireyler, başarıya ulaşmaktadırlar (Erden, 2019). Öz-güveni eksik olan bireyler ise kendilerini başarısız ve değersiz hissederler. Bu bireyler çoğunlukla kendilerini dış çevreden soyutlamış, kendi içlerine kapanık bir yaşam sürme eğilimine sahiptirler. Bireylerin hepsi kendilerine bir kimlik oluşturma ve daha sonra oluşturdıkları kimliği sevip sevmediğine karar verme gücüne sahiptir. Öz-güven bireyin kendisinden memnun olma duygusudur (Zeliha ve Güngör, 2011). Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçiş evresi olarak bilinen ergenlik dönemini önemli kılan özellik ise kişiliğin bu evrede şekillenmesidir (Bilgin, 2011). Bu dönemde birey kendisini tanımakla birlikte kişisel özelliklerini, ilgilerini, yetenek ve yeterliliklerini fark edip, sorgulamayı öğrenir. Çocukluk döneminde model alarak kişiliğini geliştirme çizgisinde olan çocuk, ergenlik dönemine girdiği zaman model almak yerine kendini tanımaya başlar.

Bu durum bireyin öz-güven gelişimi için atılan önemli bir adımdır (Kulaksızoğlu, 2011).

Öz-güven duygusu iç-özgüven ve dış-özgüven olarak ikiye ayrılmıştır. Kişinin kendini önemli görmesi, kendine değer vermesi ve buna inanması, çoğunlukla pozitif düşüncelere sahip olması iç-özgüveni; kişinin kendisini karşısındaki bireylere doğru aktarabilmesi, davranış şekillerini kontrol edebilmesi, kişinin dışarıya vermiş olduğu imaj ise dış-özgüveni yansıtmaktadır. Etkili bir iletişim için hem iç-özgüvenin hem de dış-özgüvenin yeterli miktarda olması ve dengeli bir şekilde kullanılması şarttır. Bu konuda yapılmış araştırmalar, olumlu düşünme duygusunun özgüvenin oluşması için önemli olduğunu ortaya çıkartmıştır. Herhangi bir olayla ilgili olumsuz hislere sahip olmamız o olay ile ilgili tüm işlerle ilgilenme düzeyimizi negatif bir yönde etkilemektedir. Yaşamdaki başarılarımız ile öz-güven paraleldir ve bu kavramlar birbirlerini etkilemektedir (Lindenfield 2004).

Literatür incelendiğinde farklı alanlarda boyun eğici davranış ve özgüven düzeylerini inceleyen birçok çalışma (Altınsoy,2012), (Kayan,2012), (Sayar,2012), (Bulut,2005), (Şekerci,2014), (Traş,2019), (Akabay,2014), (Sarıyar,2015), (Erpalabıyık,2018), (Aka,2019), (Karaoğlu,2018), (Gören,2014) olmasına rağmen Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüvenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara az rastlanılmıştır.

Buradan hareketle çalışmamızın amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boyun eğici davranışları ile özgüvenleri arasındaki ilişkilerini belirlemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

BOYUN EĞİCİLİK KAVRAMI

1.1. Boyun Eğici Davranış Kavramı

Oldukça eski savunma tekniklerinden biri olan boyun eğici davranış, insanların birbirleriyle olan iletişimlerinde saygı kavramı ile karıştırıldığı gözlemlenmektedir. Velilerin çocuklarından, öğretmenlerin öğrencilerinden, büyüklerin reşit olmayanlardan saygılı olmak adına itaatsizlik etmelerini istemeleri gözlenmektedir. Ancak, Türk Dil Kurumu'nun (TDK) sözlüğünde saygı, "üstünlüğü, değeri" nedeniyle bir şeye karşı ihtiyata neden olan sevgi duygusu anlamına gelirken, itaat kavramı ise "dinleme, boyun eğme, uygunluk" ve "isteyerek ya da istemeyerek uyma, tahammül etme olarak tanımlanmaktadır (Kurumu, 1998), (Yıldırım, 2004).

1.2. Boyun Eğici Davranış Tanımı

Boyun eğici davranış; pes etme, önce direnç gösterirken zor karşısında gücü kabullenmek veya güce karşı direnç gösteren birini riayet ettirmek zorunda bırakmak olarak tanımlanabilir (Atıcı, 2011), (Kabasakal, 2007).

Türk Dil Kurumu boyun eğmek deyimini; bilerek veya bilmeyerek uymak, tahammül etmek olarak açıklamıştır. Milgram'a göre kişileri otoriteye doğru yöneltten bir temayül olduğunu ve boyun eğmenin teknik bir teslim terimi olarak, kişisel davranışı güçlü kararlılığa bağlayan psikolojik mekanizma olarak tanımlanmıştır (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001). Boyun eğme; bir otorite tarafından belirlenen kurallara veya kararlara riayet etmek, bireyin değerlerini, his ve fikirlerini otorite tarafından belirlenen yönde değiştirmesi (Budak, 2000), diğer kişileri sevindirmeye çalışması ve "hayır" diyememe (Köktuna, 2007) duygusudur. (Şar, 2012). Bu niteliklere sahip kişilerin her zaman onaya ihtiyacı olur; hoşuna gitmeyen durumları, hakları, duyguları, düşünceleri ve koşulları belirtmezler (P. Gilbert ve Allan, 1994).

Literatür incelendiğinde, Milgram'ın yapmış olduğu çalışmalarla psikolojide boyun eğdirme kavramının popülerleştiği görülmektedir. İnsanların sosyal etkiye ne kadar boyun eğebileceği sorusuna cevap arayan Milgram'ın deneyi oldukça yankı uyandırmıştır. Cezanın öğrenmeye olan etkisini araştırmak üzere yapılan psikolojik bir deneye başvuran iki denekten kura sonucu biri öğretmen ve diğeri öğrenci seçildikten sonra, öğretmenden öğrencinin bilmediği cevaplar karşısında ona artan bir elektrik şoku vermesi istenir. Birkaç sorudan sonra, hata yapmaya

başlayan ve bu nedenle elektrik çarpmasına maruz kalan öğrenci, kalbinden rahatsız olduğunu ve artık acıya dayanamayacağını söyler; ancak araştırmayı yöneten kişi öğretmenden süreci sürdürmesini ister. Aslında, bu deneysel ortam bir kurgudur. Öğrenci rolündeki kişi araştırmacının asistanı ve çıkardığı sesler ise kasetten gelmektedir. Ama araştırmanın şaşırtıcı kısmı ise, çoğu insan "öğretmen" rolündeki kişinin deneye devam etmeyeceğini düşünürken, deneklerin %65'i deney sonuna kadar devam eder ve son güce kadar elektrik şoku vermek isterler. Bu deneyden yola çıkan Milgram boyun eğmeyi, bireysel davranışı güçsel kararlılığa bağlayan psikolojik mekanizma olarak tanımlamıştır (B. Korkmaz, 2001).

Cattell'e (1989) göre, kalıtımın etkisi, bireyin diğer kişilerle olan ilişkilerinde boyun eğmesi ve baskın özelliklerini geliştirip geliştirmeyeceği konusunda sadece %18'lik küçük bir role sahiptir; durumsal, nitel etkileşimler ve çevresel değişkenler bireyin genetiğinden çok daha önemli belirleyicilerdir (Yıldırım ve Ergene, 2003). Ancak, boyun eğici davranışın ortaya çıkışında hangi çevresel faktörlerin etkili olduğu net olarak tanımlanmamakla beraber birçok farklı görüş vardır. Bunlardan bazıları çocukluk çağında ebeveyn ortamının belirleyici olduğunu; Bazıları da, o an içinde bulunduğu sosyal çevre ve algılarının belirleyici olduğunu ileri sürmüştür (Hamurcu ve Sargın, 2011).

Boyun eğme; bir makam tarafından verilen kurallara veya emirlere uygun olarak davranmaktır. Psikoloji alanında bu terim daha çok insanların değerlerini, fikirlerini, vb. otoritenin emrettiği yönde değiştirmeleri manasında kullanılır. Bu durum bireyin değişikliği kabul ettiği anlamına gelmeyip otoritenin isteklerine cevap verdiği manasına gelir. Yetkili makamlara boyun eğen kişi, istemese bile doğrudan başkalarına zarar verecek şekilde hareket edebilir (Budak, 2003).

Boyun eğici davranış; İnsalara zarar vermemeye özen gösteren, yardımsever ve hayırsever olmaya yatkın, insanlara karşı "hayır", "olmaz" kelimelerini kullanamayan, hoşlanmadıkları durumları dile getirmekte ve öfkelerini yansıtmakta güçlük çekip, sürekli başka insanların onayını almayı amaç edinmiş kişilik özellikleri kümesidir (Öztürk, 1998), (P. Gilbert ve Allan, 1994). Kişilerin hayatlarında bir sosyal grubun parçası olmak ve bu gruptaki yerlerini korumak gibi ihtiyaçları bulunmaktadır. Kişiler, bulunduğu topluluğun içindeki pozisyonu korumak adına çeşitli davranışlarda bulunurlar. Bu davranışların bazıları boyun eğici olmak, fikirlere katılmak, aynı fikir ifade etmek, gülümsemek ve onay verici baş sallamaktır. (Leary vd., 1987).

Kişilerarası ilişkilerde itaat ve saygı gereklidir, ancak saygının, sağlıklı insan ilişkilerinde hâkim olması beklenir. Çünkü saygının hâkim olduğu kişilerarası

ilişkilerde birey bağımsızdır. Düşünebilir, karşı çıkabilir, değişebilir, değiştirebilir ve alternatifler sunabilir. Aslında, birbirlerinden çok farklı olan bu kavramlar, toplum içinde ara ara birbiri ile karıştırılmaktadır. İtaat etme kavramı, boyun eğici bir davranış olmasına rağmen bazı zamanlar saygı olarak anlaşılabilmektedir. Böyle durumlarda insan karşısındakilerden saygı görmek adına boyun eğici davranış sergilemelerini ister (Yıldırım, 2004).

Günümüzün rekabetçi hayat koşullarında, takdir ve pozisyon kazanma ihtiyacı, kişilerarası ilişkilerde bireyin doğasına uygun olmayan davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Diğer kişiler tarafından sevilme, değer görmek, kabul görmek, hoş karşılanmak, vb. gibi ödüller genellikle çok fazla abartıldığı için kişilerin çoğu bu ödüllere erişebilmek adına kendi çizgisinin dışına çıkabilmekte ve başkalarına boyun eğen bir kişilik sergileyebilmektedir (Can, 1990). Boyun eğme özelliklerine sahip insanlar kendilerini yararsız ve değersiz bulup, farklı fikirlerini açıkça ifade etmekte güçlük çekerler ve "hayır" diyemezler. Diğer insanlar, kendilerine hakarete bulunduklarında kendilerini savunamazlar. Bu insanlar istemeseler de bazı insanlara samimiyet göstermek zorunda hissedebilir, yaptıkları küçük hatalarından dolayı sürekli özür dileyebilirler. Olumsuz duyguları diğer insanlara aktaramazlar. Aynı zamanda liderlik nitelikleri taşımayıp herhangi bir girişimde bulunmakta ve sorumluluk almaktan korkarlar (P. Gilbert ve Allan, 1994), (Özkan ve Özen, 2008).

Apsler'e (1975) göre, insanların itibarı sarsıldığında veya insanların kaygı düzeyleri arttığında itaat etme davranışının arttığını söyler. Başka bir deyişle, boyun eğme davranışı, bireysel kusurların ortaya çıkması veya ortaya çıkan bozukluğu giderme arzusuna bağlı olarak artmaktadır (Carlsmith, Freedman, ve Sears, 1993).

Cüceloğlu'na göre (1992), çocukluk dönemlerinden beri kaygı altında olan ve saldırıya maruz kalan kişilerin sessiz kalma davranışını geliştirerek boyun eğici davranış sergilediklerini belirtmiş, örnek olarak ise Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik teorisini örnek vermiştir.

Milgram'a göre (1965; akt., (Kağıtçıbaşı, 2010), boyun eğme (uyma, itaat) sosyal yaşamın temel yapı taşlarından birisidir. Ama birçok kişi boyun eğme ihtiyaçlarının bilincinde değildir. Bu insanlar kendi düşünme etkinliklerinin neticesinde kendi fikirlerini, kendi ürünleri olduklarını düşüncelerinin bir tesadüf olduğuna ve bu düşünceler neticesinde görüşlerinin ekseriyetin düşüncelerine benzediğine inanarak yaşamlarını sürdürürler. Bu bağlamda toplum içindeki birlik imgesi bireyin düşüncelerinin doğru olduğunun kanıtı olarak algılanır (Fromm, 1998; akt., (Koç, Bayraktar, ve Çolak, 2010).

1.3. Boyun Eğici Davranış Hakkında Teoriler

Sosyal Sıralama ve Sosyal Baskınlık Kuramları çerçevesinde değerlendirilen boyun eğme davranışları çoğunlukla Gilbert tarafından literatürde tartışılmıştır (P. Gilbert, 2001). (P. Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey, ve Irons, 2003) çalışmalarında, boyun eğme davranışının korkudan kaynaklandığını ve kişinin girişkenliğini engellediğini vurgulayarak, boyun eğme davranışlarının depresyon için önemli bir belirti olduğunu belirtmiş (Yıldırım, 2004).

Sosyal Baskınlık Teorisi'nin (1988) önderlerinden Price'a (1988) göre, kendilerini bir şekilde diğerlerinden daha aşağıda (düşük statüde) ve utanma korkusu olan insanlar tahminen itaatkâr davranış sergilerler ve bazen sosyal anlarda kendilerini bastırılmış hissederken, kendilerini başkalarıyla eşit ya da üstün gören insanlar sosyal baskı hissetmezler (P. Gilbert ve Allan, 1994): akt. (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001). Sosyal Sıralama Kuramı çerçevesinde, çocuk-ebeveyn ilişkisinin önem arz ettiği vurgulanmış, ebeveynlerin çocuklarına sevgiyle davranmaması, ona baskı uygulaması, tehdit etmesi ve ondan boyun eğici davranışlar beklemesinin sakıncaları vurgulanmıştır. Nitekim, Patterson göre (1988), günlük ilişkilerde bazı ebeveynler çocuklarının davranışlarını kontrol etmek için tehdit yöntemine yönelmektedirler. Tehdit karşılığı ve baskıcı davranışlar depresyona, sosyal anksiyeteye ve utangaçlığa yol açabilir (Paul Gilbert, 2000) akt. Yıldırım, 2004: 222).

1.4. Boyun Eğici Davranışların Ortaya Çıkma Süreci

Boyun eğdirme davranışını ortaya çıkarma sürecinde üç faktör etkilidir. İlki, kişiye boyun eğici davranış sergilemenin, diğer kişilerce yapılacak en doğru şey gibi gösterilmesidir. İkinci olarak, bireyin reddedilmediğinden veya başkaları tarafından onaylanmadığından emin olmak amacıyla (normatif etki) boyun eğmesidir. Üçüncüsü ise, sosyal normlarının değerlendirmeden (bilinçsiz uyum) kabul edilmesidir. (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001).

1. Kişiye bunun doğru karar olarak algılatılmasıdır. Bazı geleneksel toplumlarda, bireylere çocukluktan itibaren otoriteye sorgusuz sualsiz itaat etmeleri, istenen bir özellik olarak öğretilir. Seligman'ın "öğrenilmiş çaresizlik kuram"nda küçüklükten, kaygı ve şiddete maruz kalan kişiler, sessiz kalma davranışlarını geliştirerek daha itaatkâr davranış sergilerler. (Cüceloğlu, 1992).

2. Diğer insanlar tarafından dışlanmamak ve onaylanmak için kişilerin itaatidir (normatif etki).

3. Sorgusuz sualsiz sosyal normların kabul edilmesidir (bilinçsiz uyum) (Aronson, Wilson, ve Akert, 1997).

İtaat etme tutumları kültürlerden etkilenebilmektedir. Örneğin Doğu geleneklerinde, itaatkâr davranışlar batı kültürlerinden daha fazla gözlemlenmektedir. Doğu'da, diğer insanların fikirlerini göz önünde bulundurmamak, güçlü bağlar kurmak, bireyin benliğini diğer bireylere uyarlaması sadece bireyin değer ve yargıları olmayıp aynı zamanda toplum olarak uygun görülen tutumlardır. Doğu geleneklerinde samimiyet, dayanışma ve bağlılık gibi tutumlar kabul edilmiş tutumlar olmasına karşın batı kültüründe doğal olmayan bir durum olarak tanımlanmıştır. Doğu kültürünün büyük etkisi altında olan ülkemizde saygı ve boyun eğmenin birbirine karıştığı, aile üyelerinin çocuklarından, yöneticilerin yönettiklerinden, büyüklerin ise saygı bağlamında küçüklerinden boyun eğmelerini istedikleri görülmektedir. (Türküm, 2005), (Yıldırım ve Ergene, 2003). Dış etkenlerin bireyin itaat etme davranışını tanımlamada daha etkili olduğunu gösteren davranışsal fikirler, boyun eğme davranışında ödül ve cezanın bir etkisi olduğunu düşünürler (Freedman, Sears, Carlsmith, ve Dönmez, 1993)

Modelden öğrenmenin ve örnek teşkil eden düşüncelerin itaat davranışının oluşmasında da bir etkisi olduğu; diğer birçok tutumda gözlemlendiği gibi birey başka birinden gördüğü hareketi taklit etme eğiliminde olduğu gözlemlenmektedir. (Freedman vd., 1993). Kişisel ve çevresel faktörlerin boyun eğdirici davranışların ortaya çıkmasında etkili olduğu muhakeme edilmektedir. Bu tür davranışlara sahip insanların girişimci olmayan, liderlik yapamayan, sorumluluk almaktan çekinen, değişikliklerden hoşlanmayan, kendine saygısı olmayan, ürkek, çekingen ve kaygılı insanlar olduğu gözlenmiştir. Buna ek olarak, omuzlarını silkme, göz teması kuramama, aşırı yumuşak bir tonla ve tereddüt ederek kobnuşma gibi nitelikleri bu insanların kendilerini savunmalarını engeller (Özkan ve Özen, 2008). Boyun eğdirilmiş davranışların ortaya çıkmasında hangi çevresel faktörlerin etkili olduğu konusunda farklı düşünceler vardır. Bir grup araştırmacı çocukluk döneminde aile ortamında yaşanan olayların ve deneyimlerin belirleyici olduğunu savunurken, bir başka grup da bireyin o dönemdeki sosyal çevre ve algılarının çocukluk döneminden daha çok etkili olduğunu savunmaktadır (Tekin & Filiz, 2008).

Son yıllarda ebeveynlerin boyun eğici davranışlar kazandırma da etkili olduğu düşüncesiyle yapılan çalışmalar, bireyin kişisel duygu ve davranışlarından çok, ebeveynlerinin çocukla olan ilişkilerine odaklanmaya başlamıştır (Yıldırım, 2004).

Buna ek olarak, insanların arzu ettikleri hedeflere ulaşabilmek için başkalarının isteklerini onayladıkları gözlemlenmiştir. Bu bireyler sergiledikleri yeni davranışları mantıklı ve doğru bulduklarından değil, bir takım faydalarının

olabileceğinden veya olumsuz durumlardan koruyacağı için sergilerler ve olumlu sonuçları devam ettiği sürece boyun eğme davranışında bulunmaya devam ederler (Özaslan, 2006).

1.5. Boyun Eğmeye Neden Olabilecek Yaklaşımlar

Sosyal psikologlar uzun zamanlardan beri, bir bireyin/grubun davranışlarının toplumdaki diğer bireylerin veya grupların davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmaktadırlar. Bazı durumlarda, insanlar grup standartlarına göre düşünce ve davranışlarını değiştirmekte ve onlara itaat eğilimindedirler. Çalışmalar, bazı davranış türlerinin kişilerin boyun eğmesine neden olma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Bunlar:

1.Önce Küçük, Sonra Büyük Rica Tekniği: İnsanların küçük isteği kabul edip yerine getirdikten sonra büyük isteği yerine getirmeleri daha kolay olacağı için, önce küçük bir şey yapmaları istenir. Örneğin, öğrencinin ilk basit bir ev ödevini ve daha sonrasın da yıl sonu performans ödevini arkadaşına yaptırmaması.

2.Önce Büyük, Sonra Küçük Rica Tekniği: İlkinin zıttı olan bu tekniğin amacı, büyük isteğin yerine getirilememesi halinde küçük olanı kabul ettirebilmektir. Örneğin, arkadaşına ödevini yaptıramayan çocuğun, arkadaşının notlarını almayı ona kabul ettirmesi.

3.Giderek Artan Ricalar Tekniği: Birey kendisinden isteneni reddetmediği ve yerine getirmeye devam ettiği sürece istekler giderek artmakta ve çoğalmaktadır. Örneğin, çocuğun önce Türkçe ödevini arkadaşına yaptırmasının ardından sonra fen ve matematik derslerindeki ödevleri de arkadaşına yaptırmaya çalışması.

4.Sıradışı İstek Tekniği: Olağan isteklerin kabul olmadığını gören kişiler, farklı isteklerde bulunarak bu isteklerinin yapılmasını sağlamaktır. Örneğin, çocuğun, arkadaşınsan ödevini yapmasını istemesi yerine 51 alabilecek akdar bir ödev yapmasını istemesi (Gökdağ, 2011).

1.6. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireyin Özellikleri

Boyun eğici davranışlar bir kişilik türü olarak değerlendirilebilir. Olay şu ki, Beck iki kişilik tipi tanımlamıştır. Tanımlanan kişilikler otonomi ve sosyotropidir. Otonom özelliklere sahip kişiler, bağımsızlığı ve başarıyı önemseyen kişilerdir. Sosyotropi özelliklere sahip kişiler ise sosyal ilişkilerin zayıflaması, bağların kopmasına ve reddedilme gibi durumlara karşı aşırı duyarlı bireylerdir. Boyun eğici davranış nitelikleri gösteren kişilerin sosyotropi kişilik tipi kapsamında değerlendirilebilirler (Hamurcu ve Sargın, 2011).

Adler (1985) insanları itaat eden ve itaat ettiren olarak iki gruba ayırır. Adler'e göre itaat eden kişi başkaları tarafından belirlenen kurallara/yasalara göre yaşar ve içinden gelen bir zorlamayı takip ederek insanlar arasında bir yer arar. İtaat ettiren kişi, bir lidere ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkar ve devrimlerde en ön sırada rol oynar. Adler, bu türlerin her ikisinin de aşırı uç noktalarını kabul görmeyen kişiler olarak görür ve bunları kötü eğitimin bir ürünü sayar. Boyun eğici davranış sergileyen bir kişi kendini diğer kişilerden daha az değerli ve önemsiz olarak görür, farklı görüşünü özgürce ifade edemez ve "hayır" demekte zorlanmaktadır. Aynı şekilde, bu insanlar liderlik özellikleri sergileyemezler, basitçe bir girişimde bulunamaz, özgüveni düşük ve insiyatif almaktan kaçınırlar (Özkan ve Özen, 2008). Girişim gücü gerektiren pozisyonlarda bulunan ve yetenekli olmayan insanlar, boyun eğme güdüsüyle dolu insanlardır; bu insanlar sadece başkalarının hizmet edebileceği yerlerde kendilerini rahat hissedebilirler. İşte bu pozisyondaki kişiler yeni tutumları daha yararlı oldukları için benimsemek yerine, belli başlı ödüller kazanmak ve başlarına gelecek cezalardan korumak için benimserler. (Koç vd., 2010).

Kişilerarası ilişkiler açısından, insan davranışı dört gruba ayrılabilir: pasif, atılgan, manupülatif ve saldırgan. Bu davranışlar insanların birbirleri ile olan iletişimlerine engel ve sorun olabilmektedir. Bunlardan biri pasif/boyun eğici davranıştır. Pasif/boyun eğici davranış nitelikleri genellikle toplumda saygı kavramı ile karıştırılmaktadır. Boyun eğici bir davranış niteliği olan insanlar, kendini değersiz ve önemsiz görürler, farklı fikirlerini özgürce ifade edemez ve "hayır" diyemezler. Aynı şekilde, bu bireyler liderlik davranışlarını gösteremez, girişim deneyiminde bulunamaz, özgüvenleri düşük ve sorumluluk almaktan ve değişikliklerden kaçınırlar (Özkan ve Özen, 2008). Kişilerarası ilişkilerde boyun eğdirici davranışlar sergileyen bireyler kendilerini daha az değerli ve önemsiz olarak görmektedirler. Bu bireyler özgür hareket edemez ve söz söyleyemezler, sadece emirlere itaat ederler. Ayrıca fikirlerini rahatça beyan edemez, insanları kolay kolay reddedemezler. Başkaları tarafından hakaret, suçlama ya da haklarına tecavüz edilmesi durumunda kendini savunamaz ve konuşmalarının bölünmesine itiraz edememekle birlikte yapmış oldukları hatalardan dolayı sürekli özür dilerler. Bu bireylerin kendine güvenleri düşük olduğu için diğer bireylerle göz teması kuramaz, girişimde bulunamaz ve ciddi sorumluluk alamazlar (P. Gilbert ve Allan, 1994).

1.7. Boyun Eğici Davranış Sergileme Nedenleri

1.7.1. Bireyi Boyun Eğici Nedenlere İten Anne-Baba Tutumları

Toplumun kültürel değerlerini bir nesilden diğerine aktarmada temel işlev görevini gören ailenin aynı zamanda, çocuğun hayatında etkili bir sosyalleştirme görevi de görür. Ebeveynlerin ve diğer kişilerin ailedeki etkileri çocuğun ailedeki yerini oluşturur. Ebeveyn-çocuk ilişkisi temelde ebeveynlerin tutumlarına bağlıdır. Araştırma sonucunda, çocuklara zarar veren pek çok vakanın yeterli ve uygunsuz ebeveyn-çocuk ilişkilerinden kaynaklandığı saptandı. Türk aile ve eğitim sistemine bakıldığında otoriter, kısıtlayıcı, aşırı korumacı ve kontrolcü bir yapının sık sık öne çıktığı görülmektedir. Bu doğrultuda, çocukların ve gençlerin saygılı, bastırılmış, pasif, uysal kişilik yapısına göre şekillendirildiğini tespit etmiştir (Yavuzer, 2013). Bireyin beklentileri, otoritesi, gücü tarafından algılanan sevgi ya da korku ifadeleri de boyun eğici davranışlara neden olabilir. Kişi, ailede karşı karşıya olduğu davranışa karşı sevgi ve korkuya dayalı boyun eğici davranışlar sergiler. Ailesinden sevgi ve ilgi gören genç adam, boyun eğici davranışında şiddete karşı herhangi bir davranış sergilemek yerine sevgi yönlü bir boyun eğme göstermektedir. Ancak ailesinden şiddet içerikli davranışlara maruz kalan genç bir adam korku duygusundan dolayı boyun eğici davranışa başvurabilir. Sevgi duygusuna dayalı boyun eğme davranışında bulunan kişilerin şiddete yönelik davranış sergileme durumu düşükken stres ve kaygı temelli boyun eğici davranışlarda bulunan kişilerin hayatlarında şiddete daha meyilli olacakları söylenebilir (Kabasakal, 2007).

Kaya, Güneş, Kaya ve Pehlivan (2004) de ebeveyn yapısının ve ailedeki ileri yaşı kişilerin tutumlarının çocuklar üzerindeki etkisini ele almaktadırlar. Aile içinde var olan şiddet, kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade etme yeteneğini sınırlamaktadır. Kişinin çocukluk zamanlarındaki kriz durumlarının varlığı boyun eğdirici davranışların ortaya çıkmasını güçlendirir. Şiddetin neden olduğu iflas, çaresizlik ve duygusal bozukluklar bireyin boyun eğdirici davranışlarının gelişiminde etkilidir.

Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey ve Irons (2003) boyun eğme davranışını bir savunma taktiği veya şahsi bir karar olmadığına inanmaktadırlar. Bu davranışın aileye bağlılık duygusundan oluşabileceğini ifade etmektedirler.

Boyun eğici davranış sergileyen kişilerin yetişmelerinde etki değeri yüksek olan anne-baba tutumu sergileyen ebeveynlere karşı çocuklarına boyun eğici davranış sergileyen anne-babalar da bulunmaktadır. Bu ebeveynler de evlerinde çocuklarının üstünlüğünü kabullenmiş konumdadırlar. Böyle ailelerde yetişen çocuklar, ebeveynlerine hükmedip neredeyse hiç saygı göstermemektedirler.

Zaman ilerledikçe bu çocuklar aileleri ile yetinmeyip evlerinin dışındaki kişilere de üstünlük sağlamanın yollarını arayacaktır (Yavuzer, 2013). Boyun eğici davranış sergileme ne kadar olumsuz bir davranışsa diğer bireylere üstünlük sağlama, egemen olma da en az onun kadar olumsuz bir davranıştır.

1.7.2. Bireyi Boyun Eğici Davranışlara İten Bireysel, Çevresel ve Kültürel Faktörler

Kişilerin uyma ve boyu eğici davranışı ile ilgili yapılan deneyler gözlemlendiğinde farklı sonuçlar dikkat çekmektedir. Bu farkın kişisel özelliklerin değişkenliğinden kaynaklanabileceği göz önünde bulundurularak kişisel özelliklerin etki değerinin olabileceği vurgulamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012). Bireylerin boyun eğici davranış sergilemelerinin sebeplerinden biri de düşük benlik saygı düzeyine sahip olmalarıdır (Torun, Arslan, Nazik, Akbaş, ve Öner Yalçın, 2012). Benlik saygısı bir kişinin genel değerlendirme yapmasını veya kendi değerini değerlendirebileceğini gösteren bir terimdir. Bireyin inançlarını, zaferini, umutsuzluğunu, gururu ve utanç duygularını kapsayan bu kavram, bir bakıma benlik saygısıdır (Sharma ve Agarwala, 2013). Benlik saygısı düşük olan insanlar kendilerini kolayca ifade edemedikleri için, farklı ya da kabul edilemez fikirler ortaya atacaklarını düşündüklerinden dolayı kolayca umutsuzluğa kapılırlar (M. Korkmaz, 1996). Kendilerinden bekleneni muhasebe etmeden kabul eden bu insanların itaatkâr olmaları kaçınılmazdır (Shooter, 2011). Kendisine güveni olmayan bireyler, kendine güveni olan bireylere göre daha itaatkar ve boyun eğici olma eğilimindedirler (Akın, 2010).

Batı kültüründen daha baskın bir yapıya sahip olan Doğu kültüründe boyun eğici davranış, başka bir tabirle itaat etme kavramı çok daha fazla geçerlidir. Ülkemiz de doğu kültürünün etkisi daha fazla görüldüğü için zaman zaman saygı ve itaat etme kavramı birbirleriyle karıştırılmaktadır (Yıldırım & Ergene, 2003; Kağıtçıbaşı, 2012).

Örneğin, bir anne çocuğunun ne kadar çok saygılı olduğunu belirtmek için “tepesine vur elinden ekmeğini al, gıkını çıkarmaz” demekte ve bunu bir üstünlük olarak görmektedir. Öğretmen-öğrenci, büyük- küçük ve yöneten- yönetilen gibi ilişki ağlarında da bu gibi örnekleri görmek mümkündür. Aslında, istenilen şey saygı olarak sunulsa bile, kişiden itaatkâr olması beklenilmektedir. Boyun eğdirici davranışların baskın olduğu kişilerarası ilişkilerde birey kendini daha az değerli ve önemsiz görür. Bu kişinin konuşma hakkı sınırlı olmakla birlikte özgür değildir. Ancak saygının baskın olduğu kişilerarası ilişkilerde birey özgür, yaratıcı, söz hakkı olan, değişime açık ve alternatifler sunabilen pozisyonundadır (Yıldırım & Ergene, 2003). Farklı ülkelerde yaşayan insanlar da değerler

açısından farklı özelliklere sahiptir. Bu değerlerden birinin boyun eğici davranışlar olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmalarla kültürel etkinin boyun eğici davranışların oluşmasında büyük bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Türkçülük, 2005). Cüceloğlu (2005), çocuk döneminden itibaren kişilerin boyun eğici özellikleri yaşadıkları kültürde aranan bir özellik olarak gösterilmesi bu kültürde yetişen bireylerin daha yoğun itaatkâr davranış göstereceğini belirtmiştir. Ülkemizde son zamanlardaki artışla birlikte yoksulluk, istismar, intihar, gasp, tecavüz olayları ve sokakta çalışan çocuklarda artış gibi psiko-sosyal sorunlar gözlenmektedir (Tümkiye, Çelik, ve Aybek, 2011). Bu nedenle toplumsal yapıyı bozan olayların incelenmesi gerektiğine inanan

Tümkiye vd., (2011) gelir yetersizliği ile bağlantılı olduğunu düşündükleri boyun eğici davranışları incelemişlerdir. Geliri yetersiz olan ailelerde yetişen insanların psikolojik uyum, fevrlilik, düşük özgüven ve boyun eğici davranışlar sergileyebileceğini, bundan ötürü gelir yetersizliğinin bir risk faktöre olabileceğini vurgulamışlardır (Tümkiye vd., 2011).

Kağıtçıbaşı (2012), uyumluluk davranışının tetikleyicisinin saygınlık (prestij) olduğuna dikkat çekmektedir. Sosyal uyumluluk davranışını ortaya çıkaran birey ya da grubun algılanan konumu ne kadar yüksekse, bireylerdeki uyumluluk davranışlarının sayısı da o kadar fazla olmaktadır.

Taşra, Köy ve ilçelerde yaşamlarını idame ettiren bireylerin kentte olan insanlara göre daha fazla boyun eğici davranışta bulundukları tespit edilmiştir. Bunun nedenini incelediğimiz zaman, taşra köy ve ilçelerde yaşamlarını idame ettiren insanların karşı karşıya kaldıkları sosyal çevreye uyum sağlayabilmek adına boyun eğici davranışlarda bulunduklarını söylenmektedir. İnsanlar genellikle çevrelerindeki insanları taklit ederek boyun eğme davranışı sergilerler. Aslında, insanlar kabul görmek adına bilinçsizce itaatkar davranış sergilemektedirler (Koç vd., 2010). Bireyin boyun eğmesine sebep olan nedenler incelendiğinde, kişinin içinde büyüdüğü aile yapısı, ebeveynlerin tutumu, sahip olduğu bireysel özellikleri, kişinin saygısı, kültürü, yoksulluk düzeyinin, statü ve bireyin büyüdüğü çevrenin etkili olduğu gözlemlenmektedir. Bu faktörlerin çoğunun çevresel faktörler arasında yer alması, boyun eğici davranışların doğuştan değil, daha sonradan kazanıldığını düşündürmektedir.

1.7.3. Boyun Eğici Davranış ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Genel olarak genç bireyler biyolojik, psikolojik ve toplumsal ilerlemelerle çocukluk evresinden ergenliğe geçiş dönemini yaşarlar. Kişinin kendi kararlarını verebilecek seviyede özgürleşmesi, toplumsal yeterlilik kazanması, karşı cins ve farklı kişiler ile anlaşılabilir bir iletişim kurması anlamına gelmektedir.

Üniversiteli genç bireylerin statü ve konum kazanma isteği, genç bireyin anne baba kısıtlamasından kaçıp özgür bir birey olmak arzusunun en fazla görüldüğü dönemlerdir. Grup bağlamında da ilişkilerini çok değerli olduğu bu süreçte genö arkadaşlarının kabul görmesi ve önemsemesi kişinin sergilediği olaylarda etkilidir. Bu nedenle etradındaki genç bireylerin tutum ve davranışlarını dikkate alır, karşı cinsine duygusal alaka gösterir ve bazı zamanlar kendisini duygusal çatışmalar içinde bulur (M.E.G.S.B Yayınları,1989).

Beden eğitimi ve spor, bireyin kendini tanımasına ve ifade edebilmesine, toplum içersindeki yerini alabilmesine önemli ölçüde yardımcı olur. Bireyleri ve toplumu eğitebilmek için eğitimin içinde spor katkı önemli sağlarken asıl hedef haliyle yapılmaktadır. Beden eğitimi ve spor fiziki ve ruhsal yönlerimize etki eder. Zihinsel olarak ise tamamen bilinçli, gözü açık ve toplumda saygın hissedecek şekilde disiplinli, bireyler olabilmemizi sağlar. Toplumsal açıdan bakılırsa koşullara ve yasalara uyum gösteren, karşısındaki kişilere saygılı olan, dgüzel olan şeyleri onaylayan, güzel eylemleri kabul eden, başarıya engel olan etmenler ile mücadele edebilen, sağlık ve bilinç konusunda farkındalığı yüksek bir toplum olmayı sağlayabilir. Eğitim faaliyetlerinde fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişme boyutları birbirleriyle dayanışma içindedir (Yıldırım, 1999).

Üniversite eğitimi alan genç bireyler yaşadıkları gençlik çağında oluşan bedensel değişim sürecini kendi isteği doğrultusunda tamamlayabilme sürecindedir. Bu süreçteki bazı belirleyici etkiye sahip olan etmenler kişileri gelişim sürecinin gerektirdiği gelişim durumu benlik kavramıyla karşı karşıya bırakmaktadır. Kavram olarak benlik kişinin kendisini algılayıp tanımlamaya ikili ilişkilerine ait algılarını, çevresindeki nesnelere ait algıları ve bu nesneler karşı sergilenen değerleri kapsamaktadır. Bu süreçte kendini tanıyabilmesi ve yeterlilik ile kapasitesinin farkına varabilmesi için boş zamanlarını aktivite ile geçirmesi kaçınılmazdır. Bu aktivitelere en uygun olarak spor etkinlikleri ve rekreasyonel etkinlikler olmuştur. . Türkiye’de bulunan, üniversite eğitimi alan genç bireylerin büyük çoğunluğu boş kalan zamanlarını genellikle, kitap, gazete, dergi okuyarak, tiyatro ve sinemaya giderek, televizyon izleyerek, radyo dinleyerek, kahvehaneye giderek, spor müsabakalarını izleyere ya da spor etkinklikleri yaparak geçirmiştir fakat yapılan çalışmalarda, spor yapan, spor ile faal bir şekilde ilgilenmekte olan üniversite eğitimi alan bireylerin oranının az olduğu gözlemlenmiştir (Gökmen, 1985).

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZGÜVEN KAVRAMI

2.1. Özgüven Kavramı

Özgüven, davranışın en hayati unsurlarından biridir. Kişinin kendini sevmesi, kendini donanımlı olarak görmesi ile birlikte olumlu hükümlere sahip olmasından dolayı yaşanan durumlara hakimiyet sağlayabileceği inancı ile ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004). Kendi dünyasında bireyin ruh hali olumlu yönde ya da olumsuz yönde olabilmektedir. Kendisine karşı tutum ve davranışlarının yanı sıra bireyin kendisini değerli görmesi, donanımlı olduğunu aklından geçirmesi ve yanlışlarının farkında olarak yetersiz özelliklerini idare edebilmesi özgüven ile ilişkilidir. Özgüven, düşük-yüksek olduğu kadar olumlu ve olumsuz olarak da değişebilir. Bir kişinin yüksek veya düşük ya da olumlu veya olumsuz özgüvene sahip olması bireyin hayatını etkileyebilmektedir. Kendine güvenen, iyimser, mücadeleci, yeni düşünce ve deneyimlere açık, yüksek bir başarı dürtüsüne, sorumluluğuna sahip ve kişilerarası ilişkilerde başarılı olma yeteneğine sahip kişiler, son derece özgüvenli bireylerdir. Buna ek olarak, başarısız ve değersiz görme, karar ve sorunları çözememe, aşırı hırslı olma eğilimi, çabuk etkilenme, başkalarının onayını alma güdüsüyle yaşama ve kıskançlık gibi özellikler ise düşük öz güvene sahip bireylerin özellikleri arasındadır. Özgüven düzeyinin düşük olması batıl inançların ortaya çıkmasına da neden olmaktadır ve bu kişinin duygu, düşünce ve tutumlarına olumsuz olarak aksetmektedir. Özgüvenin oluşma ve gelişme evrelerinde cinsiyetin önemli belirleyicileri olan anne ve baba davranışları özgüven oluşumunun temelini oluşturmaktadır. Ancak, bireyde akademik başarı, içinde bulunduğu şartlar ve kendini değerlendirme de etkilidir. Zekâ ve fiziksel görünüm bireyin çevresiyle olan iletişimini etkiler. Tüm bunlar özgüven gelişiminde önemli olan unsurlardır(Turan Başoğlu, 2007). Kişide devam eden düşük özgüven kişiyi yanlış yöne sürükler.

Özgüven kavramı, duygusal ihtiyacın yanı sıra yaşam kaynağını oluşturan temel unsurlardan biridir. Bireyler kendilerini özgüven doğrultusunda değerli hissetmedikleri zaman temel ihtiyaçlarını da karşılayamaz olur ve stres içinde yaşarlar. Bireyler edinmiş oldukları kimlikleri şekillendirir ve ona değer kazandırır.

"S. Freud benliği id, ego, süper ego ve bunların tamamlayıcı parçalarının bir kapsamı olarak görür. Freud, benliği özgüven sahibi olma açısından ele almak

yerine, kişinin kendinden nefret etmesi, kendini suçlaması gibi patolojik yönlerini inceler. Ona göre, kişinin kendini değerlendirmesi hayatı boyunca karşılaştığı başarıların ve başarısızlıkların sıklığına bağlıdır. Çocuğa aile içinde nasıl davranıldığı önemli bir faktördür. Çocuğun aile içinde kabul edilip takdir edildiği davranışlar sonucunda ortaya çıkan ideal ego, özgüvenin artmasına ve çocuğun tanımladığı ve içselleştirdiği ideal ego nun bir sonucu olarak kendisi hakkında olumlu yargılar geliştirmesine sebep olur. Bu nedenle, sık sık çocuğunu onaylama davranışını gösteren ebeveynler, ideal egonun çocuğun özgüvenimi arttırması için zemin oluşturlar”¹³⁶

Maslow benlik, benlik saygısı ve öz güven kavramlarının kendini gerçekleştirmedeki önemine odaklanır. Özgüven psikolojik olarak sağlıklı insanlar tarafından sahip olunan bir özelliktir. Maslow, kişinin özgüveni ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı çerçevesinde bir ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur. İhtiyaçlar hiyerarşisinin kademeli ilerleme ile en üst düzeye ulaşma çabası insan davranışının temel motivasyonudur. Bu ihtiyaçlar sırasıyla aşağıdan yukarıya; Fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve aidiyet ihtiyacı, değer-saygı ihtiyacı (özgüven), kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Doygunluk önceliği aşağıdan yukarıyadır ve üst kademedeki ihtiyaç alt düzey karşılanana kadar doygunluğa ulaşamaz. Bu sisteme göre, kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu özgüvendir ve özgüvenin de ön koşulları arasında yer alan fizyolojik ihtiyaçlar, güven, sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Maslow, bunların çocukluk çağında ve ev çevresinde ilk doyum olarak değer verilme ihtiyacının ikili bir yapıya sahip olduğunu idda etmektedir. Birey kendisine güven ve saygı duyarken çevresindeki kişilerin de ona saygı göstermelerini bekler. Eğer değer verilme gereksinimi karşılanırsa, bireydeki güven ve başarının gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Böyle bir sistem içinde, öz-değerlendirme ihtiyacının tatmini bireyin kendinden emin, değerli (güçlü-yeterli) ve gerekli bir kişi hissetmesine yardımcı olacaktır. İleri bir yaşta, kişi daha yüksek düzeydeki doyumlara yönelebilir.

Erikson Freud'un temel görüşlerine bağlı kalarak, kişiliğin gelişimini 8 farklı dönem olarak ele alır. Her aşamada benliğin karşılaştığı sorunların daha sonraki dönemlerde sorun olacağını savunan Erikson, psikososyal gelişim dönemlerini şöyle sıraladı:

1. Temel güvene karşı güvensizlik dönemi
2. Özerkliğe karşı şüphe ve utanç dönemi
3. Girişimciliğe karşı suçluluk dönemi
4. Çalışkanlığa karşı yetersizlik(aşağılık) duygusu dönemi
5. Kimlik kazanımına karşı kimlik karışıklığı dönemi

6. Yalnızlık dönemine karşı dönem
7. Üretkenliğe karşı verimsizlik dönemi
8. Öz-bütünlüğe karşı umutsuzluk dönemi

Erikson'a göre, sekiz dönemde de aşılması gereken bir buhran, bir çarpışma bulunmaktadır. İnsanların sağlıklı bir kişilik elde etmeleri için bu çatışma veya krizlerinin üstesinden gelmeleri önemlidir. Bir krizden başarılı bir şekilde çıkılması bir sonraki aşama için sağlıklı temeller oluşturur. Bir dönemdeki kriz tam olarak çözülmezse, hayatın diğer dönemlerine sarkar ve çözülene kadar bir sorun yaratır. Örneğin, bebeklik dönemi krizi olan güvensizlik ile ergenlik dönemi krizi olan kimlik karışması da birçok yetişkinde görülebilmektedir. Bu aşamaların her biri bireyin kendine güveninin gelişimi üzerinde bir etkiye sahiptir. Özellikle birinci aşama temel güvenin kazanılması ve beşinci aşama ergenlik döneminde oluşabilecek kimlik kompleksinin çözümü önem arz etmektedir. Çocuğun özgürlüğü, girişimciliği ve çalışkanlığı bir şekilde küçük yaşlardan itibaren engellenirse, çocuğun özgüven gelişimi de engellenir. W.James özgüven olgusunu bir denklem olarak ifade eder. Bu denklem ise Hedefe ulaşmada başarı /Ulaşılmak istenen hedef = Özgüven

Bu denklem, bir kişinin hedeflenen başarıya ulaşma oranının yüksek veya düşük özgüveni yaratacağını gösterir. Kişi, başarılarını ve ulaşmak istediği hedefleri ve etrafında yaşayan diğer insanların başarılarıyla karşılaştırır. Başarının yansız değerlendirilmesi kadar, kişinin beklentilerine ne ölçüde yanıt verdiği önemlidir.

Alfred Adler, her insanın hayata biyolojik yetersizlik ve güvensizlik duygusuyla başladığını ve anne ve babasına bağlı olarak yaşadığını iddia ediyor. Adler, güvensizliğin diğerlerine karşı üstünlük sağlamak için kullanılan bir silah olduğunu savunmaktadır. Bunun nedeni, bir insanın çocukluğunda çok şımartılmış olmasıdır. Yetişkinlikte etrafındaki insanların ailesi kadar güven verici olmadığını gördükten sonra, birey bir eksiklik ve güvensizlik duygusuna girer. Bu bakımdan çocuğun zayıf durumdan çıkması ve hedeflerine ulaşması ya da hedeflerinden uzak kalması özgüven oluşumunu olumlu ya da olumsuz etkiler.

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

Rosenberg, özellikle ergenlik çağında yüksek özgüven oluşumunu etkileyen faktörleri araştırmış, yaptığı ölçümlerle sosyal çevrenin ve aile ortamının önemini vurgulamış, farklı ergenlik çağındaki özgüven farklılıklarını belirlemiştir.

Rosenberg'e göre, özgüveni düşük olan insanlarda, özgüveni yüksek olan insanlara oranla daha çok nörotik eğilimler, gelecek kaygısı, sosyal ilişkilerde iletişim zorluğu ve yetersizliği görülmektedir. Sosyal çevresi tarafından sürekli eleştirilen birey güvensizlik ve yetersizlik duygularını telafi etmek için kullandığı kişisel, öznel tutumdur. Ebeveynlerin aşırı korumacı tavrından dolayı güvensizlik hisseden birey sürekli çatışma içerisindedir. Bu bireylerin sosyal ilişkileri zayıf olmakla birlikte toplumda yer bulmakta zorluk çekerler. Sonuç olarak, özgüven yoksunluğu kişide ortaya çıkar." (Kurtuldu, 2007).

2.2. Özgüven Tanımı

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

Öz-güven insanlar için çok önemli bir gerekliliktir. Kendini değersiz hisseden insan, temel ihtiyaçları karşılanmadığı zaman stres içinde yaşar. İnsanları diğer tüm canlılardan ayıran şey insanın özelliklerinin farkında olmasıdır. İnsanlar türettikleri kimlikle öz-değer kazanırlar. Kişilerin kendilerine kazandırdıkları değer, kimliklerini beğenip beğenmediklerine karar verme becerisine sahip olmasıdır. (Mckay & Fanning, 2016).

Öz-güven, insanın sosyal alakalarının yönünü belirleyen önemli bir kavramdır. Öz-güven düzeyi düşük olan insanlar, toplumda diğerlerine göre kendilerini hep eksik ve donanımsız hissederler. Tabii ki, bu özgüven eksikliği olan insanların sosyal ilişkilerinde çok büyük sorunlara neden olabilir ve bu nedenle kişinin mutluluğunu olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Kasatura, 1998).

2.3. Öz-Güven Türleri

Özgüven kavramı iç ve dış güven olmak üzere ikiye ayrılır.

İç güven; bireyin kendisini sevmesi, hoşnut olması, kendisiyle barışık ve özdeşleşmiş olmasına ilişkin duygu ve düşüncelerdir. Dış güven ise bireyin etrafındakilere sergilemiş olduğu kendinden emin ve kendisinden memnun

olduğuna dair sergilediği tutumlardır. Dış güvenin meydana gelmesinin başında iletişim ve duygu kontrolu gelmektedir (Akagündüz, 2006).

2.3.1. İ zgven

Kendi Sevme; kişi kendini seviyorsa, kendisini önemser ve mutlu olurlar. İstekleri sonuçlanana kadar kararlı olurlar. Başkaları tarafından takdir edilmek, toplum tarafından sevilme isterler ve bu durum hoşlarına gider. Niyetleri hep saf ve iyi olup bunu dile getirmekten çekinmezler. İnsanlara zarar veren davranışlardan uzak dururlar.

z Farkındalık; Kendisinin farkında olan kişi kendi içindeki iyi ya da kötü tüm özellikleri bilir ve saklamaz. Herkesle arkadaş olamamakla birlikte arkadaş olma konusunda seçicidirler. Her türlü eleştiriye aıktırılar ve bu eleştiriler onları mutsuz etmez, aksine yapıcı eleştirileri dikkate alıp düzeltmeye çalışırlar. Yardıma açıklar.

Kendine Açık Hedefler Koyma; belirledikleri hedeflere uygun olarak kararlılıkla çalışırlar ve tek başlarına mücadele ederler. Kendi amaçlarına ulaşmak için çok çalışırlar ve genellikle kendi iç dünyalarında kendilerini çokça eleştirir ve kendilerini geliştirmek için çabalarlar.

Olumlu Düşünme; Bu insanlar hayatın olumlu yönlerine odaklanırlar ve mutlu bir hayat yaşayacaklarını dşnrlar. Yarının dnden daha iyi ve yaşanabilir olacağını dşnrlar. Zorluklarla karşılaştıklarında, bunu çözmek için mücadele ederler. Çünkü zorlukların her zaman üstesinden gelineceğine inanırlar. Kendilerini geliştirmek için tüm değişikliklere aıktırılar.

2.3.2. Dış zgven

İletişim; bu kişiler hangi durumlarda söz etmesi gerektiğini ve hangi durumlarda dinlemesi gerektiğini bilen kişilerdir. Bu kişilerin iletişim becerileri yüksek olmakla birlikte vücut dilini iyi kullanırlar ve diğer kişinin vermek istediği mesajı kolayca çözümlerler. Son olarak birden fazla kişiye konuşma yapmaktan çekinmezler.

Kendini İyi İfade Edebilme; Kendilerini iyi ifade eden insanlar doğrudan isteklerini dile getirirler. Bu kişiler mücadeleci bir ruha sahip oldukları için kendisinin ve etrafındaki kişilerin haklarını savunabilirler. Ayrıca etrafındakilerin haklarına sayđı duyar ve kendi haklarına da sayđı duyulmasını isterler. Diğer kişileri vmeyi ve kendilerinin övülmesini kabul ederler.

Duygularını Kontrol Edebilme; duygularını kontrol edebilir ve yaşananlara karşı normal bir tutum takınırlar. Mutsuzluklarının hemen üstesinden gelebilirler

ve bu bakımdan yaşadıkları olumsuz durumdan hemen kurtulabilirler. Haklarını iyi savunurlar. Kötü bir şey olursa kendilerini suçlamaz, mutlu neşeli ilişkiler ararlar.

2.4. Özgüven Özellikleri

Özgüven, öz-yeterlik ve özsaygı saygı kapsamında iki temel özelliğe sahiptir. Öz-yeterlik, üretim kapasitesinin başarılı olduğuna inanmak ve motivasyon, davranış ve sosyal çevre üzerinde kontrol sağlamak için özgüven içerisinde önemli bir yere sahiptir. Benlik saygısı kişinin kendisini genel olarak değerlendirmesi ve mutlu olma hakkıdır. Bu bağlamda, yüksek özgüven ve düşük özgüven kavramları oluşturulmuştur (Krintz, 2015).

Bazı çevreler tarafından öz-yeterlik olarak özgüven, bireyin kişilerarası ilişkiler kurabilmesi veya sürdürebilmesi için sosyal ortamlarda etkileşimde bulunma yeteneği kapsamındaki güçlü bir inançtır. Düşük özgüvenli insanlar, başkalarının etkisi altında kalmaya daha çok meyillidir. Bu, bir kişinin diğerlerinden daha düşük bir güven duygusu yarattığını ve bu nedenle sosyal olarak kabul edilebilmek için başkalarının davranışlarını izlediğini gösterir. Özgüvenin yüksek olduğu durumlarda, bir kişinin doğal bir lider olarak ortaya çıkmasına ve başkalarının fikirleri üzerinde etkisi olmasına neden olabilir. İyi yöneticiler, güçlü öz-yeterliğin bir sonucu olarak liderlik becerisine sahip oldukları gözlemlenmektedir (Greenacre, Tung, ve Chapman, 2014). Buna ek olarak, bazı benlik saygısında olumlu ve olumsuz kendini değerlendirme bileşenleri de bulunmaktadır. Bu bileşenleri genel olarak kendini reddetme ve kendini onaylama alt boyutları veya kendine karşı gelme ve kendine güven bileşenleri oluşturmaktadır (Owens, 1993).

2.5. Özgüvenin Temel Bileşenleri

2.5.1. Öz-duyarlılık

Öz-duyarlılık, insanın acı ve sıkıntıya neden olan duyguları karşısında şeffaflığı, kendisine yönelik özenli ve sevecen tutumlar sergilemesi, yetersizliğine ve başarısızlığına karşı anlayışlı olması ve yargılamaması, bunun yanında yaşamındaki olumsuz tecrübelerin hayatın içinde olan olağan şeyler olarak kabullenmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003). Özgüven kavramına bakıldığında öz duyarlılık kavramıyla birlikte ya da birbirlerinin yerine kullanıldığı gözlemlenmiştir. Kaynakların çoğu bu sentezi doğru bir şekilde ele alırken, pek çoğu bu yaklaşımın iki farklı kavramı bir araya getirmek olduğunu ileri sürmektedir. Tanımlara bakıldığında, özduyarlılık kavramı kişinin kendi eksikliklerine, sınırlamalarına ve başarısızlıklarına karşı peşin hükümsüz

olmasını kapsamaktadır (Okyay, 2012). Neff (2003) tanımına göre; Öz-duyarlılık kavramı öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık bileşenlerinden oluşmaktadır.

Öz-duyarlılık tanımlarına baktığınızda, özgüvenle ilişkisi olduğu görülmektedir. Olumsuz durumlarda ve istenilmeyen anlarda doğan öz-kibarlık ve ağırbaşlılık sergileyen kişiler, kendilerine karşı da olumlu davranmakta ve kendilerini sevmektedirler. Ancak öz-duyarlılık ile öz-güven birbirleri ile karıştırılmamalıdır. Kaynakların bazılarına göre öz-duyarlılık kavramı beraberinde katı ve gözü hiçbir şeyi görmez bir duygu durumu getirmediğinden özgüven duygusuna göre daha yumuşak bir kavramdır. Özduyarlılık, göreceli olarak durağan bir kişilik özelliği olarak kavramlaştırılabilir (Adams ve Leary, 2007).

Öz-duyarlılık, başkalarına karşı duyarlılığı da beraberinde getirir. Birey başkalarının ihtiyaçlarına öncelik verir, ama bu kendini ikinci sıraya attığı anlamına gelmez. Başkaları ile yardım gerektiren noktalarda, yani başkalarına yardım edilmesi gereken noktalarda, kendine güveni yüksek olan birey özduyarlılık ve olumlu benlik saygısına sahipse kişisel inisiyatifini alır ve olası durumlar için hazır duruma gelebilir (Okyay, 2012).

2.5.2. Benlik

Psikoloji alanında benlik kavramı ilk kez 1891 yılında William James tarafından yazılan "The Principles of Psychology" adlı bir kitapla konuşulmuştur. James genel tanımlamayla "bireyin kendisi olarak adlandırdığı her şeyin toplamı" olarak tanımlamıştır. Benlik olgusu ögeler, açığa çıkan duygular ve sergilenen davranışlar şeklinde üç bölümde incelenmiştir. James (1892)'e göre benlik; materyal, sosyal ve psikolojik şeklinde üçe ayrılır. Materyal benlik; u benim bedenim, bu benim ailem, bu benim işimdir gibi maddesel öğelere sahiptir. Sosyal benlik; bireyin etrafında algıladığı benliktir. Psikolojik benlik ise; Kişilerin duygu ve tutkularının sonucu olarak oluşan ve bilinçlilik durumu üzerinde etkisi olan bölümdür (Taşgit, 2012). İnsan davranışını etkileyen en önemli faktör benliktir. Freud benliği, kişiliğin gerçeklik ilkesine dayanan, içsel dürtüleri ve dış çevresini dengeleyen, irrasyonel düşünmeyen ve realist yorumlar yapan bir parça olarak tanımlamıştır.

Rogers (1951) ise benliği, kişilerin, kendi algılarını düzenlemiş ve bütünleşmiş hali olarak tanımlamıştır. Benlik, bu boyutuyla kişiliğin öznel yönünü ifade eder (Eriş ve İkiz, 2013).

Benlik imgesi sadece çevredeki uyarılardan etkilenme şekliyle biçimlenmez ve gelişmez Benlik kavramının gelişmesinde kişi sabit değil hareketlidir. Benlik algısında özellikle aile ve çevrenin etkisi çok önemli olmakla birlikte benlik

imgesi, insanın zihin yetisi ve tecrübeleriyle çevresinden aldığı uyarıları kendisine uygun olarak değerlendirebilmesiyle oluşur (Mutluer, 2006). Yaşamın ilk yıllarında, benlik duygusunun bireyin dünyasından ve yaşantılarından oluştuğu görülür. Çocuk büyüyüp geliştikçe, etrafındaki yaşantılardan kendi varlığına ait olan yaşantıları sahiplenir. Öz farkındalık geliştikçe, yaşadığı ortamda kendi varlığından ve işlevlerinden oluşan bir benlik geliştirir. Bireyin öz farkındalığını "benlik" olarak kabul edebiliriz. Benlik gelişimi, yaşam akışını algılayış biçimine göre ilerleyen aktif bir süreçtir. Yaşanan olayları algılama şekilleri, başkaları tarafından olumlu değerlendirilme ve kabul edilmenin gereklerinden etkilenir, ancak özellikle kendisine yakın olan insanların tutumu çok önemlidir (Kurtuldu 2007).

Benlik ve özsaygı, bireyin topluma entegrasyonunda ve bilişsel gelişimi yönünde önemli etmenlerdir. Bireyin benlik kavramı, kendisine yönelik çok boyutlu gözlemlerden oluşmaktadır. Genel olarak, kendilerini başarısız olarak görenlerin kendilerine karşı saygıları düşük olmasına karşın kendilerini başarılı olarak gören kişilerin kendilerine karşı saygıları yüksek olmaktadır. Benlik saygısı yüksek ise, daha fazla mutluluk ve başarı olacaktır. Çoğu uzman, başarı için bireyin kendine inanması gerektiğini söylemiştir (Ortakale, 2008).

2.5.3. İdeal (Ülküsel) Benlik

Benlik kavramı, insanın sahip olduğu ve ya sahip olmadığı niteliklerinin objektif bir tanımlaması olarak ifade edilir. Genel olarak, insanın kendisine karşı duyguları gerçek benlik ya da fenomenal benliktir. İdeal benlik ise, bireyin olmak istediği ya da nasıl olmasının gerekliliği olarak tanımlanır (Şekercioglu ve Güzeller, 2012). Bu insanların özgüven düzeyleriyle benlik imgeleri arasındaki ilişkinin önemli olduğu düşünülmektedir. Kendisini toplumda becerikli ve sevilen bir insan olarak görmenin yanı sıra, kendisini beceriksiz, başarısız ve vasat olarak görmenin de özgüveni farklı düzeylerde etkileyecektir (Mutluer 2006).

İdeal (Ülküsel benlik) bireyin olmak istediği ya da başarmak istediği benliktir. Benlik kişiliğin bilişselliği ile ilgili olmasına rağmen İdeal benlik kişiliğin duygusal yönüyle ilgilidir. Kişinin kendisini algılaması bazı zamanlar gerçeğe uygun bir şekilde paralellik gösterirken bazı zamanlar gerçeğe bağdaşmamaktadır. Benlik ve ideal benliğin alt yapısı arasında fark arttıkça uyumsuzluk da buna paralel olarak artacaktır (Ayan, 2012). Benlik imgesi ile ideal benlik arasındaki uyum özgüveni pozitif yönde seyretmektedir. Ama bunun için, kişi kendi imajını kazanmasının yanında kişisel özelliklerinin de farkında

olmalıdır. Aynı zamanda, kişinin ne olmak istediğini ve ne olduğunu karşılaştırma yeteneğine sahip olması gerekir (Mutluer 2006).

2.5.4. Öz-saygı (Benlik Saygısı)

Benlik saygısı, kişiliğin gerekli bir yönü, insan hayatının tümünü etkileyen ve davranışlarını yönlendiren doğal bir olaydır. Karakter gelişimi sırasında önemli olan ve insan için gerekli olan algı, duygu ve düşüncelerden oluşan benlik saygısı, insanın sosyalleşmesi düzeyinde önemli bir rol oynar (Deniz, Avşaroğlu, Hamarta, 2004). Benlik saygısı psikolojisi alanında yapılan çalışmaların çoğunda özgüven terimi ile yakın bir ilişki içindedir. Psikoloji literatüründe "Self-esteem" olarak belirtilen özsaygı kavramı, önemle incelenmelidir (Sekmen, 2016). Rosenberg ve Coopersmith'in psikoloji çalışmaları önemli olmakla birlikte özsaygının gelişimini kurumsal bir şekilde inceleyip, geliştirdikleri özsaygı ölçekleri birçok ampirik çalışmalarda ölçme aracı olarak kullanılmıştır (Yıldız ve Çapar, 2010).

Bu alandaki öncülerden biri olan Rosenberg (1965), benlik saygısını şöyle dile getirmiştir. Benlik saygısı, kişinin genel olarak kendini olumlu değerlendirmesi anlamına gelir. Yüksek benlik saygısı, kendine saygı duyan ve kendine değer vermeyi düşünebilen bir bireyin karakteristik özelliğidir. Benlik saygısı hayatta başarı için önemli bir anahtar olmakla birlikte sağlıklı benlik saygısının gelişimi iyi bir kişisel ve sosyal uyum için çok önemlidir (Abdel-Khalek, 2016). Özsaygıyı korumak ve geliştirmek her zaman temel bir insan dürtüsü olarak tanımlanmıştır. Filozoflar, yazarlar, eğitimciler ve tabii ki tüm psikologlar, öz-saygının motivasyon, etki ve sosyal etkileşimlerde oynadığı hayati rolü vurgulamışlardır (Benabou & Asylum 2002). Benlik saygısı kendi güçlü yönlerini görme yeteneğimizden gelir (Johnson 2010). Vücut imgesi benlik imajına bağlıdır ve vücut görüntüsü egzersizler ile iyi duruma gelir ise, aynı zamanda benlik imajında da iyileşme olur. Görünüş ve kondisyon ile birlikte birey kendisini daha iyi hissettiği için böyle bir sonucun sürpriz olacağı söylenemez.

Bu şekilde, vücut imajı iyileşmekte ve buna sebeple genel olarak benlik kavramı ve özellikle de benlik saygısı gelişmiş olmaktadır. Dünyanın birçok coğrafyasında yapılan çalışmalar, düzenli olarak egzersizlere katılan bireylerde egzersizin benlik kavramı üzerindeki etkilerini araştırmış ve çalışmalarda benlik kavramında önemli gelişmeler olduğu bildirilmiştir. Çalışmalar, benlik saygısı ve vücut memnuniyetinin egzersizle ilişkisinin olduğunu göstermiştir (Polat 2014). Öz saygının birbiriyle bağlantılı iki yönü vardır: bunlar kişisel bir etki-yarar ve kişisel bir değer duygusu gerektirir. Bu özgüven ve özsaygının toplamıdır.

Yaşayan ve yaşamaya layık bir birey olduğu kanaatinde olması için insanın öz saygıya ihtiyacı vardır. Çünkü değerlere ulaşmak için hareket etmek zorundadır ve harekete geçebilmek için ise hareketin faydalanıcısına değer vermesi gerekmektedir. Değerlere ulaşmak için, kendini haz almaya layık görmeli, mutluluğu için savaşmalıdır (Branden, 2001).

Düşük ve yüksek benlik saygısı; İnsan, kendisinin özelliklerini ve tutumlarını keşfetmek aracılığıyla başka insanların da geri bildirimlerde bulunmasıyla kendisine yönelik tanımlamalar yapar. İnsan kendisini olumlu özelliklerle donanmış biri olarak algıarsa özsaygı seviyesi yüksektir. Olumsuz ve karmaşık algılama olursa benlik saygı düzeyi düşük olur. Bunlarla birlikte bireyin kendisine yönelik değerlendirmeleri ve ulaşmayı amaç edindiği standartlara uygunluk durumu algısı, kendisine benzeyenleri veya kendisini onaylayan destek verenleri seçmeye meyillidir. Kendisine uygun olanları seçmeye meyilli olan insan, aynı zamanda kendisine uygun koşulları da seçmek ve oluşturmak çabasında olmaktadır. İnsanın sosyal gelişimine katkı sağlayan ve insanı onurlandıran gayretler, özsaygı düzeyini de arttıracaktır (Avşaroğlu ve Ömer, 2007).

2.5.5. Öz-Anlayış

Öz-anlayış, bireyin yaşadığı acılar ve başarısız olduğu durumlardan dolayı kendisini tenkit etmesinden ziyade kendisine karşı özenli ve anlayışlı olmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının olağan bir yönü olduğunu kabul etmeyi, olumsuz duyguların ve düşüncelerin üzerinde durmak yerine mantıksal çerçeve de hareket etmeyi amaç eden bir anlayış olarak tanımlanabilir (Neff, 2003). Daha önce yapılmış araştırmalar, öz-anlayışın; psikolojik, akademik başarı, sağlık, hayatta rastlanılan olumsuz duygular, bilişsel reaksiyonlar, sosyal olaylar içerisinde ortaya çıkan sıkıntılar ve hayallerindeki karmaşık hisler sonucu yaşanmış olumsuz duygulara yönelik yatıştırma etkisine sahip olduğunu açıklanmıştır (Leary, Tate, Adams, Allen, ve Hancock, 2007).

Öz-anlayışın, günlük yaşamdaki olumsuz olaylara karşı duygusal ve bilişsel tepkileri kesintiye uğrattığı, rahatsız edici sosyal olayları hayal ederken, öz merhametin insanları olumsuz duygulara karşı koruduğu belirtilmektedir. Öz duyarlılık, özellikle düşük benlik saygısı olan katılımcılar için kararsız geribildirim aldıktan sonra olumsuz duyguları ılımlı kılmıştır. Genel olarak, öz-şefkat, insanların olumsuz olaylara tepkilerini kendinden farklı hatta bazı durumlarda benlik saygısından daha faydalı şekillerde tepkileri zayıflatmaktadır (Leary vd., 2007).

2.5.6. Öz-yeterlilik

Öz yeterlik, bireyin zihinsel kapasitesi ile ilgilidir. Bir iş ile karşı karşıya kaldığında bireyin duygu kapasitesinin yeterli olup olmamasıdır (Bandura,1997). Başka bir deyişle öz yeterlik, bireyin becerilerine değil, yeteneklerine dayanır. Örnek vermek gerekirse, kişi iş hayatında oldukça başarılı olabilir, kendine güvenebilir, hatta bu durum okul hayatı ve dersler için de geçerli olabilir. Ancak aynı kişi sosyal bir ortama katılmasını gerektiren bir durumla karşı karşıya kaldığı zaman kendisini kaygı düzeyi yükselmiş ve tükenmiş hissedebilir. Böyle durumlarda özgüveni düşük olan kişilerde uzun süreli odaklanamama, içerisinde bulunduğu durumu çabuk terk etme ve bunlara eşlik eden yüksek düzeyde kaygı ve anksiyete kendini gösterebilir (Okyay, 2012).

Bireyin özyeterlilik algısı, yapmakta zorlanmayacağı basit bir görev de olabilir yapmakta son derece zorlanacağı görev de olabilir. Bu durum bireylerin seviyeleri arasındaki farkı göstermektedir. Bireyler genelleme yaparken kendilerini sınırlı bir alanda görebilir veya geniş bir alanda yararlı olduklarını düşünebilirler. Bu alanın belirlenmesi bize özyeterliliğin genelleme boyutunu verir (Ünver, 2016).

İskender (2009)"in çalışmasında; korelasyon analizinde, öz-kibarlık ve öz yeterlik arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Öğrenme için kontrol inancında; öz-yargının, öz-yeterlik ile negatif bir korelasyona sahip olduğu, özyeterlilik ve öğrenme için kontrol inancının pozitif korelasyonlara sahip olduğu bulunmuştur. Öte yandan farkındalık, öz yeterlik ile olumlu bir şekilde ilişkilidir ve öğrenme inancını kontrol eder (İskender, 2009).

2.6. Özgüven Oluşumu

Kişinin sosyal ve fiziksel ortamında düzenli olarak gösterilen karakter niteliklerinin şekillenmesini tanımlayan, karakter gelişimi üzerinde çalışmalar yapan psikologların düşünceleri arasında farklılıklar olsada, kişilik gerçeğinin doğuştan gelen kalıtsal nitelikler ve çevresel faktörlerin birleşimine bağlı olacak şekilde şekillendiği anlaşılmaktadır. Karakter gelişiminde etkili olan doğum aşamasından itibaren kazanılan vasıflar, genler ile ebeveynlerden çocuklara geçen özellikler, bölgesel etmenleri ise doğuştan ölüme kadar kişinin ebeveyni, yaşlıları ve diğer bireyler ile olan mensubiyetleriyle yaşamları süresince tecrübeleri oluşturmaktadır (Yeşilyaprak, 2004). Hayatın tüm platformlarında, özgüven olgusu bireyin algıladığı ve hissettiği her şey üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Özgüven olgusu; kişinin arkadaş seçimi, diğer bireylerle nasıl geçineceği, eylem hayatında başarılı olup olmayacağını, direncini, bütünlüğü, lider mi yoksa lideri takip eden birey mi olacağını, ebeveyn olarak zaferi gibi pek

çok hususu direkt etkiler (Humphreys, 1998). Özgüven doğumla başlayan ve yaşamdaki gelişimle devam eden bir gerçektir. Çocukların buluşluk ile birlikte özgüvenlerini şekillendirmeye başlarlar. İlk yıllarda, çocuğa verilen bildirimler doğrultusunda ilerleyen özgüven, çocuğun okula başlamasıyla birlikte öğretmen ve arkadaş gibi diğer referanslardan da beslenir (Günalp, 2007)

Bu bakımdan özgüvenin, sağlam noktalarının atıldığı çocukluk dönemi ile birlikte geliştiği dönemlerin değerlendirilmesi, konunun anlaşılmasına katkıda bulunacaktır (Gündüz, 2018).

2.6.1. Gençlik ve Yetişkinlikte Öz-güven

Buluş döneminin ilk yıllarındaki karakter kavramı sosyal ilişkiler bağlamında incelenir. Bu dönemde, fiziksel ve eylemsel karakter tanımlamalarında, diğer bireylere etki eden ve sosyal ilişkiler için önemli olan bedensel profil ve bireysel nitelikler öne çıkar. Buluş çağının son periyotlarında karakter konsepti, emniyet örüntüleri ve programlar dahilinde oluşturulmuştur (Dilek, 2007).

Genç bireyin, çocukluk döneminden itibaren biçimlenmekte olan bir anatomisi ve kendisine mahsus bir şahsiyet konsepti vardır. Genç, etrafını muhakeme ederken, ruhani ve etik prensipler düzeneğini inceler ve sürekli olarak “neler yapmalıyım?”, “neleri yapmamalıyım?” sorularını sorar. Bu soruların cevapları doğrultusunda hareket ettiği sürece mutlu olur. Karakter yapısına uygun olmayan davranışlara zorlandığı takdirde ise üzgün olur. Gençliğin ilk dönemi, genelde olumsuzluk dönemi olarak isimlendirilir. Bu dönem içinde kişilerde bozguncu olma, güce muhalefet, içekapanık tutumlar, gelişme, gelişim beklentileri gözlemlenmektedir. Gençliğin ikinci döneminde özgür olmak, özgür davranmak, tanınmak, saygı görmek, başarılı olmak ön plandadır (Kulaksızoğlu, 1990). Psikoterapistler karakter kavramını kişinin hayata eşgüdümlü olarak dahil edilmesinde en önemli motivasyon kaynağı olarak görürler. Eğer yetişkinin karakter kavramı baskın ve kusursuzsa, bu içsel metanet sayesinde hayatta karşılaştıkları sorunların üstesinden başarıyla gelebilir olduğu açıklanmaktadır. Bu başarılar kendi duyguları ve çevrelerindeki insanların arzuları ile uyumlu olduğunda, özgüven duygusu yükselmektedir. Buna karşın aciz ve verimli olmayan kişi konseptine sahip bireylerin duyguları erginleşmediği için, yaşamlarındaki reaksiyonları da doğal yaşına yakışır gerçekleştirmemekte ve adeta küçük birisinin tutumlarına benzer şekilde hareket etmektedirler (Gündüz, 2018). Bir insanın kendisini aşağılık psikolojisi içinde görmesi ya da kendini verimsiz, beceriksiz hissetmesi geçirdiği bozuntuların sonucudur. Bu dönemde yetişenler, beklentilerden ve baskılardan kaynaklanan anlaşmazlıklardan mazeret genellikle bocalarlar. Bunun sebebi ise kendilerini değerlendirirken güçlük

çekerler, görevlerini doğru göremezler ve doğru hükümlere ulaşma noktasında sıkıntı yaşayabilirler (Halıcı ve Baran, 2005). Doğuştan gelen yetişkinlik dönemine kadar ve yetişkinlik döneminde, kişi özgüvenine bağlı olarak üç farklı eylem biçimi benimser (Bompa, 1998): Bazı insanlar yalnız kendini düşünür ve agresif bir şekilde kendi çıkarları için başkalarını arka plana geri itebilir. Bazıları diğerlerinin erginliklerine müdahale etmelerine olanak tanırırlar. Kişinin özgüvenini yansıtan davranış biçimi, bireylerin ilk önce kendilerini düşünmek ile birlikte başkalarının bağımsızlıklarını ve psikolojilerini de hesap etmeleridir. Bireyin hem olumlu hem de olumsuz tarafları ile yüzleşmesi; kendine güveni ve karakter itibarının yerinde olduğu anlamına gelir. Bireyin yeterli olduğu alanlar olduğu gibi yetersiz olduğu alanlarda vardır (Gündüz, 2018). Bu bakımdan özgüven; insanların kendilerini her alanda yeterli düzeyde görmelerini değil, verimsiz olduğu alanları görüp ve bu durumlarla yüzleşmeye hazır olmasıdır <http://kucugum.blogcu.com/> (erişim tarihi: 25.03.2019). Kendine güvenen insanlar daha üretken, üretici ve mutlu yaşam tarzlarına sahiptirler <http://kucugum.blogcu.com/> (erişim tarihi: 25.03.2019). Çünkü sahip oldukları karakterleri iyi bildikleri için, neyi yapabileceklerini veya neyi yapamayacaklarının bilinciyle amaçlarını belirlerler ve mücadelelerini bu doğrultuda sürdürürler. Başkalarının isteklerine göre değil, kendi istek ve rolleri doğrultusunda hayatlarına yön vermeye devam ederler <http://kucugum.blogcu.com/> (erişim tarihi: 25.03.2019). Kesinlikle sorunlardan çekinmezler, bu sorunlarla yüzleşerek sorunların daha büyük görünmesine izin vermezler. Öte yandan, kendilerine güven noktasında eksiklikler yaşayan bireyler, diğer bireylerin fikirlerini uygularken, yaşamlarını özgürce yargılama ve en uygun seçenekleri belirleme haklarını kullanamazlar. Özgüven yoksunu bireyler, sorumluluk almaktan çekinirler, şahsi düşünceleri olmadığından, sürekli etrafında yer alan diğer kişilerin yönlendirmesinde bulunurlar. (Gökner, 2012).

2.7. Öz-güven Oluşumu ve Gelişimini Etkileyen Faktörler

Özgüvenin, bireylerin yaşamları boyunca duygu gelişimi ve başarılarına destek olunmasıyla gelişmektedir. Bireylerin sağlıklı olması ve mutluluğu sağlayacak bir yaşam elde edebilmesi açısından önemli olan özgüven oluşumu ve gelişimi evlerinde etkili olan maddelerin irdelenmesi faydalı olacağı düşünülmektedir (Sekmen, 2016). Özgüvenin aile yapısı, çevresel etkenler ve diğer özelliklerle ilişki içinde olması sebebiyle özgüveni etkileyen bazı faktörler aşağıda belirtilmiştir.

2.7.1. Veli Tutumları

Anne ve babanın tutumları, çocuğun kişilik ve özgüven gelişimini etkileyen en büyük en büyük faktörlerin başında gelmektedir. Aile, çocuğun ilk gözünü açtığı yerdir ve en yakın çevresini oluşturmaktadır. Bundan dolayı doğduğu andan itibaren başlayan ailevi bağların sağlıklı ve güvenli olması, gelecek yıllarda anne-baba tutumlarındaki ideallik, çocuğun özgüven ve psikososyal gelişimi açısından oldukça önemlidir. (Eldeleklioğlu, 2004).

Çocukta olan özgüven duygusunun biçimlenmesi çevresel faktörler ile doğuştan gelen biyolojik özelliklerle başlamaktadır. Çocuğun ailenin diğer fertleri tarafından sevilmesi, gerektiğinde ihtiyaçlarının annesi tarafından karşılanması da kendisini değerli hissetmesini ve sevmesini sağlamaktadır. Bu açıdan okul öncesi periyot önemlidir. Çünkü bu periyodik zamanda anne-baba davranışları, tenkitleri, övgüleri, çocuktan beklentileri, sözlü ya da sözlü olmayan reaksiyonları bu duygunun biçimlenmesinde etkilidir (Kocaarslan, 2009).Çocuklara yönelik anne baba tutumlarında farklılıklar görülmektedir. Bu noktada güven duygusuna sahip anne babalar çocuklarına da bunu yansıtmakta, demokratik tavır sergileyerek onlara sevgi ve hoşgörü ile yaklaşmakta ve onlara saygı duymaktadırlar. Bu tutum çocukta da güven duygusunun oluşmasını sağlamaktadır. Bunun dışında bazı anne babalar otoriter davranarak çocuklarına baskı yaparken, bazıları ilgisiz bazıları da aşırı koruyucu tavır sergileyebilmektedir. Birbirinden farklı bu anne baba tutumlarının çocuktaki özgüven gelişimine doğrudan bir etkisi vardır. Bu nedenle anne baba tutumlarını daha ayrıntılı incelenmesi gerekmektedir. (Aydoğan, 2019)

- **Koruyucu tutum:** Bazı aileler çocuklarına normalin üstünde özen göstermekte ve çok fazla kontrol tavrı sergilemektedir. Kendisinin kolaylıkla yapabileceği işten bile korunarak yetiştirilen ve herşeyin önüne hazır sunulmasına alıştırılan çocuklar ileriki yaşamlarında düşük özgüvenli, sorumlu olduğu işleri başkalarına yaptıran, sorumluluk almaktan kaçınan, duygusal kırıklıkları olan, pasif, girişimci olamayan ve aşırı bağımlı bireyler olmaktadır (Aydoğan,2019) Bu korumacı tavır genellikle annelerde gözlemlenirken, çoğunlukla özgüven yoksunluğundan kaynaklanmaktadır. Bu sebeple hayata ve etrafa güvenmedikleri gibi son derece negatif düşünceler olan bu tavırlarını çocuklarına da yansıtmakta ve olumsuz bir rol model olmaktadırlar (Öz, 1997).

- **Otoriter tutum:** Çocuklarına karşı otoriter tavır takınan aile bireylerinin öğretiminde ceza ve şiddet bulunmaktadır. Bu tutumu çocuklarını yansıtan ebeveynlerin eğitiminde şiddet ve ceza vardır. Çoğunlukla şiddet ile tehdit ve sindirme gibi yöntemler kullanırlar. Bu tavırları sergileyen aile bireylerinin

çocukları, duygusal, aşırı duyarlı, alıngan ve güvensiz bir karakter oluşumuna sahiptirler. Böyle bir ortam da büyüyen bireyler kendi özgüvensizlikleri ve benlikleriyle ilişkili yaşama karşı çok fazla negatif yargılara sahip olmaktadır (Aslan, 1992).

- **Demokratik tutum:** Demokratik tutumlar sergileyen aile bireylerinin temel davranışlarındadır saygı, anlayış ve bağlılık vardır. Böyle bir ortamda yetişen çocuklar özgür, girişimci, açık fikirli, kendini bilen, kendini tatmin eden, istekli, aktif, kendilerine ve çevreye güven duygusuna sahip bireylerdir (Kulaksızoğlu, 2006).

Çocuktan fikir alınması ve dinlenilmesi de kendisine olan güvenini arttırmaktadır. Demokrasi zemininde büyüyen çocuk veya ergen, diğerleri tarafından idare edilme gereksinimi duymamakta, kendi başına sorumluluklarını yerine getirebilmektedir. Demokratik aileler çocuklarına karşı sorumluluklarını bilerek hareket etmektedirler. Çocuklarının özgür yetişmesi için gerekli zemini sundukları zaman çocukları sağlam bir kişiliğe sahip olmaktadır (Yavuzer, 2002).

2.7.2. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi

Çocuğun psikolojik gelişim periyodunda özgüven kazanmasında etkili olan bir başka etkende dış çevredir. Çevreyle olan bağlarının özgüvene yansması pozitif bir şekilde olabileceği gibi negatif bir şekilde de olabilmektedir (Gökner, 2010)

2.7.3. Akademik Başarı

Midgley, Feldlousfer ve Eccles (1989) eğitimcilerin çocuklara karşı yaklaşımları ile kişisel özelliklerinin çocukların özgüveninin oluşumunda ve gelişiminde etkili olduğunu savunmaktadır. Eğitimci tarafından oluşturulan özgüven ve öz yeterlilik duygusu öğrencinin güdülenmesine dolayısıyla akademik başarısına da etki etmektedir. Böyle güdülenen bir öğrencide başarılı olma eğilimi ve başarı zevki artmaktadır. Bu durum özgüvenin sağlandığını göstermektedir (Kocaarslan, 2009). Doğuştan gelen bir özellik olarak birey bir şeyleri başarma ihtiyacı hissetmekte ve bunu başardığı ölçüde de özgüveni yükselmektedir. Her pozitif davranış veya her yeni başarıyla birlikte özgüven seviyesi değişebilmektedir. Bu çerçevede kendisini eğitim alanında başarılı bulan, belli alanlarda becerilerinin olduğunu düşünen, ders esnasında bildiklerini sakince ve açıkça anlatabilen ve öğretmeni tarafından sevildiğini düşünen bireylerde pozitif benlik kavramı gelişmektedir. Bunun tersi olarak bireyin korku ve stres yaşamasına sebep olup benliği zedeleyen etkenlerde bulunmaktadır. Bunlara örnek olarak, öğretmeni tarafından tenkit edilme, sınav heyecanı yaşama ve bildiklerini ifade edememe sayılabilir (Uzun, 2003).

2.7.4. Kendini Değerlendirme ve Çevrenin Etkisi

Kişinin etrafındaki insanlardan aldığı pozitif ya da negatif geri bildirimler onun gelişimine etki eder (Gökner, 2010).

Bireyin kendisi ile ilgili düşünceleri ile etrafındaki kişilerin kendisi ile ilgili düşünceleri arasındaki farkı algılayış biçimi, bireyin özgüvenini büyük oranda etkiler. Kendisi ile ilgili pozitif düşüncelere sahip olan birey, etrafındaki kişilerin beklenti ve taleplerini tam olarak karşılayamadığı hissine kapılırsa, özgüvenini kaybedebilir (Akagündüz, 2006).

2.7.5. Sorumluluk

Bireyin sorumluluk duygusunu kazanması için ona çocuk döneminden itibaren yaşına uygun yapabileceği görevler vermek ve bir görevi başarıyla yerine getirdiği zaman daha da cesaretlendirmek son derece önemlidir. Bu şekilde çocuğun bir işi tamamlayabileceğine olan inancı artar ve özgüveni pekişir (Turan Başoğlu, 2007).

2.7.6. Zeka

Yüksek zeka düzeyine sahip olan çocuklar, hızlı öğrenme konusunda problem yaşamazlar ve bu yetenekleri onlara diğer arkadaşları arasında ve derslerinde üstünlük sağlar. Çocuğun elde ettiği bu başarı duygusu, kendisine olan güveninin artmasına olanak sağlar (Yörükoğlu, 2007).

2.7.7. Fiziksel Görünüm

Fiziksel görünümün söz olmadan iletişimin sağlanması şeklinde değerlendirildiği; uzuv dilinin, dış görünümün, giysilerin, renklerin, mekanın ve zamanın kullanımı, çevrenin ve aksesuarın kullanılmasına benzer öğeleri kapsadığı söylenmektedir. İnsanların başkaları ile konuşma yapmadan, söz kullanmadan iletişim sağlaması, öğelerden yararlanma yoluyla ekonomik durumlar, eğitim ve kültürel seviyeler, ruh hali, özgüven ve statüleri gibi benzeri durumlar hakkında fikirler edinebilirler. insanın çevresince iyi görüldüğünü düşünmesi bireyin mutlu olmasını sağlar, özgüven seviyesini yükseltir, ilişkilerinde gelişme görülür, performans ve başarı kazanmada destek sağlar (Keklik 2012). Fiziksel görünüm sözel olmayan iletişim araçlarından biri olarak değerlendirilebilir. Uzuv dilinin, beden dilinin, dış görünümün, kıyafetlerin, renklerin, mekanın ve zamanın kullanımı, etrafın ve takıların kullanılmasına benzer öğeleri kapsadığı söz edilmektedir. İnsanların diğer insanlar ile konuşmadan iletişim kurması, öğelerden yararlanması ile ekonomik durumlar,

eğitim ve kültürel düzeyler, ruh hali, özgüven ve statüleri gibi benzeri durumlar hakkında fikir sahibi olabilirler. İnsanın etrafında iyi görüldüğünü düşünmesi bireyin mutlu olmasını sağlamakla beraber özgüven seviyesini de yükseltir (Keklik, 2012).

2.7.8. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri

Bireyin küçüklük dönemi boyunca ailesinden ve çevresinden gölemlediği disiplin şekilleri, bireyin hayatını etkileyebilir. Disiplin amacı güdülerek uygulanan bu tedbirler, sağlıklı bir şekilde çocuğun gelişimini sağlayacak işlemlerse, ileri yıllarda bu bireyler toplumla özdeşleşebilen, çevresi ile uyum sorunu yaşamayan, güçlü ve öz-güvene sahip bireyler haline gelebilirler. Yalnız karşıt durumlarda, çocuğun büyüme sürecinde ebeveynlerinden ve diğerler insanlardan gözlemledikleri yanlış ve yetersiz disiplin tarzları çocuğun psikolojisini negatif bir yönde etkiler ve sonuç olarak toplumla geçinemeyen, anlaşılamayan özgüveni eksik asosyal bireyler ortaya çıkabilir (Gökner, 2010).

2.7.9. Akran Faktörü

Özellikle ergenlerde akran etkisi yoğun bir şekilde kendini gösterir. Aile ortamına yeterli özgüven ile büyüyen birey, akranlarının yaşamlarını etkilemesine izin vermez. Birey ne kadar özgüvenli ise, akran grubunun normlarını kabul etme ihtiyacı o kadar az olur. Kendisine güvenen bireyin akran baskısına direnmesi ve kendi değerlerini ve yaklaşımlarını bağımsız ve özgürce sergilemesi mümkündür. Kendine güveni düşük bireyler, akranlarının istediğini yapan bir konu haline gelirler (Çelik, 2014).

2.8. Özgüven Düzeylerine Göre Bireylerin Göstermiş Olduğu Tutumlar

Günümüz dünyasında insanlarda oluşan birçok ruhsal durum, duygu, düşünce ve sosyal yönden ortaya çıkan sorunların temelinde özgüven yoksunluğu vardır. Özgüvenin oluşmasında ailenin etkisi önemlidir. Bunun yanında okul ortamının ve etrafın da özgüven oluşmasında ve seviyesinin yükselmesinde veya düşmesinde önemli olduğu göz ardı edilemez. Yaşanılan ailenin bulunduğu mekân ve çevrenin otoriterlik veya demokratiklik yönü özgüven bakımından çok belirleyici etkenlerdendir. Demokratiklik tarafı olan bir aile ortamında yetişen bireylerin okul ve sosyal çevre yaşantılarındaki durumunun diğerlerine göre daha fazla güvenli olacağı vurgulanmaktadır. Bunun yanında özgüven sonradan da öğrenilebilmektedir. Bireyin arzu etmesi durumunda aile ve çevrenin özgüven düzeyi üstündeki negatif etkiyi azaltabileceği ya da tümüyle ortadan kaldıracabileceği söylenebilir (Mutluer 2006).

2.8.1. Yüksek Öz-güven ve Özellikleri

Özgüven düzeyi yüksek olan kişiler bir işi yapabiliş yapamayacaklarını iyi bilirler yani becerilerinin sınırının farkındadırlar. Amaçları gerçekçi olduğı için bunları başarabilme ihtimalleri de son derece yüksektir. Bu kişiler tercihin kendilerinde olduğunu bildikleri için insiyatif almaktan kaçınmamakla birlikte sorumluluklarını bilirler. (Gökner, 2007).

Yüksek öz-güven sahibi bireyler kendilerine saygı duymakla birlikte birçok fırsata da sahiptirler. Bu bireyler becerilerinin bilincinde olup zorluların üstesinden gelmeyi başarabilirler. Aynı zamanda bu bireyler güçlerinin farkında oldukları için karşılaştıkları kötü gidişatlarda kolay kolay demoralize olmazlar. Ayrıca çevresiyle sürekli ilişki halinde olan bu bireyler gerek eğitim gerekse iş yaşamlarında diğerlerine göre daha başarılı olurlar (Doğan ve Çetin, 2006).

Yüksek benlik saygısının özelliklerini şöyle sıralar (Acuner, 2012).

- Hata riskine rağmen ortaya çıkan deneyimlerde yer almak için fırsatlara açıktır.
- Birilerine karşı bir şey ispatlamak zorunda değillerdir.
- Birilerini suçlamak veya bahane üretmek yerine sorumluluk alırlar.
- Başkalarının gücünü ve başarılarını kabul ederler. Onları küçük görmezler.
- Niceliğe değil, niteliğe önem verir.
- Takım çalışmasından hoşlanırlar ve takımdaki bireylere saygı duyarlar.
- Hayatta bir denge bulurlar (iş, eğlence, yalnızlık, vb)..

Bu bilgiler doğrultusunda, sorumluluk almaktan ve bu sorumluluklarla uğraşmaktan kaçınmayan yaratıcı, başarılı, kendine güvenen bireyler yetiştirmek hem öğretmen hem de üyesi olduğu toplum için önemlidir.

2.8.2. Düşük Öz-güven ve Özellikleri

Özgüven düzeyi düşük olan bireyler, kendilerini her zaman başarısız, güçsüz ve değersiz olarak değerlendirirler. Bu bireyler kendilerini değersiz ve önemsiz olarak gördüklerinden dolayı hep bir reddedilme korkusu hissederler. Karşılaşabilecekleri engellerle mücadele edecek güçleri olduğunu düşünerek insanlardan kaçarlar. Kişisel fikirleri olmadıkları için başkalarına bağlı hayat sürerler, yani herşeyden kolayca etkilenirler (Kurtuldu, 2007).

Napoli ve diğerli düşük özgüven düzeyine sahip olan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır (Acuner, 2012).

- Eleştiri yapılmasını asla istemezler, eleştiri yapılırsa bile bunu gelişimleri için dikkate almazlar.
- Belirlenmiş çizgilerin dışına çıkmaya cesaretleri olmadığı için karar almada zorlanırlar.
- Risk almaktan kaçarlar, korkak davranış sergilerler.
- Değişimi redederler. Aynı çevre, aynı yol, aynı bireyler vb.
- Diğer insanların gücünü kabul etmezler ve bundan faydalanmak istemezler.
- Yeteneklerinin bilincinde olmazlar
- Diğer insanların başarılarıyla ayakta kalmaya çalışırlar (kahraman hayranlığı)
- Dış görünüşe fazlasıyla önem verme eğilimindedirler ve arka takıntıları vardır (pahalı ev sahibi olmak, lüks araba sahibi olmak).
- Hijyenik, düzenli olma gibi konularda zorlayıcı olma eğilimine sahiptirler.
- Başkalarıyla hep bir yarış içerisinde dirler (kendilerini başkalarına ispat edebilmek için hep başarılı olma, kazanma hırısı).
- Kaybetmenin değersizlik olduğunu benimserler ve bir kere kaybettikleri zaman pes ederler.
- Sürekli eleştirme ve hata arama eğilimindedirler.
- Sürekli kendilerini diğer insanlara kanıtlamaya çalışırlar.

2.9. Özgüven Sonuçları

Humphreys'e (2002) göre, insanlar yüksek, zayıf veya orta düzeyde özgüven sahibi olan bireyler olarak bilinirler. Kendine güveni yüksek bir birey kendini zayıf hissettiğinde, inkâr etmek yerine bu durumu kabul eder ve dünyadaki haksızlıklara çözüm üretmek için sık sık farklı şeyler yapabilir. Aksine, düşük benlik saygısı olan birey, reddedilme ve reddedilme korkusu taşıdığı için zayıf olduğunu inkâr eder. Düşük benlik saygısı olan bireyler diğer bireylere karşı kendilerini belirli bir mesafede tutarlar. Bu düşük benlik saygısı olan bireyler için kendini koruma nın en önemli yoludur. Sevgi gösterisini, samimi iletişimi, olumlu geri bildirimi kabul etmeyi çok zor bulmaktadırlar. Özgüven düzeyleri, ılımlı ve hatta zayıf bir birey için tehlikeli gelir, değiştirmek ve risk almak. Risk almadan önce, güvenlik kontrolüne dikkat etmek onların önceliğidir. Bireyler, özerk olma adına olduğu kadar zayıf olmaya da bağımlıdır. Deneyimlerine göre, olumsuzluk genellikle hakimdir. Özgüven düzeyleri, ara bireyin iyi ve kötü deneyimler yaşadığı deneyimlerin bir karışımına sahipken, kendine güveni yüksek olan bireyin genellikle olumlu ilişkileri olacaktır (Başoğlu, 2007).

2.10. Sporda Öz-güven

Sporda başarıya ulaşmak için, sporcuların olası aksiliklerin ve sorunların üstesinden gelmeleri, kötü performanstan hemen sonra toparlanmaları, kötü

performanstan sonra yapılan hatalara odaklanmaları, kaybettiklerinde kaybetmeye odaklanmaları ve kaybettiklerinde kazanmaya odaklanmaları inanç derecesi olarak tanımlanır (R. S. Vealey, 2004).

Başarılı elit sporcular tarafından sahip olunan güven duygusu anahtar yetenek niteliğindedir ve uluslararası seviyedeki sporcuların özgüvenleri için gerekli olan en önemli özellik zihinsel yetenekleridir yani zihinsel olarak dayanıklı olmalarıdır. Bu bilgiyle zihinsel antrenman, elit sporcuların gelişimleri ve özgüvenlerinin devamı (sürdürülebilirliği) için en çok ihtiyaç duydukları özelliktir. Çünkü bu özellik sportif performanstaki zihinsel yetenek gibi önemlidir. Özgüvenin karakteristik bir başka tanımını da kırılgan, narin, değişken oluşudur (R. Vealey, 2009).

Önde gelen kadın basketbolculardan forvet oyuncusu MiaHamm özgüven ile ilgili; “Özgüveni, insanların anladığını düşünmüyorum, bu günden güne değişen bir konu, sürekli değişim halinde olduğunu söylemektedir. Ve buna ek olarak; ‘Bu bir odaya girip ışıkları açıp, kapatmak, evet ben özgüvenliyim demek gibi basit bir şey değildir’. Örneği ile özgüven hakkındaki görüşünü ifade etmiştir” (Vealey, 2004).

Birçok sporcuda özgüven; hassas, psikolojik bir durumdur. Açıkçası özgüvendeki değişimler, spor yarışmalarında gösterilen en iyi ve en kötü performanstaki farklılıklardan dolayıdır ve elit sporcuların sahip olduğu en önemli özellik zihinsel dayanıklılıkları yani zorluklar karşısında dirençli ve kendini çabuk toparlayan-yenileyen bir yapıya sahip olmalarıdır.

Sporcuların özgüvenleri kendi içinde birçok katmanlara ayrılmaktadır (R. Vealey, 2009). Bu katmanlar; Öz-güven, Rol, Eşli Öz-güven, Grup Öz-güveni, Takım Öz-güveni, Antrenör Öz-güveni ve Organizasyon Öz-güveni’dir. Sporcuların diğer önemli özgüven kaynakları ise antrenman ve hazırlanma, model (rol) olma, liderlik ve sosyal etkilerdir. Sporcuların aktardıklarına göre özgüven için hem fiziksel hem de zihinsel hazırlanma kritik öneme sahiptir ve antrenörler sporcuların özgüvenini geliştirmek için gerekli bilgileri ve drilleri kullanmalıdır.

2.11. Sporda Öz-güven Oluşması

Sporun insan vücudundaki birçok kas ve duyu organlarını aktive ettiği bilinmektedir. Yapılan egzersizler sadece fiziksel olarak bireylerin kaslarını güçlendirmeyip aynı zamanda psikolojik olarak bireyin öz-sevgi, mutluluk ve öz-saygı gibi duygularının gelişmesine de katkıda bulunmaktadır. Spor da olumlu hem vücut hem de ruh sağlığını etkilemiştir. Bu spor ile birlikte vücut ve hormonlarda bazı değişiklikler olduğu bilinmektedir. Mutluluk bu değişikliklerin başlangıcından biridir. Bireysel mutluluk, kişinin kendine güvenini yerine getirmesidir. Spor ile, bireyin fiziksel

kapasitesini artırmak kişinin bir şey elde edebilirsiniz duygusunu ortaya koymaktadır.

2.12. Öz-güvenin Sporcuların Performansına Etkisi

Spor psikolojisinde, sporcuların performansını ve özgüvenlerini inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Özgüven metaanalizinde, özgüven ve performans arasındaki ilişkinin bilişsel kaygıdan daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmacılar sundukları raporda özgüven ve performans sorunları arasında uyumlu bir bağlantı olduğunu söylüyorlar (Woodman ve Hardly 2003, s.443). Özgüven kişinin zihninde tamamlayıcı bir rol olarak kabul edilebilir. Bu nedenle özgüven, spor bireylerinin sergiledikleri mücadele sırasında nasıl hissettiklerini ve ne olacağını düşünmelerine yardımcı olabilir.

Özgüvenin spor insanlarında çaba, istek ve süreklilik özelliklerine olumlu katkılar yaptığı tahmin edilmektedir. Sporla uğraşan elit bir atlet özgüveni şöyle anlatır; Ne zaman rahat ve huzurlu olsam motivasyonum ve performansımı pozitif yönde artırıyor (Hanton, 2004, s. 477). Anksiyete gibi olumsuz duygulardan arınıp içimdenki pozitif duygularımı ortaya çıkarabiliyorum.

Spor yapan insanlar enerjilerini oynadıkları oyunun tadını çıkarabilmeleri ve bir sonraki seviyeyi kazanma ve ya hedeflerine ulaşma hırslarını artırabilmeleri için yüksek tutar. Özgüven duygusu da spor insanlarının spora katılma ve bu süreci sürdürme seçeneklerini etkiler. Örneğin, genç güreşçiler bu branşı yapmaya devam eden sporculardan daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Koşucular da diğer branşlara göre daha fazla benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Liping, 2000).

“Kendine güvenen sporcular, kendine güvenmeyen sporculardan daha çalışkan, üretken, zorluklarla başa çıkabilen kısacası daha motivasyonludurlar. Aynı zamanda, özgüven yerinde kararlar alma ve yüksek konsantrasyon üzerinde bir etkisi vardır (Vealey, 2009).

Spor yapan kişi kendini zamanla geliştirir, bu zamanın geçmesini beklerken sabırlı olmayı öğrenir, bu gelişmeler sonucunda sporda belli bir başarı yakalar ve başarılı olan kişi bundan zevk alır, daha fazlasını elde edebildiğini keşfederek öz-güvenin oluşumunu sağlar. Eğer sporcular kontrol edilirse, istekli, kendinden emin olmakla birlikte performansı yükselir. Bunun sonucunda kendilerinden bekledikleri hedeflere ulaşabilirler ve stres, depresyon, anksiyete durumlarıyla başa çıkabilirler. Bu bulgular ışığında, özgüven sporcuları kendilerini kontrol etmesine izin verir, onların anksiyete düzeylerini kontrol etmede ve performanslarına arttırmada katkıda bulunur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır” (Karasar, 2012).

3.2. Araştırmanın Amacı

Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı araştırmanın amacı farklı bölgelerdeki Spor Bilimleri Fakültesibölümünde öğrenim gören bireylerin boyun eğici davranışları ile özgüvenleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesidir. Çalışmanın evrenini, Türkiye Cumhuriyetindeki farklı bölgelerdeki 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim gören bireyler oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Trabzon Üniversitesi, Giresun Üniversitesi, Antalya Akdeniz Üniversitesi, Mersin Üniversitesi, Aksaray Üniversitesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Erzurum Teknik Üniversitesi, Elazığ Fırat Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesinde 2019-2020 eğitim öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültesi`nde öğrenim gören öğrenciler ile kısıtlıdır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, araştırmada kullanılan ölçme aracına verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

3.4. Araştırmanın Hipotezleri

Amaç doğrultusunda araştırmanın ana hipotezi ve alt hipotezler aşağıda yer aldığı gibidir.

- Ana Hipotez

Spor Bilimleri Fakültesiöğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

- Alt Hipotezler

Cinsiyet değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Okuduğunuz Üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Medeni durum değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Kardes sayısı değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Algılanan Anne/Baba tutumları değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Sınıf değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Aile gelir düzeyi değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Kaldığınız yer değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Yaptığınız spor branşının türü değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu/özel sektörde çalışıyor musunuz değişkenine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasında fark var mıdır?

3.5. Araştırmanın Grubu

Araştırmaya 364 kadın ve 208 erkek toplam 572 birey ($Y_{\text{ort}} = 23,6$) katılmıştır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada amacına uygun olarak araştırma verilerinin toplanma sürecinde araştırmacı tarafından hazırlanmış “Kişisel Bilgi Formu”, “Çok Boyutlu Boyun Eğicilik Ölçeği” ve “Öz-güven Ölçeği” kullanılmıştır.

3.7. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireyler hakkında bazı genel bilgileri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların; cinsiyet, yaş, okumakta olduğu üniversitenin bulunduğu bölge, medeni durum, kaç kardeş olduğu, algılanan anne/baba tutumları, sınıf, aile gelir düzeyi, kalmakta olduğu yer, yaptığı spor türü, öğrencilik dışında herhangi bir yerde çalışıyor mu? ve kaç yıldır spor yaptığına ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.8. Çok Boyutlu Boyun Eğicilik Ölçeği (ÇBBEÖ)

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğicilik düzeylerini belirlemek için Türkmen ve Yıldız (2019) tarafından geliştirilen, ‘Çok Boyutlu Boyun Eğicilik Ölçeği’ kullanılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek, 16 maddeden oluşmakla birlikte 4 alt faktörlü bir yapıdadır. Bu alt faktörler Politik Lider, Ruhani Lider, Sosyal Medya ve Yakın Arkadaş olarak sıralanmaktadır. Ölçek maddeleri “5’li Likert Tipi Ölçek” formundadır. Likert seçenekleri “(1) Beni hiç tanımlamıyor”, “(2) Beni tanımlıyor”, “(3) Beni biraz tanımlıyor”, “(4) Beni tanımlıyor” ve “(5) Beni çok tanımlıyor” biçiminde sıralanmış ve puanlamada buna uygun olarak yapılmıştır. Çok Boyutlu Boyun Eğicilik ölçeğinin güvenirliğine dair bulgular için Cronbach Alpha katsayıları, ölçeğin tamamında .76, Politik Lider alt boyutunda .67, Ruhani Lider alt boyutunda .72, Sosyal Medya alt boyutunda .77 ve Yakın Arkadaş alt boyutunda ise .76 olarak tespit edilmiştir. Politik Lider alt boyutu (1,2,3,4,5) maddelerinden, Ruhani Lider alt boyutu (6,7,8,9) maddelerinden, Sosyal Medya alt boyutu (10,11,12,13) maddelerinden ve son olarak Yakın Arkadaş alt boyutu (14,15,16) maddelerinden oluşmuştur. 16. maddenin ters olarak kodlandığı ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 16’dır. Ölçekten alınan yüksek puan, daha yüksek düzeyde boyun eğiciliği göstermektedir.

3.9 Özgüven Ölçeği (ÖÖ)

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özgüven düzeylerini belirlemek için Akın (2007) tarafından geliştirilen, ‘Özgüven Ölçeği’ kullanılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek, 33 maddeden oluşmakla birlikte 2 alt faktörlü bir yapıdadır. Bu alt faktörler; İç öz-güven ve Dış öz-güven olarak

sıralanmaktadır. Ölçek maddeleri “5’li Likert Tipi Ölçek” formundadır. Likert seçenekleri “(1) Hiçbir zaman”, “(2) Nadiren”, “(3) Sık sık”, “(4) Genellikle” ve “(5) Her zaman” biçiminde sıralanmış ve puanlamada buna uygun olarak yapılmıştır. Özgüven ölçeğinin güvenirliğine dair bulgular için Cronbach Alpha katsayıları, ölçeğin tamamında .94, iç öz-güven alt boyutunda .97, dış öz-güven alt boyutunda .87 olarak tespit edilmiştir. İç öz-güven alt boyutu (1,3,4,5,7,9,10,12,15,17,19,21,23,25,27,30,32) maddelerinden oluşurken dış öz-güven alt boyutu ise (2,6,8,11,13,14,16,18,20,22,24,26,28,29,31,33) maddelerinden oluşmuştur. Bu ölçekten toplanabilecek en az puan 33, en fazla puan ise 165’tir. Ters kodlanmış madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puanlar, özgüven düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.. Verilerin Toplanması

Ölçekler gönüllülük esasına dayalı olarak elektronik veri toplama yöntemi ile uygulanmıştır.

3.9. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklerde T-testi ve One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Bağımsız Örneklerde T- test ve One Way ANOVA test; bireylerin demografik değişkenlerine göre boyun eğici davranışları ile özgüven düzeyleri arasındaki farkı test etmek için kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi $P<0.05$ olarak alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLARI

4.1. Bulgular

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri ve dağılımları

Değişken		N	%
Cinsiyet			
	Kadın	208	36,4
	Erkek	364	63,6
Üniversitenin Bulunduğu Bölge			
	Marmara bölgesi	49	8,6
	Ege Bölgesi	56	9,8
	Karadeniz bölgesi	186	32,5
	Akdeniz bölgesi	135	23,6
	İç Anadolu bölgesi	40	7,0
	Doğu Anadolu bölgesi	98	17,1
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	8	1,4
Medeni Durum			
	Bekar	540	94,4
	Evli	20	3,5
	Diğer	12	2,1
Algılanan Anne/Baba Tutumları			
	Demokratik	144	25,2
	Otoriter	152	26,6
	İlgili	276	48,3

Sınıf			
	1,0	148	25,9
	2,0	76	13,3
	3,0	132	23,1
	4,0	216	37,8
Aile Gelir Düzeyi			
	2300-3499 tl	320	55,9
	3500-4499 tl	112	19,6
	4500-6000 tl	40	7,0
	6001 tl ve üzeri	100	17,5
Kaldığınız Yer			
	Aile ile beraber	380	66,4
	Devlet yurdu	32	5,6
	Öğrenci Evi	160	28,0
Branş Türü			
	Bireysel Spor	352	61,5
	Takım Sportu	220	38,5
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?			
	1-2 yıl	144	25,2
	3-4 yıl	84	14,7
	5-6 yıl	112	19,6
	7 yıl ve üzeri	232	40,6
Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz?			
	Evet	184	32,2
	Hayır	388	67,8

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların % 36,4'u (N=208) Kadın ve %63,6'sı (N=364) Erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %8,6'sı (N=49) Marmara Bölgesi, %9,8'i (N=56) Ege Bölgesi, %32,5'i (N=186) Karadeniz Bölgesi, %23,6'sı (N=135) Akdeniz Üniversitesi, %7'si (N=40) İç Anadolu Bölgesi, %17,1'i (N=98) Doğu Anadolu Bölgesi ve %1,4'ü (N=8) Güneydoğu Anadolu Bölgesinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan bireyleri medeni durum değişkenine göre incelediğimizde %94,4'ü (N=540) Bekar, %3,5'i (N=20) Evli ve %2,1'i (N=12) ise Diğer medeni duruma sahiptir. Araştırmaya katılan bireyleri Algılanan Anne/Baba tutumları değişkenine göre incelediğimizde Anne/Baba tutumlarının %25,2'si (N=144) Demokratik, %26,6'sı (N=152) Otoriter ve %48,3'ü (N=276) ise İlgilidir. Araştırmaya katılan bireyleri sınıf değişkenine göre incelediğimizde bireylerin %25,9'u (N=148) 1.sınıf, %13,3'ü (N=76) 2.sınıf, %23,1'i (N=132) 3.sınıf ve %37,8'i (N=216) 4.sınıftır. Araştırmaya katılan bireyleri Aile gelir düzeyi değişkenine göre incelediğimizde bireylerin %55,9'u (N=320) 2300-3499 tl, %19,6'sı (N=112) 3500-4499) tl, %7'si (N=40) 4500-6000 tl ve %17,5'i (N=100) 6001 tl ve üzeri gelire sahiptir. Araştırmaya katılan bireyleri Kaldıkları yer değişkenine göre incelediğimizde bireylerin %66,4'ü (N=380) Ailesi ile beraber, %5,6'sı (N=32) devlet yurdunda ve %28'i (N=160) ise öğrenci evinde kalmaktadır. Araştırmaya katılan bireyleri branş türü değişkenine göre incelediğimizde bireylerin %61,5'i (N=352) bireysel spor ve %38,5'i (N=220) ise takım sporu yapmaktadır. Araştırmaya katılan bireyleri kaç yıldır spor yapıyorsunuz? değişkenine göre incelediğimizde bireylerin %25,2'si (N=144) 1-2 yıl, %14,7'si (N=84) 3-4 yıl, %19,6'sı (N=112) 5-6 yıl ve %40,6'sı (N=232) 7 yıl ve üzeri spor yaşamına sahiptir. Son olarak araştırmaya katılan bireyleri öğrencilik dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz? değişkenine göre incelediğimizde bireylerin %32,2'si (N=184) çalışmakta ve %67,8'i ise çalışmamaktadır.

Tablo 4.2. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım analizleri

	$\bar{X} \pm SS$	Skewness	Kurtosis
Politik Lider	2,08±0,61	,239	-,258
Manevi Lider	1,91±0,66	,880	1,752
Sosyal Medya	1,79±0,67	,635	-,400
Yakın Arkadaş	3,20±0,65	-,190	,438
İç Özgüven	4,01±0,63	-1,256	2,404
Dış Özgüven	3,94±0,66	-1,113	2,786
Özgüven	3,98±0,62	-1,277	3,274

Tablo 4.2 incelendiğinde boyun eğici davranış alt boyutları olan politik lider, manevi lider, sosyal medya ve yakın arkadaş alt boyutlarında ve öz-güven alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlı olarak verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Shao, 2002). Öz-güven alt boyutu olan öz-güven alt boyutunda elde edilen çarpıklık ve basıklık değerinin ± 3 arasında olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca non-parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 4.3. Araştırma değişkenlerine göre kadın ve erkek farklılığına ilişkin analizler

	Kadın		Erkek		t	p
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$		
Politik Lider	208	2,04±0,63	364	2,10±0,60	-1,124	,262
Manevi Lider	208	1,79±0,52	364	1,99±0,72	-3,757	,000**
Sosyal Medya	208	1,75±0,56	364	1,82±0,72	-1,313	,190
Yakın Arkadaş	208	3,07±0,58	364	3,27±0,67	-3,596	,000**
İç Özgüven	208	4,06±0,52	364	3,98±0,68	1,567	,118
Dış Özgüven	208	4,12±0,52	364	3,84±0,71	5,290	,000**
Özgüven	208	4,09±0,49	364	3,91±0,67	3,614	,000**

Tablo 4.3'te kadın ve erkekler arasındaki fark analizleri verilmiştir. Manevi Lider, Yakın Arkadaş, Dış Özgüven ve Özgüven boyutlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,01$). Buna göre, Manevi Lider ve Yakın Arkadaş boyutlarında kadınların değerleri erkeklerden düşükken Dış özgüven ve Özgüven boyutlarında kadınların değerleri erkeklerden daha yüksektir.

Tablo 4.4. Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz? değişkenine göre fark analizleri

	Evet		Hayır		t	p
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$		
Politik Lider	184	1,96 $\pm$ 0,54	388	2,13 $\pm$ 0,64	-3,440	,001**
Manevi Lider	184	2,00 $\pm$ 0,75	388	1,88 $\pm$ 0,62	1,986	,048*
Sosyal Medya	184	1,88 $\pm$ 0,67	388	1,75 $\pm$ 0,66	2,095	,037*
Yakın Arkadaş	184	3,21 $\pm$ 0,56	388	3,19 $\pm$ 0,68	,245	,807
İç Özgüven	184	4,04 $\pm$ 0,67	388	3,99 $\pm$ 0,61	,921	,358
Dış Özgüven	184	3,96 $\pm$ 0,72	388	3,94 $\pm$ 0,63	,447	,655
Özgüven	184	4,00 $\pm$ 0,66	388	3,96 $\pm$ 0,60	,707	,480

Tablo 4.4'te öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz sorusuna evet ve hayır diyen katılımcılar arasındaki fark analizi verilmiştir. Politik Lider, Manevi Lider ve Sosyal Medya boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Politik lider boyutunda evet cevabı verenlerin değerleri hayır diyenlerden daha düşükken Manevi Lider ve Sosyal Medya boyutunda daha yüksektir.

Tablo 4.5. Branş türü değişkenine göre fark analizleri

	Bireysel		Takım		t	p
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$		
Politik Lider	352	2,00±0,57	220	2,20±0,66	-3,686	,000**
Manevi Lider	352	1,83±0,57	220	2,05±0,77	-3,488	,001**
Sosyal Medya	352	1,72±0,66	220	1,91±0,66	-3,365	,001**
Yakın Arkadaş	352	3,20±0,69	220	3,18±0,56	,383	,702
İç Özgüven	352	3,96±0,65	220	4,08±0,59	-2,127	,034*
Dış Özgüven	352	3,93±0,68	220	3,96±0,63	-,471	,638
Özgüven	352	3,95±0,64	220	4,02±0,59	-1,332	,183

Tablo 4.5'te bireysel ve takım sporcuları arasındaki fark analizleri verilmiştir. Politik Lider, Manevi Lider, Sosyal Medya ve İç özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, bireysel sporcuların Politik Lider, Manevi Lider, Sosyal Medya, İç Özgüven boyutlarındaki değerleri Takım Sporcularından daha düşüktür.

Tablo 4.6. Okuduğunuz Üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre fark analizleri

		$\bar{X} \pm SS$	F	p	Post
Politik Lider	1. Marmara bölgesi	1,95±0,50	1,250	,279	-
	2. Ege Bölgesi	2,01±0,50			
	3. Karadeniz bölgesi	2,09±0,58			
	4. Akdeniz bölgesi	2,06±0,58			
	5. İç Anadolu bölgesi	2,12±0,91			
	6. Doğu Anadolu bölgesi	2,13±0,63			
	7. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	2,50±0,96			
Manevi Lider	1. Marmara bölgesi	1,88±0,41	4,927	,000	2<6 4<3 4<6
	2. Ege Bölgesi	1,70±0,54			
	3. Karadeniz bölgesi	1,98±0,71			
	4. Akdeniz bölgesi	1,74±0,61			
	5. İç Anadolu bölgesi	2,05±0,69			
	6. Doğu Anadolu bölgesi	2,10±0,69			
	7. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	2,25±1,06			
Sosyal Medya	1. Marmara bölgesi	1,74±0,54	3,389	,003	1<7 3<7 4<7
	2. Ege Bölgesi	1,90±0,90			
	3. Karadeniz bölgesi	1,76±0,55			
	4. Akdeniz bölgesi	1,66±0,63			
	5. İç Anadolu bölgesi	1,95±0,56			
	6. Doğu Anadolu bölgesi	1,88±0,76			
	7. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	2,50±1,06			
Yakın Arkadaş	1. Marmara bölgesi	2,88±0,91	4,601	,000	1<3 1<5 1<6 1<7
	2. Ege Bölgesi	3,09±0,63			
	3. Karadeniz bölgesi	3,20±0,49			
	4. Akdeniz bölgesi	3,16±0,65			

	5. İç Anadolu bölgesi	3,46±0,45			
	6. Doğu Anadolu bölgesi	3,30±0,71			
	7. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	3,66±1,06			
İç Özgüven	1. Marmara bölgesi	3,82±0,92	5,260	,000	1<3 4<3 6<3
	2. Ege Bölgesi	4,02±0,75			
	3. Karadeniz bölgesi	4,17±0,43			
	4. Akdeniz bölgesi	3,88±0,74			
	5. İç Anadolu bölgesi	4,18±0,31			
	6. Doğu Anadolu bölgesi	3,88±0,54			
	7. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	4,26±0,59			
Dış Özgüven	1. Marmara bölgesi	3,90±1,00	1,856	,086	-
	2. Ege Bölgesi	3,98±0,82			
	3. Karadeniz bölgesi	4,06±0,53			
	4. Akdeniz bölgesi	3,87±0,69			
	5. İç Anadolu bölgesi	3,85±0,53			
	6. Doğu Anadolu bölgesi	3,86±0,57			
	7. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	4,15±0,56			
Özgüven	1. Marmara bölgesi	3,86±0,93	3,221	,004	4<3 6<3
	2. Ege Bölgesi	4,00±0,77			
	3. Karadeniz bölgesi	4,12±0,46			
	4. Akdeniz bölgesi	3,87±0,68			
	5. İç Anadolu bölgesi	4,01±0,35			
	6. Doğu Anadolu bölgesi	3,87±0,54			
	7. Güneydoğu Anadolu Bölgesi	4,21±0,58			

Tablo 4.6'da katılımcıların bölgelere göre karşılaştırıldığı analizler verilmiştir. Manevi Lider, Sosyal Medya, Yakın Arkadaş, İç Özgüven ve Özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, Manevi lider boyutunda Ege Bölgesindeki katılımcıların değerleri Doğu Anadolu bölgesindekilerden düşüktür. Karadeniz bölgesindeki katılımcıların değerleri Akdeniz ve Doğu Anadolu bölgesindekilerden daha düşüktür. Sosyal medya

boyutunda Marmara, Karadeniz ve Akdeniz bölgelerindeki katılımcıların değerleri Güney Doğu Anadolu bölgesindekilerden daha düşüktür. Sosyal medya boyutunda, Marmara bölgesindeki katılımcıların değerleri, Karadeniz, İç Anadolu, Doğu ve Güney Doğu Anadolu bölgesindekilerden daha düşüktür. İç Özgüven boyutunda, Karadeniz bölgesindeki katılımcıların değerleri Marmara, Akdeniz ve Doğu Anadolu bölgesindekilerden daha yüksektir. Özgüven boyutunda Karadeniz bölgesindeki katılımcıların değerleri Akdeniz ve Doğu Anadolu bölgesindekilerden daha yüksektir.

Tablo 4.7. Medeni durum değişkenine göre fark analizleri

		$\bar{X} \pm SS$	F	p	Post
Politik Lider	1. Bekar	2,08±0,63	2,299	,101	
	2. Evli	2,28±0,10			
	3. Diğer	1,80±0,00			
Manevi Lider	1. Bekar	1,90±0,67	5,568	,004	1<2
	2. Evli	2,40±0,34			
	3. Diğer	2,00±0,00			
Sosyal Medya	1. Bekar	1,80±0,68	4,311	,014	3<1 3<2
	2. Evli	1,90±0,34			
	3. Diğer	1,25±0,00			
Yakın Arkadaş	1. Bekar	3,18±0,66	4,267	,014	3<1 3<2
	2. Evli	3,40±0,33			
	3. Diğer	3,66±0,00			
İç Özgüven	1. Bekar	4,00±0,64	2,568	,078	
	2. Evli	3,92±0,14			
	3. Diğer	4,41±0,00			
Dış Özgüven	1. Bekar	3,93±0,66	14,308	,000	1<3 2<3
	2. Evli	3,83±0,11			
	3. Diğer	4,93±0,00			
Özgüven	1. Bekar	3,97±0,63	7,945	,000	1<3 2<3
	2. Evli	3,88±0,06			
	3. Diğer	4,67±0,00			

Tablo 4.7 de medeni duruma göre katılımcılara arasındaki fark analizleri verilmiştir. Buna göre, Manevi Lider, Sosyal Medya, Yakın Arkadaş, Dış Özgüven ve Özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Manevi Lider boyutunda Bekar katılımcıların değerleri Evli katılımcılardan daha düşüktür. Sosyal Medya boyutunda, medeni durumunu diğer şeklinde ifade edenlerin değerleri Evli ve Bekar katılımcılardan daha düşüktür. Yakın arkadaş boyutunda medeni durumunu diğer şeklinde ifade edenlerin değerleri Evli ve Bekar katılımcılardan daha düşüktür. Dış özgüven ve özgüven boyutlarında medeni durumunu Diğer şeklinde ifade edenlerin değerleri Evli ve Bekar katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 4.8. Algılanan Anne/Baba Tutumları değişkenine göre fark analizleri

		$\bar{X} \pm SS$	F	p	Post
Politik Lider	1. Demokratik	1,92±0,55	8,953	,000	1<2
	2. Otoriter	2,22±0,66			1<3
	3. İlgili	2,08±0,60			3<2
Manevi Lider	1. Demokratik	1,65±0,54	16,134	,000	1<2
	2. Otoriter	2,00±0,60			1<3
	3. İlgili	2,01±0,72			3<2
Sosyal Medya	1. Demokratik	1,54±0,63	20,649	,000	1<2
	2. Otoriter	2,03±0,73			1<3
	3. İlgili	1,79±0,60			3<2
Yakın Arkadaş	1. Demokratik	3,22±0,69	1,474	,230	
	2. Otoriter	3,26±0,63			
	3. İlgili	3,15±0,63			
İç Özgüven	1. Demokratik	4,08±0,74	4,247	,015	2<1
	2. Otoriter	3,89±0,61			2<3
	3. İlgili	4,04±0,57			
Dış Özgüven	1. Demokratik	4,00±0,80	1,179	,308	
	2. Otoriter	3,88±0,63			
	3. İlgili	3,95±0,60			
Özgüven	1. Demokratik	4,04±0,75	2,578	,077	
	2. Otoriter	3,88±0,58			
	3. İlgili	3,99±0,55			

Tablo 4.8'de Algılanan anne/baba tutumlarına göre katılımcılar arasındaki fark analizleri verilmiştir. Buna göre, Politik Lider, Manevi Lider, Sosyal Medya ve İç Özgüven boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Politik Lider, Manevi Lider, Sosyal Medya boyutlarında Demokratik anne/baba tutumunu beyan eden katılımcıların değerleri Otoriter ve İlgili anne/baba tutumu beyan edenlerden daha düşüktür. Politik lider boyutunda, otoriter anne/baba tutumu beyan eden katılımcıların değerleri İlgili tutum beyan edenlerden daha düşüktür. Politik lider ve sosyal medya boyutunda otoriter anne/baba tutumu beyan eden katılımcıların değerleri İlgili tutum beyan edenlerden daha yüksektir. İç özgüven boyutunda, Otoriter anne/baba tutumu beyan eden katılımcıların değerleri demokratik ve ilgili tutum beyan edenlerden daha yüksektir.

Tablo 4.9. Sınıf değişkenine göre fark analizleri

		$\bar{X} \pm SS$	F	p	Post
Politik Lider	1,0	2,01±0,57	3,879	,009	1<2 3<2
	2,0	2,24±0,74			
	3,0	1,98±0,65			
	4,0	2,12±0,55			
Manevi Lider	1,0	1,79±0,54	3,852	,010	1<4
	2,0	1,90±0,80			
	3,0	1,89±0,67			
	4,0	2,02±0,67			
Sosyal Medya	1,0	1,75±0,58	,297	,828	
	2,0	1,78±0,76			
	3,0	1,79±0,70			
	4,0	1,82±0,66			
Yakın Arkadaş	1,0	3,25±0,63	2,188	,088	
	2,0	3,31±0,42			
	3,0	3,10±0,70			
	4,0	3,18±0,68			
İç Özgüven	1,0	4,00±0,59	,111	,953	
	2,0	4,01±0,73			
	3,0	4,04±0,60			
	4,0	4,00±0,63			

Dış Özgüven	1,0	3,90±0,52	,343	,795	
	2,0	3,94±0,82			
	3,0	3,95±0,68			
	4,0	3,97±0,68			
Özgüven	1,0	3,95±0,50	,117	,950	
	2,0	3,97±0,76			
	3,0	3,99±0,62			
	4,0	3,98±0,63			

Tablo 4.9'da sınıf değişkenine göre katılımcılar arasındaki fark analizleri verilmiştir. Buna göre, Politik lider ve Manevi lider boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Politik lider boyutunda ikinci sınıfların değerleri birinci ve üçüncü sınıflardan daha yüksektir. Manevi Lider boyutunda, dördüncü sınıfların değerleri birinci sınıflardan daha yüksektir.

Tablo 4.10. Aile gelir durumu değişkenine göre farklılık analizleri

		$\bar{X} \pm SS$	F	p	Post
Politik Lider	1. 2300-3499 tl	2,05±0,59	3,016	,029	1<3 3<4
	2. 3500-4499 tl	2,07±0,60			
	3. 4500-6000 tl	2,36±0,57			
	4. 6001 tl ve üzeri	2,06±0,68			
Manevi Lider	1. 2300-3499 tl	1,87±0,59	3,016	,030	2<3
	2. 3500-4499 tl	1,86±0,73			
	3. 4500-6000 tl	2,15±0,36			
	4. 6001 tl ve üzeri	2,02±0,85			
Sosyal Medya	1. 2300-3499 tl	1,78±0,64	3,786	,010	4<2
	2. 3500-4499 tl	1,94±0,80			
	3. 4500-6000 tl	1,82±0,57			
	4. 6001 tl ve üzeri	1,64±0,58			
Yakın Arkadaş	1. 2300-3499 tl	3,18±0,72	6,002	,000	1<4 2<4 3<4
	2. 3500-4499 tl	3,10±0,52			
	3. 4500-6000 tl	3,60±0,33			
	4. 6001 tl ve üzeri	3,18±0,56			
	1. 2300-3499 tl	4,02±0,65			

İç Özgüven	2. 3500-4499 tl	3,78±0,55	10,071	,000	2<1
	3. 4500-6000 tl	3,97±0,73			2<4
	4. 6001 tl ve üzeri	4,25±0,51			3<4
Dış Özgüven	1. 2300-3499 tl	3,89±0,66	19,826	,000	2<1
	2. 3500-4499 tl	3,69±0,54			1<3
	3. 4500-6000 tl	4,23±0,89			2<3
	4. 6001 tl ve üzeri	4,30±0,50			1<4
Özgüven	1. 2300-3499 tl	3,95±0,62	14,699	,000	2<1
	2. 3500-4499 tl	3,74±0,52			2<3
	3. 4500-6000 tl	4,10±0,80			1<4
	4. 6001 tl ve üzeri	4,27±0,49			2<4

Tablo 4.10'da aile gelir durumuna göre katılımcılar arasındaki fark analizleri verilmiştir. Buna göre, tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Politik lider boyutunda, aylık geliri 4500-6000 TL arasında olanların değerleri 2300-3499 arasında olanlardan daha düşükken 6000 TL ve üzeri olanlardan daha düşüktür.

Manevi lider boyutunda, aylık geliri 3500-4499 TL arasında olanların değerleri 4500-6000 arasında olanlardan daha düşüktür. Sosyal medya boyutunda aylık geliri 6000 TL ve üzeri olanların değerleri 3500-4499 TL arasında olanlardan daha düşüktür. Yakın arkadaş boyutunda, aylık geliri 6000 TL ve üzeri olanların değerleri 3500-4499 TL, 3500-4499 TL, 4500-6000 TL aralıklarındaki gelirleri olanlardan daha yüksektir. İç Özgüven boyutunda, aylık geliri 6000 TL ve üzeri olanların değerleri 3500-4499 TL, 3500-4499 TL, 4500-6000 TL aralıklarındaki gelirleri olanlardan daha yüksektir. Aylık geliri 2300-3499 TL arasında olanların değerleri 3500-4499 TL arasında olanlardan daha yüksektir.

Dış özgüven boyutunda, aylık geliri 2300-3499 TL arasında olanların değerleri 3500-4499 TL arasında olanlardan daha yüksektir. Aylık geliri 4500-6000 TL arasında olanların değerleri 2300-3499 TL ve 3500-4499 TL arasında olanlardan daha yüksektir. Aylık geliri 6000 TL ve üzeri olanların değerleri 3500-4499 TL, 4500-6000 TL aralıklarındaki gelirleri olanlardan daha yüksektir.

Özgüven boyutunda, aylık geliri 2300-3499 TL arasında olanların değerleri 3500-4499 TL arasında olanlardan daha yüksektir. Aylık geliri 4500-6000 TL arasında olanların değerleri 3500-4499 TL arasında olanlardan daha yüksektir. aylık geliri 6000 TL ve üzeri olanların değerleri 3500-4499 TL, 3500-4499 TL, 4500-6000 TL aralıklarındaki gelirleri olanlardan daha yüksektir.

Tablo 4.11. Kaldığınız yer değişkenine göre farklılık analizleri

		$\bar{X} \pm SS$	F	p	Post
Politik Lider	1. Aile ile beraber	2,01±0,55	8,169	,000	1<2 1<3
	2. Devlet yurdu	2,32±0,53			
	3. Öğrenci Evi	2,20±0,72			
Manevi Lider	1. Aile ile beraber	1,85±0,68	5,414	,005	1<3
	2. Devlet yurdu	2,09±0,63			
	3. Öğrenci Evi	2,03±0,61			
Sosyal Medya	1. Aile ile beraber	1,73±0,60	4,797	,009	1<3
	2. Devlet yurdu	1,90±0,77			
	3. Öğrenci Evi	1,91±0,76			
Yakın Arkadaş	1. Aile ile beraber	3,17±0,64	1,091	,337	
	2. Devlet yurdu	3,25±0,73			
	3. Öğrenci Evi	3,25±0,64			
İç Özgüven	1. Aile ile beraber	4,06±0,54	4,212	,015	2<1
	2. Devlet yurdu	3,88±0,62			
	3. Öğrenci Evi	3,91±0,80			
Dış Özgüven	1. Aile ile beraber	3,96±0,55	,629	,533	
	2. Devlet yurdu	3,99±0,45			
	3. Öğrenci Evi	3,90±0,90			
Özgüven	1. Aile ile beraber	4,01±0,52	1,911	,149	
	2. Devlet yurdu	3,94±0,51			
	3. Öğrenci Evi	3,90±0,82			

Tablo 4.11'de yaşanan yere göre katılımcılar arasındaki fark analizleri verilmiştir. Buna göre, Politik lider, Manevi Lider, Sosyal Medya ve İç Özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile ile beraber yaşayan katılımcıların Politik lider boyutundaki değerleri Devlet Yurdu ve Öğrenci evinde yaşayanlardan daha düşüktür. Manevi lider boyutunda, aile ile beraber yaşayan katılımcıların değerleri öğrenci evinde yaşayanlardan daha düşüktür. Sosyal medya boyutunda, aile ile beraber yaşayan katılımcıların değerleri öğrenci evinde yaşayanlardan daha düşüktür. İç özgüven boyutunda, Aile ile beraber yaşayan katılımcıların değerleri Devlet Yurdunda yaşayanlardan daha yüksektir

Tablo 4.12. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? değişkenine göre farklılık analizleri

		$\bar{X} \pm SS$	F	p	Post
Politik Lider	1. 1-2 yıl	2,00±0,53	1,190	,313	
	2. 3-4 yıl	2,06±0,62			
	3. 5-6 yıl	2,09±0,75			
	4. 7 yıl ve üzeri	2,12±0,58			
Manevi Lider	1. 1-2 yıl	1,92±0,55	,881	,451	
	2. 3-4 yıl	2,02±0,52			
	3. 5-6 yıl	1,90±0,68			
	4. 7 yıl ve üzeri	1,88±0,76			
Sosyal Medya	1. 1-2 yıl	1,77±0,55	1,241	,294	
	2. 3-4 yıl	1,91±0,58			
	3. 5-6 yıl	1,81±0,73			
	4. 7 yıl ve üzeri	1,75±0,72			
Yakın Arkadaş	1. 1-2 yıl	3,01±0,75	7,849	,000	1<2 1<3 4<3
	2. 3-4 yıl	3,31±0,50			
	3. 5-6 yıl	3,38±0,51			
	4. 7 yıl ve üzeri	3,18±0,66			
İç Özgüven	1. 1-2 yıl	4,01±0,55	5,879	,001	4<3
	2. 3-4 yıl	4,08±0,52			
	3. 5-6 yıl	4,19±0,52			
	4. 7 yıl ve üzeri	3,90±0,73			
Dış Özgüven	1. 1-2 yıl	3,94±0,51	6,959	,000	1<3 2<3 4<3
	2. 3-4 yıl	3,85±0,51			
	3. 5-6 yıl	4,19±0,57			
	4. 7 yıl ve üzeri	3,86±0,80			
Özgüven	1. 1-2 yıl	3,97±0,49	6,362	,000	1<3 4<3
	2. 3-4 yıl	3,97±0,48			
	3. 5-6 yıl	4,19±0,50			
	4. 7 yıl ve üzeri	3,88±0,75			

Tablo 4.12'de spor yapma yılına göre katılımcılar arasındaki fark analizleri verilmiştir. Buna göre, Yakın Arkadaş, İç özgüven, Dış Özgüven Özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Yakın arkadaş

boyutunda 1-2 yıl arasında spor yapanların değerleri 3-4 yıl ve 5-6 yıl arasında spor yapanlardan düşüktür. 7 yıl ve üzeri spor yapanların değerleri 5-6 yıl arasında spor yapanlardan düşüktür.

İç Özgüven boyutunda, 7 yıl ve üzeri spor yapanların değerleri 5-6 yıl arasında spor yapanlardan düşüktür. Dış özgüven boyutunda, 5-6 yıl arasında spor yapan katılımcıların değerleri 1-2, 3-4 yıl aralıklarıyla 7 yıl ve üzeri spor yapanlardan daha yüksektir. Özgüven boyutunda, 5-6 yıl arasında spor yapan katılımcıların değerleri 1-2 yıl aralığıyla 7 yıl ve üzeri spor yapanlardan daha yüksektir.

Tablo 4.13. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki analizi

	1	2	3	4	5	6
Politik Lider	1					
Manevi Lider	,560**	1				
Sosyal Medya	,470**	,612**	1			
Yakın Arkadaş	,224**	,248**	,175**	1		
İç Özgüven	-,191**	-,206**	-,238**	,207**	1	
Dış Özgüven	-,118**	-,181**	-,230**	,156**	,837**	1
Özgüven	-,160**	-,201**	-,244**	,189**	,956**	,960**

Tablo 4.13'te araştırama değişkenleri arasındaki korelasyon analizleri verilmiştir. Politik Lider boyutu ile iç özgüven, dış özgüven ve özgüven boyutları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Manevi lider ile iç özgüven, dış özgüven ve özgüven boyutları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya ile iç özgüven, dış özgüven ve özgüven boyutları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Yakın Arkadaş boyutu ile iç özgüven, dış özgüven ve özgüven boyutları arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. İç-özgüvenin yordayıcısı olarak boyun eğicilik

Model	R	R ²	Adj. R ²	F	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p.	95,0% Confidence Interval for B	
					B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	,380	,144	23,931**	3,843	,138		27,803	,000	3,572	4,115
	Politik Lider				-,118	,049	-,115	-2,390	,017	-,215	-,021
	Manevi Lider				-,105	,051	-,111	-2,056	,040	-,205	-,005
	Sosyal Medya				-,158	,047	-,167	-3,336	,001	-,251	-,065
	Yakın Arkadaş				,282	,039	,289	7,178	,000	,205	,359

Bağımlı Değişken: İç Özgüven

**p<0,01

Tablo 4.14'te iç özgüvenin yordayıcısı olarak boyun eğicilik boyutları verilmiştir. Boyun eğiciliğin boyutlarıyla oluşturulan modelde, boyutlar iç özgüveni yaklaşık olarak %14 yordamaktadır. Modele ilişkin F değeri istatistiksel olarak anlamlıdır. Boyun eğici boyutlarında herhangi bir değişiklik olmadan tespit edilen iç özgüven değeri 3,83'tür (Constant). Politik lider boyutunda meydana gelen bir birimlik artış iç özgüveni -0,118, Manevi lider boyutundaki bir birimlik artış -0,105, sosyal medyadaki bir birimlik artış -0,158 değiştirmektedir. Yakın arkadaş boyutundaki bir birimlik artış iç öz güveni 0,282

artırmaktadır. Yordayıcıların t değerleri incelendiğinde, tüm parametrelerin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$)

Tablo 4.15. Dış-özgüven yordayıcısı olarak boyun eğicilik

Model		R	R ²	Adj. R ²	F	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
						B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	,317	,101	,094	15,872**	3,815	,149		25,635	,000	3,523	4,108
	Politik Lider					-,016	,053	-,015	-,300	,764	-,121	,089
	Manevi Lider					-,106	,055	-,107	-1,935	,054	-,214	,002
	Sosyal Medya					-,195	,051	-,196	-3,825	,000	-,296	-,095
	Yakın Arkadaş					,226	,042	,220	5,332	,000	,143	,309

Bağımlı Değişken: Dış Özgüven

** $p<0,01$

Tablo 4.15'te dış özgüvenin yordayıcısı olarak boyun eğicilik boyutları verilmiştir. Boyun eğiciliğin boyutlarıyla oluşturulan modelde, boyutlar dış özgüveni yaklaşık olarak %10 yordamaktadır. Modele ilişkin F değeri istatistiksel olarak anlamlıdır. Boyun eğici boyutlarında herhangi bir değişiklik olmadan tespit edilen dış özgüven değeri 3,81'dir (Constant). Politik lider boyutunda meydana gelen bir birimlik artış dış özgüveni -0,016, Manevi lider boyutundaki bir birimlik artış -0,106 azaltmaktadır ancak bu parametreler istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sosyal medyadaki bir birimlik artış özgüveni -0,195 değiştirmektedir. Yakın arkadaş boyutundaki bir birimlik artış dış öz güveni 0,226 artırmaktadır. Yordayıcıların t değerleri incelendiğinde, yakın arkadaş ve sosyal medya parametrelerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.16. Öz-güvenin yordayıcısı olarak boyun eğicilik

Model		R	R ²	Adj. R ²	F	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
						B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	,361	,130	,124	21,174**	3,829	,137		27,963	,000	3,560	4,098
	Politik Lider					-,067	,049	-,066	-1,369	,172	-,163	,029
	Manevi Lider					-,106	,051	-,113	-2,089	,037	-,205	-,006
	Sosyal Medya					-,177	,047	-,190	-3,762	,000	-,269	-,084
	Yakın Arkadaş					,254	,039	,265	6,520	,000	,177	,330

Bağımlı Değişken Özguven

**p<0,01

Tablo 4.16'da özgüvenin yordayıcısı olarak boyun eğicilik boyutları verilmiştir. Boyun eğiciliğin boyutlarıyla oluşturulan modelde, boyutlar özgüveni %13 yordamaktadır. Modele ilişkin F değeri istatistiksel olarak anlamlıdır. Boyun eğici boyutlarında herhangi bir değişiklik olmadan tespit edilen özgüven değeri 3,82'dir (Constant). Politik lider boyutunda meydana gelen bir birimlik artış özgüveni-0,067 azaltmaktadır ancak bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir. Manevi lider boyutundaki bir birimlik artış özgüveni-0,106, sosyal medyadaki bir birimlik artış -0,177 değiştirmektedir. Yakın arkadaş boyutundaki bir birimlik artış öz güveni 0,254 artırmaktadır. Yordayıcıların t değerleri incelendiğinde, parametrelerin anlamlı olduğu görülmektedir (p<,0,05).

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi bölümü öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile özgüvenleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmaya katılan katılımcıların 208'i Kadın ve 364'ünün Erkek katılımcılardan oluştuğu görülmüştür. Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların 49'u Marmara Bölgesi, 56'sı Ege Bölgesi, 186'sı Karadeniz Bölgesi, 135'i Akdeniz Bölgesi, 40'ı İç Anadolu Bölgesi, 98'i Doğu Anadolu Bölgesi ve 8'i Güney Doğu Anadolu Bölgesindeki Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan katılımcıların 540'ı Bekar, 20'si Evli ve 12'si Diğer medeni duruma sahip olduğu görülmüştür. Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların 144'ü Demokratik, 152'si Otoriter ve 276'sı İlgili Anne/Baba tutumlarına sahip olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların 148'i 1.sınıf 76'sı 2.sınıf, 132'si 3.sınıf ve 216'sı 4.sınıf olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların 320'si 2300-3499TL, 112'si 3500-4499TL, 40'ı 4500-6000TL ve 100'ü 6001TL ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcılardan oluştuğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların 380'i ailesi ile beraber, 32'si devlet yurdunda, 160'ı öğrenci evinde yaşayan katılımcılardan oluştuğu görülmüştür. Araştırma dahilindeki katılımcıların 352'si bireysel spor ve 220'si ise takım sporu yapan katılımcılardan oluştuğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların 144'ü 1-2 yıl, 84'ü 3-4 yıl, 112'si 5-6 yıl ve 232'si 7 yıl ve üzeri süredir spor yapan katılımcılardan oluştuğu görülmüştür. Araştırma kapsamında katılımcıların 184'ü herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışırken 388'inin herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışmadığı görülmüştür.

Araştırma verilerinin dağılımlarına ilişkin olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında yer aldığı görülmektedir. Araştırma verilerinin normal dağılım varsayımlarından birisi olan çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlı olarak verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Shao, 2002). Günümüzde yapılan birçok araştırmada çarpıklık ve basıklık değerinin -3 ile +3 arasında yer alması normallik varsayımları için geçerli ve güvenilir bir aralık olarak kullanılmaktadır (Göksel ve ark. 2018; Yalçın ve ark., 2017).

Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmaya göre, kadın ve erkekler arasındaki fark analizleri verilmiştir. Manevi Lider, Yakın Arkadaş, Dış Özgüven ve Özgüven boyutlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre literatür incelendiğinde, erkeklerin boyun eğici davranışları puan ortalamasının, daha yüksek olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Eraydın, 2010; Kabasakal, 2007; Kara ve diğ., 2013; Koç ve diğ., 2010; Mc Creary ve Rhodes, 2001; Odacı, 2007; Tekin ve Filiz, 2008; Yıldırım, 2004). Bu sonuçlar araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bunun tam tersine, Cengiz ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada, boyun eğici davranışlar ve özgüven puan ortalamaları dikkate alındığında, kadın ve erkek öğretmenlerin tüm ölçeklerdeki puan ortalamalarının, birbirine yakın olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, cinsiyet'e göre boyun eğici davranışlarda anlamlı bir farklılık gözlenmediği çalışmalar da (Bittman, ve diğ., 2003; Torun ve diğ., 2012; Tümkeya ve ark., 2011) bulunmaktadır. Bu sonuçlar ise, araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir. Bu sonuçlar, ülkemizde genellikle kadın ve erkeklerin öz güven düzeylerinin birbirinden farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü ata erkil bir toplum olduğu düşünülen toplumumuzda, erkeklerin çoğunlukla öz güvenlerinin kadınlara oranla yüksek oldukları görülmektedir. Bu durumda haliyle, boyun eğicilik durumunun kadınların erkeklere oranla daha yüksek olmasına sebep olmaktadır.

Üniversitenin Bulunduğu Bölge Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmaya katılanların üniversitelerinin bulunmuş olduğu bölgelere göre yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, Manevi Lider, Sosyal Medya, Yakın Arkadaş, İç Özgüven ve Özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuç, farklı bölgelerde yer alan öğrencilerin yetiştirilme tarzlarından kaynaklı olarak farklı öz güven düzeylerine sahip olması beklenmektedir. Özellikle ülkemizin batı bölgesinde yaşayan öğrencilerin öz güven düzeylerinin yüksek olması o yöredeki ailelerin çoğunlukla ebeveynlerinin çalıştığı, buna bağlı olarak da yetiştirdikleri çocuklarının öz güven düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir. Bunun yanında öz güveni yüksek seviyede olan bireylerin boyun eğicilik durumlarının da çoğunlukla olmayacağını düşünmek yadsınamaz bir gerçektir.

Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmaya katılanların medeni durum değişkenine göre yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, Manevi Lider, Sosyal Medya, Yakın Arkadaş, Dış Özgüven ve Özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Literatür incelendiğinde, Uzuner (2012) yaptığı çalışmada, yönetici hemşirelerin boyun eğici davranışlar puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre farklılıkları incelendiğinde bekâr yönetici hemşirelerin boyun eğici davranışlar puanı; evli yönetici hemşirelerin boyun eğici davranışlar puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında özgüven değişkenine göre bakıldığında, Aksoy (2019) futbol hakemlerinin, özgüven düzeyleri ile medeni durum değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Yerebatan'ın (2019) farklı klasmanlardaki basketbol hakemlerinin medeni durumları ile özgüven düzeylerine arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; evli hakemlerin özgüven düzeylerinin bekar hakemlerin öz güven düzeylerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Merey (2010) “Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırması ve kültürlerarası bir yaklaşım” adlı çalışmada, evli olan bireylerin, bekar ve boşanmış olan bireylere oranla özgüvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Başoğlu (2007) yapmış olduğu araştırmaya göre evli bireylerin boşanmış bireylere oranla benlik puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Çalışma araştırmamızla aynı yönde sonuç vermiştir. Evli bireyler ile bekâr ve boşanmış bireylerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark çıkmasının sebebi olarak evli bireylerin sorumluluklarının daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlar, yapmış olduğumuz araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Algılanan Anne/Baba tutumu Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre bireycilik ve kolektivizm alt boyutlarından eleştiriye açıklık alt boyutunda baba eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Elde edilen bu farklılığın nedeni incelendiğinde ise baba eğitim düzeyi lisans olan bireylerin eleştiriye açıklık alt boyutu puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi lise olan ve baba eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır.

Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışın ve özgüvenin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılığı olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlara baktığımız zaman öğrencilerin boyun eğici davranışında politik lider ve Manevi lider boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Yılmaz (2015)'In Eğitim Fakültesi öğrencileri ile Tuzcuoğlu ve Korkmaz (2001)'in çalışması, birinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre itaatkar davranış düzeylerinin daha yüksek olduğunu sonucuna varmıştır. Ulusoy ve diğerleri (2016) tarafından sağlık yönetimi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, dördüncü sınıfa giden öğrencilerin daha az itaatkar davranış puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Atlı ve diğerleri (2010) tarafından İlköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin alt sınıflara indikçe itaatkar davranış seviyeleri artmaktadır. Dikmen ve diğerleri (2017) çalışmalarında hemşirelik öğrencileri, Tumkaya ve diğerleri (2011) çalışmalarında lise öğrencilerinin, dördüncü sınıf öğrencileri ile daha yüksek düzeyde itaatkar davranış sergiledikleri sonucuna varmışlardır. Koç ve diğerleri (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin çalışmasında en fazla itaatkar davranış gösterenlerin 3.sınıflar olduğu sonucuna varılmıştır. Birinci ve son sınıf öğrencileri açısından anlamlı bir farkın elde edilmediği bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçları, yaptığımız çalışmanın sonuçlarına paraleldir. Buna ek olarak, Eren (2019) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının sınıf düzeyi değişkenine kıyasla önemli bir fark yaratmadığını sonucunu buldu. Bozyiğit ve Çetin (2018)'Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada, Torun ve diğerleri (2012) çalışmasında, Eşer ve diğerlerinin (2009) sağlık çalışanı adayı öğrencilerle yapılmış olduğu çalışmada ve son olarak Tekin ve Filiz (2008) öğrencilerle yaptığı çalışmada sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmaların sonuçları bu çalışmaların sonuçlarına paralel değildir.

Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmada üniversite öğrencilerinin boyun eğici davranışının ve özgüvenin aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Tümkaya ve diğerleri (2011) çalışmasında alt ve üst gruplar arasında gelir düzeyinde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yıldırım (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, ailelerin gelir düzeyine göre öğrencilerin boyun eğme davranışlarında önemli farklılıklar bulunmuştur. Ailenin geliri

arttıkça itaatkar davranış seviyesinin azaldığı veya ailenin geliri azaldıkça itaatkar davranış seviyesinin arttığı gözlenmiştir. Atlı ve diğerlerinin (2010) çalışmasında, ekonomik seviye azaldıkça itaatkar davranış seviyesi artar. Bu bulgu Kaya ve arkadaşları (2004), Tuzcuoğlu ve Korkmaz (2001), Ulusoy ve ark. (2016), Yılmaz (2015) tarafından yapılan çalışmalara benzerdir. Dikmen ve diğerlerinin (2017) çalışmasında, algılanan gelir düzeyine göre gelir seviyesinin alınması araştırmanın sınırlamasıydı ve bunun sonucu olarak, çalışma ailenin gelir düzeyinin itaatkar davranışı etkilemediği sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarına benzerlik göstermemektedir. Buna ek olarak, Eren (2019), Tuzcuoğulları ve Abakay (2017), Tekin ve Filiz (2008) çalışmalarında, itaatkar davranış puanlarında gelir düzeyi değişkenine kıyasla anlamlı bir fark yoktur. Asher ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir çalışma, itaatkar davranışlarda gelir durumuna göre anlamlı bir fark bulamadı, ancak katılımcıların gelir durumları arttıkça daha az itaatkar davranış gösterme eğiliminde olduklarını buldu. Tümkeya ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen, düşük aile geliri olanların daha yüksek itaatkar davranış puanları vardır. Araştırma kapsamında özgüven literatürü incelendiğinde, Yaylacı (2019), aile geliri durumuna göre iç ve dış Özgüven puanlarının karşılaştırılması sonucunda çalışmada anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmıştır. Ergenlerin sosyo-ekonomik değişken gelirlerinin de güvenle araştırıldığı başka bir çalışmada, Yiğit (2010) ailesinin benlik saygısı puanlarında sosyo-ekonomik gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma var. Buna ek olarak, Türe (2009), sosyo-ekonomik açıdan düşük gelirli ailelerin çocuklarının özgüven ve kaygı düzeyleriyle ilgili sorunları olduğunu bulmuştur. Kasatura (1998), ailenin ekonomik sorunlarının kendi içinde öğrencinin kendine güven duygusunun ortadan kalkmasına ve bunun yerine korku ve endişe duyguları geliştirmesine neden olacağı sonucuna vardı. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarına paraleldir.

Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışının ve özgüvenin yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı farklılığı olup olmadığını araştırmıştır. Sonuçlar incelendiği zaman, Politik lider, Manevi Lider, Sosyal Medya ve İç Özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Kızıldağ (2009) yapmış olduğu çalışmada yetiştirme yurdunda ve ailesiyle yaşayan öğrencilerin boyun eğici davranış puanlarının ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir. Fakat, Sayar (2012) yaptığı çalışmada,

boyun eğici davranışın öğrencilerin barınma şekilleri değişkenine göre ilişkisini incelediğinde, aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç ise, araştırma sonucuyla paralellik göstermemektedir. Araştırma kapsamında özgüven ile ilgili literatür incelendiğinde ise, Zeyrek (2019), araştırmaya katılan öğrencilerin kaldıkları yer ile özgüven seviyeleri arasındaki bağlantı $p<0,05$ anlamlılık seviyesine göre araştırıldığında özgüven alt boyutları ve toplam özgüven puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Palaz (2019) yaptığı çalışmada, katılımcıların özgüven düzeylerinin barınma biçimi değişkenine göre öz güven alt boyutları incelendiğinde, tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir.

Branş Türü Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuları arasındaki yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, Politik Lider, Manevi Lider, Sosyal Medya ve İç özgüven boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Yaylacı (2019), bir literatür çalışmasında, gençlik merkezi'ndeki spor etkinliklerine katılanların iç özgüven ve dış özgüven puanları spor etkinliklerine katılmayan bireylere göre karşılaştırıldığında dış özgüven alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmamıza paralel olarak, Zorba (2012) aktif spor yapan bireylerde benlik saygısı ve özgüveninin artmasına katkıda bulunduğunu buldu. Bostancı ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, spor bilimleri okuyan üniversite öğrencilerinin özgüven düzeyleri çalışma bulgularımıza paralellik gösterdi. Özbek ve diğerleri (2017), spor ve sedanter lise öğrencilerinin Özgüven düzeylerini karşılaştıran çalışmasında, sedanter öğrencilerin sporcu öğrencilere kıyasla düşük iç ve dış özgüven seviyelerine sahip olduğu sonucuna vardı. Ayrıca, takım sporları yapan kişilerin hem sedanter hem de bireysel spor yapanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek bir özgüven seviyesine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Şahin (2016) sporcuların ve sedanter bireylerin özgüven düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada, spor yapan bireylerin özgüven puanlarının bir sonucu olarak olumlu bir ilişki olduğu sonucuna vardılar. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarına paraleldir.

Spor Yapma Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Öz-güven Düzeyleri

Araştırmada üniversite öğrencilerinin boyun eğici davranışının ve özgüvenin spor yapma yılı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, Yakın Arkadaş, İç özgüven, Dış Özgüven ve Özgüven

boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Ünsal (2019) yaptığı çalışmada, katılımcıların iç özgüven ve dış özgüven düzeylerinde deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bu sonuç, araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bunun yanında, Toktaş'ın (2017) "Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı çalışmada katılımcıların iç özgüven puanları ile spor yaşı değişkenine göre iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuç ise, araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir.

Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz? Değişkenine Göre Katılımcıların Boyun Eğici Davranışları ve Özgüven Düzeyleri

Araştırmaya bulgularına göre, öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz sorusuna evet ve hayır diyen katılımcılar arasında Politik Lider, Manevi Lider ve Sosyal Medya boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre literatür incelendiğinde, Köktuna (2007) yapmış olduğu çalışmada, çalışan ve çalışmayan olgularda; boyun eğici davranış ölçeği ön test ve son test puanları gruplara göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu sonuç araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermemektedir. Bu sonuçlar, çoğunlukla iş hayatına katılan kişilerin katılmayanlara oranla boyun eğici olmayacağını söyleyebiliriz. Çünkü iş hayatına katılan bireyler o ortamda ayakta kalabilmek için bir şekilde kendilerini ayakta tutacak ortamları ve davranışları öğrenmek zorundadırlar. Buna bağlı olarak da öğrendiklerini uygulamaya genellikle koyabilmekte ve bunlarla yaşayabilmekte zorluk çekmezler diyebiliriz.

Yapılan bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışları ve öz-güven düzeylerini araştırmayı, ayrıyeten boyun eğme ve öz-güven ilişkisini farklı boyutlarla ortaya çıkarmayı amaç edinmiştir. Çalışma uygulanan envanterin ölçtüğü nitelikte sınırlı olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal yaşamlarındaki tutumları doğrultusunda cinsiyet, okudukları üniversitenin bulunduğu bölge, medeni durum, algılanan anne/baba tutumları, sınıf, aile gelir düzeyi, kaldığınız yer, branş türü, kaç yıldır spor yapıyorsunuz, öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz değişkenlerine göre karşılaştırılmalı olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Aşağıda araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara yer verilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre boyun eğici davranış puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Erkek öğrencilerin boyun eğici davranış alt boyutlarından manevi lider ve yakın arkadaş alt boyutlarında kadın öğrencilerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öz-güven puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Kadın öğrencilerin öz-güven alt boyutlarından dış özgüven ve özgüven alt boyutlarında erkek öğrencilerden daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz değişkenine göre boyun eğici davranış puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz sorusuna evet cevabı veren öğrencilerin boyun eğici davranış alt boyutlarından manevi lider ve sosyal medya alt boyutlarında hayır cevabı veren öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, politik lider alt boyutunda ise daha düşük puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz değişkenine göre öz-güven puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Öğrenciliğiniz dışında herhangi bir kamu veya özel sektörde çalışıyor musunuz sorusuna evet cevabı veren öğrencilerin öz-güvenleri hayır cevabı veren öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okuduğunuz üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından manevi lider, sosyal medya ve yakın arkadaş alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Okuduğunuz üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre boyun eğici davranış puanlarının en yüksek olduğu bölge Güneydoğu Anadolu bölgesi olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okuduğunuz üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre öz-güven alt boyutlarından iç özgüven ve özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Okuduğunuz üniversitenin bulunduğu bölge değişkenine göre öz-güven puanlarının en yüksek olduğu bölge Güneydoğu Anadolu bölgesi olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin medeni durum değişkenine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından manevi lider, sosyal medya ve yakın arkadaş alt

boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Medeni durum değişekine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından manevi lider ve sosyal medya alt boyutlarında en yüksek puanın evlilerde, yakın arkadaş alt boyutunda ise en yüksek puanın diğer medeni duruma sahip öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin medeni durum değişekine göre öz-güven alt boyutlarından dış özgüven ve özgüven alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Medeni durum değişekine göre özgüven alt boyutlarından dış özgüven ve özgüven alt boyutlarında en yüksek puanın diğer medeni duruma sahip öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan anne/baba tutumu değişekine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından politik lider, manevi lider ve sosyal medya alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Algılanan anne/baba tutumu değişekine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından politik lider ve sosyal medya alt boyutlarında en yüksek puanın otoriter aile tutumlarına, manevi lider alt boyutunda ise en yüksek puanın ilgili aile tutumlarına sahip öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan anne/baba tutumu değişekine göre öz-güven alt boyutlarından iç özgüven alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Algılanan anne/baba tutumu değişekine göre öz-güven alt boyutlarından iç özgüven alt boyutunda en yüksek puanın demokratik aile tutumlarına sahip öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişekine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından politik lider, manevi lider alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Sınıf değişekine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından politik lider alt boyutunda en yüksek puanın 2.sınıfa, manevi lider alt boyutunda ise en yüksek puanın 4.sınıfa giden öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişekine göre öz-güven puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişekine göre boyun eğici davranış puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Aile gelir düzeyi değişekine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından politik lider, manevi lider ve yakın arkadaş alt boyutlarında en yüksek puanın 4500tl-6000tl arası gelire, sosyal medya alt boyutunda ise en yüksek puanın 3500tl-4499tl arası aile gelirine sahip öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişğine göre öz-güven puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Aile gelir düzeyi değişğine göre öz-güven alt boyutlarından iç özgüven, dış özgüven ve özgüven alt boyutlarında en yüksek puanın 6001 tl ve üzeri aile gelirine sahip öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaldığınız yer değişğine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından politik lider, manevi lider ve sosyal medya alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Kaldığınız yer değişğine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından politik lider ve manevi lider alt boyutlarında en yüksek puanın devlet yurdunda kalan öğrencilerde, sosyal medya alt boyutunda ise en yüksek puanın öğrenci evinde kalan öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaldığınız yer değişğine göre öz-güven alt boyutlarından iç özgüven alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Kaldığınız yer değişğine göre öz-güven alt boyutlarından iç özgüven alt boyutunda en yüksek puanın ailesi ile beraber kalan öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişğine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından yakın arkadaş alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişğine göre boyun eğici davranış alt boyutlarından yakın arkadaş alt boyutunda en yüksek puanın 5-6 yıldır spor yapan öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişğine göre öz-güven puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişğine göre öz-güven alt boyutlarından iç özgüven, dış özgüven ve özgüven alt boyutunda en yüksek puanın 5-6 yıldır spor yapan öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

1. Çalışma nitel araştırma yöntemi ile tekrardan planlanabilir.
2. Yapılan bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanmıştır. Bunu diğer fakültelerle genişleterek öğrenci profillerinin de karşılaştırılması yapılabilir.
3. Boyun eğici davranışlar ile ilgili literatürde yapılmış çalışmaların sayısının az oluşu sebebiyle benzer çalışmaların sayısının artırılması önerilebilir.
4. İleride yapılacak çalışmalarda araştırma grubunun sayısının artırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. *Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies*, 1-17.
- Acuner, A. (2012). *Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven Ve Öz-Yeterliklerinin Karşılaştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Trabzon,
- Adler, A. (1985). İnsan Anlama Sanatı, Çeviren: Şelale Başar, İstanbul: Dergah Yayınları.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of social and clinical psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Akagündüz, N. (2006). İnsan yaşamında özgüven kavramı. *İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları*(1).
- Akın, A. (2010). Özduyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34(152).
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna: serce i umysł*.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri.
- Atıcı, A. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışlarının Yordanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Avşaroğlu, S., & Ömer, Ü. (2007). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARAR VERMEDE ÖZSAYGI, KARAR VERME VE STRESLE BAŞAÇIKMA STİLLERİNİN BENLİK SAYGISI VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(18), 85-100.
- Ayan, S. (2012). Hükümlü çocukların benlik ve ideal benlik algı düzeylerinin sosyodemografik ve ekonomik değişkenler açısından incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1).
- Bandura A, 1997. Self-efficacy, The exercise of control. W.H. Freeman and Company, New York, USA, p. 11.
- Benabou R, Tirole J, 2002. Self-confidence and personal motivation. *The Quarterly Journal of Economics*, p. 871-915.

- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi,
- Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*: Jossey-Bass.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları. In: Ankara.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (12. baskı). Ankara: Pegem.
- Can, G. (1990). Sosyal Etki Karşısında Nasıl Etki Gösteriyoruz. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3-2.
- Carlsmith, J., Freedman, J., & Sears, D. (1993). Sosyal psikoloji. *Çeviri: Ali Dönmez, İmge Kitabevi, Ankara*.
- Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve Davranışı (14. Bas.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, İ. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Afyonkarahisar Örneği. *Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Ankara*.
- Çevik, Z. (2015). Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu öğrenciler ile türk uyruklu öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul*.
- Doğan, T., & Çetin, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya*.
- Deniz ME, Avşaroğlu S, Hamarta E, 2004. Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 17, 18, 139-153.
- Dilek H. Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Benlik Algısı ile Anne-Babaların Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007.
- Dönmez, B., & Demirtaş, H. (2009). Lise öğretmenlerinin boyun eğici davranışlarına ilişkin algıları. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(2), 445-456.

- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma*. Marmara Üniversitesi (Turkey),
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). ERGENLERİN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ VE KİŞİSEL DEĞİŞKENLERİN ETKİLERİ. *Electronic Turkish Studies*, 8(6).
- Feltz D. L. Self-Confidence and Sports Performance, 1998, *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423-57.
- Freedman, J. L., Sears, D. O., Carlsmith, J. M., & Dönmez, A. (1993). *Sosyal psikoloji*: İmge kitabevi.
- Fromm, E. (2003). Sevme sanatı. *İzmir: İlya Yayınevi*.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 7(3), 174-189.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety. The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatr Clin North Am*, 24(4), 723-751. doi:10.1016/s0193-953x(05)70260-4
- Gilbert, P., & Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *Br J Clin Psychol*, 33(3), 295-306. doi:10.1111/j.2044-8260.1994.tb01125.x
- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campey, F., & Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10(2), 108-115. doi:10.1002/cpp.359
- Gökdağ, R. (2011). Sosyal etki ve sosyal güç. S. Ünlü (ed.), *Sosyal psikoloji-I içinde* (ss. 56-70). Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Göknaar, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*. (2. Baskı) Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Göknaar Ö. *Özgüven Kazanmak*, Üçüncü Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınları, 2012.
- Greenacre, L., Tung, N. M., & Chapman, T. (2014). Self confidence, and the ability to influence. *Academy of Marketing Studies Journal*, 18(2), 169.

Güenalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği)*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Gündüz, R. (2018). *Fen ve teknoloji öğretmen adaylarının teknolojik pedagojik alan bilgisi ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya,

Halıcı, P. Y., & Baran, G. T. D. (2005). *YATILI İLKÖĞRETİM BÖLGE OKULLARINA DEVAM EDEN VE AİLESİYLE BİRLİKTE YAŞAYAN 12-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN SALDIRGANLIK EĞİLİMLERİ İLE BENLİK KAVRAMLARININ İNCELENMESİ*. ANKARA ÜNİVERSİTESİ FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ EV EKONOMİSİ (ÇOCUK GELİŞİMİ VE ...,

Hamurcu, H., & Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-187.

Humphreys, T. (1998). *Çocuk eğitiminin anahtarı: Özgüven*: Epsilon Yayıncılık.

Iskender, M. (2009). The Relationship between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief About Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720. doi:10.2224/sbp.2009.37.5.711

Johnson EJ, 2010. Improving positive self-confidence. *Journal Of School Social Work*, 6, 11, p. 1-32.

Kabasakal, K. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar-Sosyal Psikolojiye Giriş*. Evrim Yayınevi, İstanbul.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş* (13. Bas.). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*.(1. Baskı). Ankara: Evrim Yayınevi.

Kaya, M., Güneş, G., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2004). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar ve Şiddetle İlişkisi*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 5-10.

Keklik, B. (2012). Öğretim Üyelerinin Dış Görünüşlerinin Öğrenciler Tarafından Algılanma Biçiminin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Alanya Faculty of Business/Alanya İslatme Faköltesi Dergisi*, 4(3).

Kocaarslan, B. (2009). Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması.

Koç, M., Bayraktar, B., & Çolak, T. S. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(28), 257-280.

Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyuneğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi.

Korkmaz, M. (1996). Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Ege Üniversitesi, İzmir*.

Köktuna, Z. S. (2007). Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Krintz C. Building Self Confidence. Computer Research Association. Making Choices in Changing Times”. Third Edition, Cengage Learning, USA; 2015.

Kulaksızoğlu, A. (1990). Gençlik çağı ve ülkemizde gençlik sorunları.

Kulaksızoğlu, A. (2006). Ergenlik Psikolojisi. (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurtuldu, P. S. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Kurumu, T. D. (1998). Türkçe Sözlük, Türk Tarih Kurumu Basım Evi. *Dokuzuncu Baskı, Ankara*.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*, 92(5), 887-904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887

Liping, C. (2003). A Research on University Students' Development of Self-confidence. *PSYCHOLOGICAL SCIENCE-SHANGHAI*, 26(4; ISSU 144), 661-666.

Mckay M, Fanning P. Özgüven, 1, Çev: F. Gaye Atay, Ankara, Arkadaş Yayınevi. 2016, 366.

Midgley, C., Feldlaufer, H., & Eccles, J. S. (1989). Change in teacher efficacy and student self-and task-related beliefs in mathematics during the transition to junior high school. *Journal of educational Psychology*, 81(2), 247.

Mutluer, S. (2006). Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara: Ankara Üniversitesi*.

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860390209035

Okyay, B. (2012). *Yönetici ve çalışanların özgüven düzeyleri ile kişisel gelişim inisiyatifi alma becerilerinin karşılaştırılması*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Ortakale, Y. (2008). Akılcı davranış eğitimi (Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana). In.

Öz, İ. (1997). Çocuk ve aile. Ankara: Kök Yayıncılık.

Özaslan, G. (2006). *Eğitim yöneticilerinin güç tipi tercihlerinin değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Özkan, İ. A., & Özen, A. (2008). Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(1), 53-58.

Öztürk, M. O. (1998). Psikanaliz ve psikoterapi.

Polat G, 2014. Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.

Sayar, K. (2003). Söz Ola Gençlik Kültür. İstanbul, Sanat ve Edebiyat Dergisi, Erkam Matbaacılık, 4:11–13.

Sekmen, İ. E. (2016). *Turistlerin özgüven düzeyleri ve destinasyonda algıladıkları riskler arasındaki ilişki: Kuşadası örneği*. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Shao, A.T. (2002). *Marketing Research: An Aid to Decision Making*. South-Western/Thomson Learning, Cincinnati, Ohio.

Sharma, S., & Agarwala, S. (2013). Contribution of self-esteem and collective self-esteem in predicting depression.

Şahin M. K. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz Güvenleri ve Meslek Tutumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar, 2015, 128.

Şekercioğlu, G., & Güzeller, C. (2012). Ergenler için benlik algısı profili'nin faktör yapısının yeniden değerlendirilmesi. *Bilig Dergisi*, 60, 215-236.

Taşgıt, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor ...,

Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M., & Öner Yalçın, S. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Medical Journal (CMJ)*, 34(4), 399-404.

Turan Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi.

Tümkaya, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR, OTOMATİK DÜŞÜNCELER, UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMUNUN İNCELENMESİ. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 20(2).

Türküm, A. S. (2005). Do optimism, social network richness, and submissive behaviors predict well-being? Study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(6), 619-628.

Uzun, M. (2003). 9-14 yaş grubu çocukların benlik kavramı ve saldırganlığı pekiştirici faktörlerin belirlenmesi.

Ünver, D. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin genel öz yeterlik inançları ile müzik dans ve oyun derslerine ilişkin motivasyonlarının incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Vealey, R. (2009). Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science, Confidence in Sport.(Edit: Brewer BW), International Olympic Committee, Department of Kinesiology and Health, Miami University. In: Oxford. OH, USA.

Vealey, R. S. (2004). Self-confidence in athletes.

Yavuzer, H. (2002). Çocuk psikolojisi (27. Baskı). *İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi*, 33.

- Yeşilyaprak, B. (2004). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*: Palme Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (2004). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışların yaygınlığı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26).
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25).
- Yıldız, M., & Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103-131.
- Yörükoğlu, A. (2007). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. In: İstanbul, Turkey: Özgür Yayınları.
- Zeliha, T., & Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(25), 261-271.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2018). Türkçe sözlük. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden 17 Kasım 2018 tarihinde edinilmiştir.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Tekin, M., Filiz, M. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışlar Düzeylerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1) 27-37.
- Yavuzer, H. (2013). Çocuk Psikolojisi (36. Bas.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- URL-1 <http://kucugum.blogcu.com/> (erişim tarihi: 25.03.2019).