



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**OKUL TAKIMINDA OYNAYAN SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZ GÜVEN VE SORUMLULUK DUYGULARINA İLİŞKİN
GÖRÜŞLERİ**

Selim SALTAN

**Kasım-2025
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**OKUL TAKIMINDA OYNAYAN SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZ GÜVEN VE SORUMLULUK DUYGULARINA İLİŞKİN
GÖRÜŞLERİ**

SELİM SALTAN

Danışman

Doç. Dr. Zühal KILINÇ

Diğer Jüri Üyeleri

Unvanı Adı SOYADI
Doç. Dr. Meliha UZUN

Unvanı Adı SOYADI
Doç. Dr. Samet AKTAŞ

**Kasım-2025
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Selim SALTAN tarafından hazırlanan “Okul Takımında Oynayan Spor Lisesi Öğrencilerinin Öz Güven ve Sorumluluk Duygularına İlişkin Görüşleri” adlı tez çalışması 13/11/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Meliha UZUN

.....

Danışman

Doç. Dr. Zühal KILINÇ

.....

Üye

Doç. Dr. Samet AKTAŞ

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Ömer Murat ÖTER

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik etik ilkelerine ve bilimsel araştırma kurallarına uygun olarak elde edildiğini, tez yazım kurallarına göre hazırlandığını, çalışmada bana ait olmayan her türlü veri, bilgi, sonuç ve görüşe eksiksiz bir şekilde atıfta bulunulduğunu ve kaynak gösterildiğini beyan ederim.

DECLARATION PAGE

I declare that all information included in this study was obtained in accordance with academic ethical principles and scientific research rules, that the thesis was prepared following the thesis writing guidelines, and that all expressions, data, results, and information that do not belong to me have been fully cited and referenced.

İmza

Selim SALTAN

Tarih:13/11/2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL TAKIMINDA OYNAYAN SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ GÜVEN VE SORUMLULUK DUYGULARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Selim SALTAN

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Zühal KILINÇ

2025, 61 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, okul takımında oynayan spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk duygularına ilişkin görüşlerini inceleyerek, takım sporlarının bu öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini nitel bir yaklaşımla ortaya koymaktır. Çalışma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, Şırnak il merkezinde spor lisesinde öğrenim gören ve en az iki yıldır takım sporlarında aktif olarak yer alan sekiz gönüllü öğrenci (3 kız, 5 erkek) oluşturmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış ve içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular, öğrencilerin sporu yalnızca fiziksel gelişim aracı olarak değil, aynı zamanda öz güven kazanma, öz disiplin geliştirme, sosyal ilişkileri güçlendirme, sorumluluk bilinci oluşturma ve duygusal dayanıklılığı artırma unsurlarıyla ilişkilendirdiklerini göstermiştir. Katılımcılar, takım sporlarının aidiyet duygusunu pekiştirdiğini, ortak hedeflere yönelmenin ise motivasyon ve bağlılık düzeylerini artırdığını ifade etmiştir. Ayrıca, eleştiriyle baş etme, hata farkındalığı ve duygusal kontrol becerileri gibi kişisel gelişim unsurlarının da spor deneyimiyle güçlendiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırma bulguları sporun öğrenciler üzerinde yalnızca bedensel değil, aynı zamanda psikolojik esneklik, sosyal uyum ve kimlik gelişimi açısından da önemli etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, spor liselerinde öğrencilerin akademik ve sportif yüklerini dengeleyebilmeleri için okul yönetimlerinin sosyal uyum, öz disiplin ve zaman yönetimi becerilerini destekleyici programlar geliştirmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kişisel gelişim, psikolojik dayanıklılık, sosyal uyum, sorumluluk, spor lisesi, takım sporları, öz güven, öz disiplin

ABSTRACT

MS THESIS

OPINIONS OF HIGH SCHOOL STUDENTS PLAYING IN SCHOOL TEAMS ON SELF CONFIDENCE AND SENSE OF RESPONSIBILITY

Selim SALTAN

Batman University Graduate Education Institute

Department of Physical Education and Sports

Advisor: Doç. Dr. Zühal KILINÇ

2025, 61 Pages

The main objective of this research is to investigate the opinions of high school students playing in school teams regarding their self-confidence and sense of responsibility, and to reveal the effects of team sports on their personal and social development using a qualitative approach. The research was conducted within the framework of a qualitative research approach using the phenomenological (interpretive) design. The study group consisted of eight volunteer students (three females and five males) studying at a sports high school in the city center of Şırnak, all of whom have been actively participating in team sports for at least two years. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the content analysis method. The analysis revealed that students associate sports not only with physical development but also with gaining self-confidence, developing self-discipline, strengthening social relationships, building a sense of responsibility, and enhancing emotional resilience. Participants emphasized that team sports reinforce their sense of belonging, while striving toward common goals increases their motivation and commitment. Furthermore, it was found that coping with criticism, developing error awareness, and improving emotional control skills were among the personal growth outcomes supported by sports participation. In conclusion, the findings demonstrate that sports play a significant role in students' development not only physically but also in terms of psychological flexibility, social adaptation, and identity formation. Based on these results, it is recommended that sports high schools implement programs that support students' social adjustment, self-discipline, and time management skills to help them balance academic and athletic responsibilities.

Keywords: Personal development, psychological resilience, social adaptation, responsibility, sport high school, team sports, self-confidence, self-discipline

ÖNSÖZ

Bu çalışmayı hazırlarken yanımda olan, yolumu aydınlatan ve bana daima güven veren değerli insanlar oldu. Öncelikle, tez sürecim boyunca sabrı, bilgeliği ve yol göstericiliğiyle bana destek olan danışmanım Sayın Doç. Dr. Zühal Kılınç’a gönülden teşekkür ederim. Onun rehberliği yalnızca bu çalışmaya değil, akademik bakış açıma da derin katkılar sağlamıştır.

Tez sürecinde her zaman yanımda olan, fikirleriyle ufkumu açan ve dostluklarıyla güç veren sevgili arkadaşlarım İlhan Güngen ve Hüsnü Durmaz’a içten teşekkürlerimi sunarım. Onların varlığı bu süreci daha kolay, daha anlamlı ve daha keyifli kılmıştır.

Her zaman yanımda duran, sevgisiyle bana güç veren kıymetli eşime ve fedakârlıklarıyla hayatıma yön veren aileme gönülden teşekkür ediyorum. Onların desteği, inancı ve sevgisi bu yolculukta bana güç verdi. Varlıkları bana yalnızca bu tezde değil, hayatın her alanında ilham verdi. Ve en özel teşekkürüm, hayatıma umut ve neşe katan canım kızıma... Onun gülüşü, bu sürecin en zor anlarında bana her defasında güç vermiştir.

Bu tez sürecinde, bana inanan, yanımda olan ve desteğini esirgemeyen tüm kıymetli insanlara teşekkür ediyorum.

Selim SALTAN
BATMAN-2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.1.1. Araştırmanın alt problemleri	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Tanımlar	5
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	7
2.1. Spor Kavramı ve Tanımı	7
2.1.1. Sporun psikoloji üzerindeki etkisi	8
2.1.2. Sporun ergenlik dönemine etkisi.....	9
2.1.3. Takım sporu.....	10
2.2. Öz güven Duygusu.....	11
2.2.1. İçsel ve dışsal öz güven	12
2.2.2. Spor ve öz güven ilişkisi.....	13
2.3.Sorumluluk Duygusu	15
2.3.1. Spor ve sorumluluk ilişkisi.....	16
2.4. Takım Sporlarının Kişisel ve Sosyal Gelişime Etkisi	17
3. YÖNTEM	200
3.1. Araştırma Modeli	20
3.1.1. Araştırmanın katılımcıları (örneklem)	20
3.2. Araştırmacının Rolü	21
3.3. Veri Toplama ve Görüşme Formunun Hazırlanması	22
3.3.1.Verilerin çözümlenmesi	22
3.3.2.Verilerin kodlanması.....	23
3.3.3.Temaların bulunması.....	23

3.4. Geçerlik ve Güvenirlik.....	24
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	25
4.1. Araştırma Bulguları	25
4.1.1. Ana tema: Öz güven gelişmesi temasına ilişkin bulgular	26
4.1.1.1. Öz güven ve bireyin kendini tanınması.....	26
4.1.1.2. Başarı, başarısızlık deneyimleri ve duygusal dayanıklılık.....	28
4.1.1.3. Takım içinde aldığı destek ile pekişen sosyal cesaret.....	29
4.1.2. Ana tema: Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ilişkin bulgular	31
4.1.2.1. Takım içindeki rollerin ve görev dağılımının bireye yüklediği sorumluluklar	31
4.1.2.2. Bireyin takım başarısında kendi çabasının önemini kavraması	33
4.1.2.3. Disiplin, düzenli çalışma alışkanlıkları ve öz denetim becerilerinin gelişimi.....	34
4.1.3. Ana tema: Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ilişkin bulgular	36
4.1.3.1. Kişisel gelişim ve kendilik farkındalığı	37
4.1.3.2. Sorumluluk bilincine katkı.....	38
4.1.3.3. Sosyal ve psikolojik dayanıklılığa katkı	39
4.2. Tartışma.....	40
4.2.1. Ana tema: Öz güven gelişmesi temasına ilişkin tartışma.....	41
4.2.2. Ana tema: Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ilişkin tartışma. ...	44
4.2.3. Ana tema: Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ilişkin tartışma	47
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	51
5.1. Sonuçlar	51
5.2. Öneriler	52
KAYNAKLAR	53
EKLER	62
EK-1 Görüşme Formu ve Sorular	62
EK-2 Etik Kurul Kararı	64

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri.	21
Çizelge 3.2. Katılımcıların ses kaydı görüşme kayıtları	23
Çizelge 4.1. Öz güven gelişmesi temasına ait kodlamalar	26
Çizelge 4.2. Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ait kodlamalar	31
Çizelge 4.3. Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ait kodlamalar	36



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Okul Takımında oynayan spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk duygusuna dair ana temalar.	25
Şekil 4.2. Öz güvenin gelişmesi temasına ilişkin alt boyutlar.....	42
Şekil 4.3. Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ilişkin alt boyutlar.....	45
Şekil 4.4. Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ilişkin alt boyutlar.....	48



1. GİRİŞ

İnsan yaşamı, dinamik, çok boyutlu ve süreğen bir süreç olup, bireyin bütüncül gelişimini fiziksel, bilişsel ve psikolojik sistemlerin karmaşık etkileşimi belirlemektedir (Kaya, 2018, s. 5-6). Bireyin sağlıklı gelişimini ve toplumsal çevreye uyumunu şekillendiren bu psikolojik yapı, motivasyon, stres, kaygı ve öz güven gibi temel duygu durumları tarafından sürekli olarak modellenir (Ateş 2020, s. 9-12). Bu duygusal ve bilişsel dinamikler, bireylerin yalnızca günlük yaşantılarındaki işlevselliklerini değil, aynı zamanda belirlenen hedeflere ulaşma yolunda sergiledikleri performansın niteliğini ve erişilen başarı düzeyini de kritik ölçüde etkilemektedir (Büyükbaşmacı, 2025, s. 5-6). Özellikle rekabetin yoğun olduğu alanlarda, bu psikolojik unsurların yönetimi, bireysel potansiyelin maksimize edilmesi açısından hayati önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmalarda sporcularda başarı motivasyonu ile stres arasında pozitif ilişki görülmüştür (Büyükbaşmacı, 2025; Demir vd., 2020). Benzer şekilde, yüksek stres ve kaygı düzeyleri öz güvenin azalması ve performansın düşmesi ile ilişkilendirilmiştir (Arındı, 2025, s. 40). İstediği yönde başarılı bir performans için inanç ve öz güvenin bir arada uygun düzeyde bulunması gerekmektedir. Fakat her bireyde yeterli veya aynı düzeyde öz güven bulunmamaktadır. Çünkü öz güven, bireyin yaşantısından, cinsiyetinden ve yaşadığı toplum yapısından oldukça etkilenmektedir. Bu nedenle bütünsel bir yaklaşım ile ele alınması gereken bir konudur (Teke & Karakuş, 2022, s. 733-734).

Yapılan araştırmalar ve ortaya atılan hipotezler öz güven olgusunun kişinin ruh sağlığı, başarı ve mutluluğundaki önemini ön plana çıkarmıştır (Soner, 2000, s. 249). Öz güvenli bireyler gündelik hayatlarında daha mutlu, sosyal alanda da daha aktif bir kişilik göstermektedir. Öz güven ile spor arasındaki ilişkiye bakılırsa, öz güveni güçlendiren unsurlardan bir tanesinin de spor olduğu bilinmektedir. Öz güven ve spor aslında bireylerin yüksek başarı beklentisi ile ilişkilendirilebilir. Araştırmacılar öz güvenli sporcuların kendilerine, daha da önemlisi başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inandıklarını belirtmişlerdir (Özbek vd., 2017, s.46). Kişisel sporun dışında takım ile yapılan sporların, bireyleri sosyal hayatta daha öz güvenli hale getirdiği düşünülmektedir. Okul takımlarının bireyin sağlığını, prestijini, davranışlarını ve düşüncelerini etkileyebilme ve o bireye zindelik ve işlevsellik katabilme etkisi de

bulunmaktadır (Akgül, 2024, s. 89-90). Bireyin başarıya olan inancı ve beklentisi takım sporlarında daha da pekişebilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, takım sporlarında, bireysel sporlara kıyasla daha düşük kaygı düzeyleri gözlemlenmiştir; çünkü takım sporlarında sonucun sorumluluğu herkesin üzerine dağılmaktadır (Civan vd., 2010, s. 199). Birlikteliğin gücü ile sorunların aşılabacağına inanılır. Bu da bireyin kendisine olan inancının güçlenmesine ve suçluluk duygusunu daha az hissetmesine sebep olmaktadır. Tek başına olmadığının farkında olan bireyde bir sorumluluk duygusu gelişir; bu duygu ile hareket ederken takımını düşünür ve üstüne düşeni yapmaya çalışır. Bu da sadece kendine odaklanan bir kişiliğin oluşmasını engelleyebilmektedir (Çelik & Kısa, 2020, s. 4). Bencil olmayan bireyler toplumda sorumluluk almaktan çekinmez ve topluma daha faydalı bireyler olmaktadır. Takım içerisinde farklı kişilikler olacağı için herkesin farklı fikirlerinin olması da kaçınılmaz bir durumdur. Bu durum da takım olmak, kişilerde birbirlerinin fikirlerine saygı duyma duygusunu geliştirerek hoşgörülü bireyler olmalarını sağlayacaktır. Birbirlerini anlayabilmek için iletişim kurmak zorunda kalan takım üyelerinde iletişim becerilerinin de gelişmesi beklenmektedir (Yavrutürk, 2025, s. 655). İletişim becerileri gelişen bireylerin, sosyal hayatta da daha başarılı olmaları beklenir, çünkü insan, iletişim aracılığıyla yaşamını sürdüren bir varlıktır (Küçükbaş, 2020, s. 169-170).

Takım içerisinde her bireyin farklı görevlerinin yer alacağı bir görev dağılımı vardır. Bireylerin bu görevlerini zamanında ve verimli yapması için çaba göstermesi zaman yönetimi becerisinin gelişimine de katkı sağlayabilir. Böylece zaman yönetimi ve koordinasyon açısından gelişmektedirler. Araştırmada incelenen bu öz güven ve sorumluluk duyguları her bireyin yaşamında önemli belirleyicilerdir (Polat vd., 2020, s. 54-58). Yaşamda neredeyse her alanda öz güvene ihtiyaç duymaktayız. Öz güveni olan bireyler toplumda fark edilmekte ve yaptığı işlerde başarılı oldukları görülmektedir, öz güvenin eksik olduğu durumlarda ise kişi ruhsal olarak kendini iyi hissedememekte ve bu durum bireyin yaptığı tüm işlere yansiyabilmektedir (Demir vd., 2020, s. 60-64).

Öz güven ve sorumluluk duygularının en olumlu yanı geliştirilebilir olmasıdır. Özellikle çocukluk döneminde temellerin atıldığı bu duygular ergenlik döneminde gelişmeye oldukça açıktır (Yavrutürk, 2025, s. 60-655). Sporun kanıtlanmış olumlu etkilerine ek olarak takım sporlarının spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk duygularını ne yönde etkilediğini inceleyerek ve nitel araştırma yöntemini kullanarak

mevcut durum gösterilmeye çalışılmıştır. Yürütülen bu araştırmanın öğrencilerin kişisel gelişim konusunda doğru yönlendirilmeleri açısından da faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

“Okul takımında oynayan spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk duygularına ilişkin görüşleri” problem cümlesini oluşturmaktadır. Şırnak il merkezindeki spor lisesi öğrencilerinin okul takımında oynarken öz güven ve sorumluluk düzeylerinin nasıl şekillendiği ve bu iki duygunun birbirleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğu yeterince araştırılmamıştır. Özellikle genç yaşta edinilen bu yetilerin, öğrencilerin akademik, sosyal ve sportif başarılarına etkisi önemli bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk düzeylerinin değerlendirilmesi ve bu alanlarda karşılaşılabilecekleri sorunların tespit edilmesi, ilgili alana katkı sağlayacak bir ihtiyaçtır.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın problemi ekseninde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Takım sporlarının ergenlik dönemindeki bireylerin öz güven ve sorumluluk duygularına etkisi nedir?
2. Aktif spor yapmak ile öğrencilerin benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Takım sporları bireylerin problem çözme ve karar verme becerisini etkiler mi?
4. Farklı spor dallarının öz güven üzerindeki etkisi nedir?
5. Sporun ve sosyal etkileşimin öğrencilerin psikolojik durumuna etkisi nedir?
6. Spor lisesinde okumanın öz güven ve sorumluluk duygularına katkısı nedir?
7. Öğrencilerin yaptıkları spor ile ilgili farkındalıkları ne düzeydedir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, okul derslerinin yanında okul takımlarında sportif faaliyetlerde bulunmayı tercih eden spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk duyguları incelenerek hem literatüre katkı sağlamak hem de bu yaşlardaki öğrencilerin doğru yönlendirilerek kişisel gelişimlerine katkı sağlanabileceğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Ayrıca takım sporlarının öğrenciler üzerinde sosyal, zihinsel, bedensel ve ahlaki gelişime katkısı üzerinde durulması hedeflenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatür taraması yapıldığında sporun bireylere faydalı olduğu, öğrencilerin akademik başarılarında, psikososyal, kültürel, davranışsal ve kişilik gelişiminde etkili olduğu bilgisine ulaşılmaktadır. Düzenli ve gözetim altında yaptırılan sporun kişilerin iletişim becerilerinden dikkat gelişimine kadar birçok yönde olumlu yönde etki ettiği bulgusuna rastlanmıştır. Bireysel sporun kendi içerisinde sağladığı faydalara ek olarak özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde takım sporlarının her açıdan sağlıklı büyümeye yardımcı olduğu düşünülmektedir (Arslan, vd., 2021, s. 227-229). Her iki spor şeklinin de temelinde öz güven duygusu önemli bir rol oynar (Özdemir, 2022, s. 7). Bizim çalışmamızda da takım sporlarının ergenlik çağındaki spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk bilinci üzerindeki etkisi araştırılacaktır. Literatürde bu çağdaki gençlerin öz güven durumu ile ilgili çalışmalar bulunsa da (Aktaş, 2019) sorumluluk bilincini de içerisine alacak olan bu çalışmanın hem örneklem grubu hem de içeriği bakımından alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada bazı önemli sınırlamalar mevcuttur. Öncelikle, çalışma yalnızca yüz yüze görüşülen katılımcılardan elde edilen bulgulara dayanmaktadır. Görüşmeler, spor lisesinde öğrenim gören ve takım sporlarında oynayan 15–17 yaşlarındaki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Bulgular, görüşmecilerin sunduğu bilgilere göre

şekillenecektir. Ancak ele alınan durumu etkileyebilecek diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma içerisinde aşağıdaki varsayımlar yer almaktadır.

1. Örneklem grubu için seçilmiş olan katılımcıların evreni temsil için yeterli olduğu,
2. Görüşmede sorulan soruların araştırmanın amacı için uygun olduğu,
3. Takım sporları oynayan bireylerin veri toplama aracını yanıtlamada gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları,
4. Bireylerin takım sporlarında oynamalarının öz güven ve sorumluluklarını etkiledikleri varsayılmıştır.

Yukarıdaki varsayımlar araştırmanın hipotezini oluşturmakta ve bulguların yorumlanma aşamasında temel oluşturmaktadırlar.

1.6. Tanımlar

Spor: Bireyin ruh ve beden sağlığının geliştirilmesi, içinde belli kuralları barındırıp rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecanı birebir hissetme, yarışma, rakibe karşı üstün gelme ve gerçek anlamda başarı hissiyatının ve gücünün artırılması, kişisel anlamda en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen çabalar bütünüdür (Aktaş, 2019, s. 1-6). Spor sadece fiziksel gelişime değil aynı zamanda sosyal ve zihinsel gelişime de katkı sağlamaktadır.

Takım Sporları: İki kiden fazla kişinin rakip takıma karşı kazanmaya çalıştıkları spordur. Takım olmanın en önemli unsurları birliktelik ve empatidir. Takım içerisinde taktik ve strateji önemlidir. Birbirini tanımak, birbirine yardım etmek, empati becerisi geliştirmek önemlidir. Sonucun sorumluluğu paylaşıldığı için sporcular kendilerini müsabaka içinde duygusal yönden ferdi sporculara göre fazla yıpratmazlar (Demir, vd., 2020, s. 55-58).

Spor Psikolojisi: Sporun maddi getirisinin artması ile sporcuların performansları, antrenmanları, güdülenmelerinin de zaman içerisinde bu durumdan etkilendiği düşünülmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi geliştirilerek bu dışarıdan gelen hisler iyileştirilmeye çalışılmıştır. Spor psikolojisi, sporcuların daha hızlı öğrenmelerini, daha verimli antrenmanlar yapmalarını sağlamak ve optimum seviyede performanslarını geliştirerek ruhsal anlamda daha iyi hale gelmeleri için engelleri kaldırmayı hedefleyen spor bilimleri dalıdır (Grunberg vd., 2024, s. 194).

Öz Güven: Bireyin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesi, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, kendisiyle barışık olması ve kendisini tanıyarak kendisini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla ilgili olan bir durumdur (Polat vd., 2020). Bu öz güven yüksek veya düşük şeklinde görülebilir. Yüksek öz güvenli kişiler, kendilerine güvenen, mücadele ruhuna sahip olan, iyi yönde düşünen, yeni fikirlere açık olan, başaracağına inanan sorumluluk sahibi kişiler olarak tanımlanabilir. Düşük öz güvenli kişiler ise kendine güvenememe, karar almada yetersiz kalma, aşırı rekabet eğilimi, kıskançlık gibi özelliklere sahiptirler. Sporda öz güven ise bireyin başarıya ulaşacağına mutlak ölçütle inanması ve bu beklentiyle maksimum performansa ulaşmak için çaba sarf etmesiyle bütünleştirilebilir (Ateş, 2020, s. 11-12).

Sorumluluk: Türk Dil Kurumunda sorumluluk, kişinin kendi davranışları veya yaptığı işin tüm sonuçlarını üstüne alması ile sonuçlanan etik aktivite olarak tanımlanmaktadır (TDK, 20.04.2025). Sorumluluk sahibi olan birey yaptığı işler karşısında bir farkındalığa sahiptir. Takım sporlarında da her birey üzerine düşen sorumluluğu yerine getirmek için çabalamaktadır (Caz & Tunçkol, 2013, s. 24-26)

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Spor Kavramı ve Tanımı

Spor kavramı, içerisinde birçok kavramı barındırmasının yanında, birçok tanıma da sahiptir. Genel olarak spor, belirlenmiş kurallar çerçevesinde bedensel ve zihinsel gelişim için yapılan faaliyetler toplamı olarak tanımlanabilir (Akgül, 2024, s. 4-6). Sporun çeşitli tanımlarından sadece birkaçı aşağıdaki şekildedir.

Spor kişilerin hem fiziksel hem de psikolojik bir şekilde geliştirirken, aynı zamanda bireylerin kişisel gelişimine olumlu yönde etki eden, sosyalleşmeyi kolaylaştıran ve çalışma hayatında çalışanın veriminin artmasına da katkı sağlayan bir kavram olarak ifade edilebilir (Atay, 2023, s. 17).

Spor, belli bir disipline ve kurallara uyarak yöntemli çalışmalara dayanan, eğlenme, güç harcama, mücadele yoluyla yapılan beden uğraşısıdır ve sporun amacı insanın ruh ve beden sağlığını korumak, insanları birbirine kaynaştırmaktır (Arslan, vd., 2021, s. 222-224). Spor ulusal ve uluslararası barış, dostluk, hoşgörü ve işbirliğini sağlar. Sporun bireysel bir eylem ve sağlıklı bir toplum için gerekli olmanın yanında, toplumsal barış ve hoşgörüyü oluşturma da aracı olduğu düşünülmektedir (Kasapoğlu vd. 2020, s. 9-14).

Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarıya azminin sistemli ve adil şartlar içerisinde çeşitli güçlükleri göze alarak bedeni bir yarışmaya dönüşmesidir (Akkoyunlu, 1996, s. 81). Eski zamanlardan bu yana bireyler bedenlerini, beden yapılarını şekillendirme düşüncesine girmişlerdir. Özellikle yaşam şartları zorlu olan zamanlarda güçlerini geliştirmek zorunda hissetmişlerdir. Bedenlerini geliştirmek için geçmişte hareket anlayışlarının yürüme ve koşmak ile başladığı bilinmektedir (Eichberg, 1998, s. 15). Bu hareketler zamanla çeşitlenmiş ve birden fazla faaliyet ve spor türü ortaya çıkmıştır. Fakat gelişen teknoloji ve makineleşme ile birlikte özel bir çaba gerektirmeden işler yürüdüğü için insanların fiziksel faaliyetleri kısıtlanmaya başlamıştır. Hareketsiz bir yaşam sonucunda fiziksel ve ruhsal anlamda sağlık sorunları ile karşılaşmışlardır (World Health Organization, 2010, s. 12). Bu sağlıksız yaşamı önlemek ve insanların hareket etmesini sağlamak için çeşitli spor dalları meydana

gelmiştir. Sanayi devriminden sonra ülkeler sağlık sorunlarının artması nedeni ile insanları spora yönlendirmeye ve onları teşvik etmeye başlamıştır (Bailey, 2006, s. 398). Spor yapan bireylerin hastalıklara yakalanma oranının düştüğünü birçok çalışma göstermektedir (Öztürk & Hazar, 2018, s. 80-92). Özellikle erken yaşlarda yapılan sporun olumlu katkılarına değinilerek duygusal gelişime katkısı vurgulanmaktadır (Bailey, 2006, s. 399; Seippel, 2006, s. 172). Bu çalışmada da sporun özellikle duygusal gelişim açısından önemine dikkat çekilmektedir.

2.1.1. Sporun psikoloji üzerinde etkileri

Spor, insanların birbirleri ile iletişimlerini ve etkileşimlerini arttırmaktadır. Birey toplu spor yapılan ortamlarda insanlarla daha kolay iletişim kurmakta ve bu tarz alanlarda yalnız kalmamaktadır. Bu durumun da bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etki bıraktığı bilinmektedir (Cox, 2012, s. 45). Spor psikologları spor yapmanın sağlık ve iyi ruh halini nasıl etkilediği üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Bireyin psikolojik durumunun kendi sosyal hayatını etkilemekle kalmadığı, sporcunun sportif faaliyetteki performansını da etkilediği belirtilmektedir (Weinberg & Gould, 2019, s. 52).

Spor psikolojisi, çok yönlü bir alan olup birçok farklı konuyu kapsamaktadır. Bunlardan ilki dikkat odağının geliştirilmesidir. Spor yapan birey yaptığı işe odaklanarak elindeki görevi başarmak için uğraşır. Bu durum da sporcunun dikkat dağıtıcı etkenler olsa bile zihinsel odaklanmasını ve yönetme becerisini geliştirmesine olanak sağlar (Birrer vd., 2012, s. 126). Bunun için bazı stratejiler uygulanmaktadır. Nefes egzersizleri, bedensel uyum ve sinyallere dikkat ederek bilinçli farkındalık hali içerisinde olmak gibi stratejiler odaklanmalarına yardım etmektedir (Gardner & Moore, 2007, s. 88). Zihinsel dayanıklılık ile spor psikolojisi arasında da bir bağ kurulmuştur. Bireyin spor yaptıkça kendine inancının, aksiliklerin üstesinde gelme becerisinin ve başarı arzusunun olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Karademir & Açak, 2019, s. 45).

Spor psikologları, sporcuların performanslarını geliştirmek için çeşitli motivasyon çalışmaları yaptırmakta ve bu çalışmalar sporcuların duygusal dayanıklılıklarını güçlendirmektedir. Nitekim başarılı olmak için hem içsel hem de dışsal motivasyona ihtiyaç duyulduğu; spor faaliyetlerinin ise hem bireyin içsel

tatminini artırdığı hem de madalya, kupa gibi ödüllere dışsal motivasyonu desteklediği belirtilmektedir (Aslan & Doğan, 2020, s. 296). Dolayısıyla spor, yalnızca fiziksel gelişim değil, aynı zamanda psikolojik güçlenme açısından da önemli bir araçtır. Sosyal yönüyle sporun, bireyin çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağladığı ve monoton yaşamın getirdiği olumsuzlukları hafifleterek psikolojik iyi oluşu desteklediği görülmektedir (Karademir & Açak, 2019, s. 47).

2.1.2. Sporun ergenlik dönemine etkisi

Araştırmalar, ergenlik dönemindeki bireylerde sportif faaliyetlere olan ilginin daha fazla arttığını belirtmişlerdir. Bu dönemde yüksek enerjileri olduğu ortadadır, bu enerjiyi spor gibi faydalı bir yöne harcamak oldukça faydalı olacaktır çünkü sporun, bu kritik dönemde hem kişilik hem bedensel gelişime katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Yaşanılan takım bilinci, rekabet, sorumluluk, işbirliği duyguları olumlu duygulardan birkaçıdır. Ergenlik döneminde artan spor merakı ile çocuk fiziksel olarak gelişim yaşarken, aynı zamanda kazandığı başarılarla öz güvenini artırma ve akranlarıyla vakit geçirme tecrübesi yaşamaktadır (Bauer & Reuter, 2023, s. 5). Ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden biri, belli bir grubun üyesi olma isteğidir. Bu yüzden girdiği gruba uyum sağlamaya isteklidir ve grup içerisinde var olma çabası gösterir. Bu grupların başında da takım sporları gelmektedir.

Yapılan çalışmalar sonucu sporda çocukların 4 farklı süreci yaşadığı belirtilmektedir;

- Hareket,
- Harekete bireysel katılım,
- Kendi becerilerine uygun mücadele ve sonuç,
- Arkadaşlıkların pekişmesi için fırsatlar (Pancar, 2024, s. 130-150).

Spor yapan bireyler belli bir disiplin ve kurallar ile karşılaşmaktadırlar. Bu da topluma uyum sağlayabilen, öz disiplinini yönetebilen bireylerin gelişmesine olanak sağlamaktadır. Çok hızlı bir değişim sürecinle olan ergen kişinin, bu değişimi anlamlandırmak ve bununla başa çıkmak için psikolojik yönden güçlü olması gerekmektedir. Bu psikososyal değişimler ile başa çıkamayan bireylerin ruh sağlığı ile

ilgili sorunlar yaşama ihtimallerinin daha fazla olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar; yapılandırılmış ortam ve programlar doğrultusunda, belli bir amaca yönelik aktivitelere ve organize sporlara katılmanın ergenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Alpaslan, 2012, s. 181).

Ergenlik dönemindeki çocuğun belirli bir sosyal aktivite ile ilgilenmemesi veya var olan sosyal aktivitenin belirli ama, program ve düzeninin olmamasının akademik başarısızlık, anti sosyal tavırlar, intihar, madde kullanımı ile negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir (Çelik & Kısa 2020, s. 17). Yapılan bir araştırmaya göre 14-18 yaş arasında spor ile ilgilenen gençlerin spor yapmayanlara göre daha iyi bir benlik algısına sahip oldukları, spor ile ilgilenmeyenlerin ise depresif ruh haline daha yatkın olduğu tespit edilmiştir (Kirkcaldy vd., 2002, s. 546).

Spor hayatın her dönemi için öneme sahiptir. Ancak özellikle çocuk ve ergenler için hem fiziksel hem de psikolojik gelişime çok daha hızlı etki etmektedir. Bu kritik dönemlerde dayanıklı bir kişilik ve vücut sağlığı için spor yapmaları konusunda teşvik ederek her açıdan sağlıklı bir nesil yetiştirmek mümkün olabilir. Hem bireysel hem takım sporlarının çeşitli faydaları olduğu bilinmektedir. Okul döneminde sporla ilgili olumlu tecrübelerin edinilmesi ve buradan kaynaklanan motivasyonun etkisiyle yaşamın daha sonraki evrelerinde düzenli spor faaliyetleri yapabilmek için fırsatların yaratılması, psikolojik ve fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesine büyük katkı sağlayacaktır (Direkci, 2017, s. 2).

2.1.3. Takım sporu

Takım sporları en az iki ve daha fazla sporcunu bir araya gelerek yaptığı ve yarışma amacı güden spor faaliyetlerin bütünü olarak ifade edilebilir (Atay, 2023, s. 25). Takım sporları, bireysel sporlar gibi tek kişilik değil, grup olarak ekip çalışmaları performanslarının sergilendiği spor türüdür. Takım sporlarında sporcular, hem galibiyeti hem mağlubiyeti eşit seviyede paylaştıkları için stres ve kaygıları bireysel sporlara oranla daha az orandadır, takım içerisinde yardımlaşma duygusu yüksek seviyededir ve youngular arasında dayanışmanın yanı sıra oyunun sonucundan herkes eşit miktarda sorumlu olduğu için sporcular daha az yıpranabilirler (Çelik & Kısa, 2020 s. 15-16).

Takım sporlarının çok eski zamanlara kadar gittiği bilinmektedir. Tarihi kaynaklara göre polo, bilinen en eski takım sporu olarak İran, Çin ve Tibet gibi ülkelerde ortaya çıkmış ve zamanla Türkler tarafından da oynanarak benimsenmiştir. Çim hokeyi ise yine eski bir takım sporu olarak İran’ da doğup zamanla Nil vadisine ve eski Yunanlılara kadar ulaşmıştır (Eyduran, 2009, s. 83-85). Ayrıca eski Yunanlılar, topu atma, tutma sürme, duvara atma gibi takım oyunları geliştirmişlerdir. Çeşitli kaynaklarda Çinliler ve Türklerin de futbol benzeri oyunlar oynadığı belirtilmektedir. Takım sporlarının özellikle yaklaşık son yüz yıl içerisinde insanların daha fazla dikkatini çekmiştir. Teknolojik gelişimlerin de katkıları ile 1980’lerden beri daha fazla ilgi görmüştür. Tüm dünyada olimpiyatları yapılan, ilgi ile izlenen ve takip ediler birçok sayıda takım sporu bulunmaktadır. Bunların başlıcaları; futbol, voleybol, basketbol, Amerikan futbolu gibi takım oyunlarıdır. Takım sporlarının bireylerde işbirliği, sorumluluk, dayanışma ve başarı duygularını güçlendirdiği düşünülmektedir (Kang vd., 2024, s. 4).

2.2. Öz Güven Duygusu

Kişiliğimizi oluşturan temel unsurlardan birisi öz güvendir. Bu olgu herkeste farklı bir şekilde görülen öznel bir olgudur. Öz güven kavramının tüm tanımlarında bireyin kendine olan güveninden bahsedilmektedir. Herhangi bir şeyi yapmak için bireyin kendisinde bulduğu güç kastedilmektedir (Erözkan, 2013, s. 2). Bu güce olan güveni arttıkça başarı oranı da doğru oranda artmaktadır. Bireyin özellikle ruh sağlığını her anlamda etkileyen psikolojik bir dinamikten söz edilebilir. Bu psikolojik durum bireyin çevresinde bulunan tüm insanlar ile ilişkisini etkilemektedir (Doğru, 2017, s. 14-18).

Öz güven kalıtsal bir özellik değildir ve aile, okul, çevre gibi faktörlerin etkisi ile kısacası birey yaşadıkça şekillenmektedir (Bilgin, 2011, s. 2). Bu faktörler sonucunda kişi öz güvene sahip olmakta veya olamamaktadır. Doğuştan olmayan, belli bir süreç içerisinde dinamik olan ve yaşantılarla şekil alan öz güven, gerek fiziksel, gerek bilişsel, birçok yönden değişimin meydana geldiği ergenlik sürecinde ergen bireyin tavırlarını ve davranışlarını etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Ergenlik döneminde;

- Bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedeni olumlu kullanmak

- Cinsel rolünü kabul etme ve bu role uygun davranışlar geliştirmek
- Her cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak
- Ana-babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek, kendisi ile ilgili önemli kararlar verebilmek.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapmak ve kendisine en uygun olan mesleği seçebilmek
- Evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmak gerçekleştirilmesi gereken gelişim görevleri arasındadır (Bilgin, 2011, s. 2).

Sahip olunan öz güven duygusunun altında olaylar karşısında olumlu olmak duygusu vardır. Yapacağımız işler karşısında negatif düşüncelerimizin o işi başarma konusunda bizi etkilediği düşünülmektedir (Uluç, 2022, s. 1036). Dolayısı ile ne kadar olumlu duyguya sahip olursak, o kadar başarma ihtimalimizin yüksek olması beklenmektedir. Bireyin kendisini sevmesi, olumlu düşüncelere sahip olması, olumlu hissetmesi, kendini tanıması, kabul etmesi gibi etmenler düşük veya yüksek öz güvene sebep olabilmektedir. Bu düşük ve yüksek öz güven de tüm yaşamı etkilemektedir (Ateş, 2020, s. 45). Kendine güvenen, olaylar karşısında iyimser olan, başaracağına inanan, sorumluluklarının farkında olan, yeni fikirlere açık olan, sosyal ilişkilerde güvenen ve güvenilir olan kişi yüksek öz güvene sahip denilebilir (Ceylan, 2017, s. 52). Fakat kendini değersiz bulan, başaracağına inanmayan, sürekli rekabet içerisinde olan, başkalarından hemen etkilenen ve kıskanç kişilik belirtileri gösteren bireylerin ise düşük öz güvene sahip olduğu düşünülmektedir. Düşük öz güvenli bireyler, başarısızlık duygusunu bir deneyim olarak görmez, kendilerini çok sert şekilde eleştirmeye meyilli, olayları olduğundan daha kötü algılar, başkalarının düşüncelerine fazla önem verir ve beklentileri karşılayabilmek için mükemmeliyetçi bir yaklaşım sergilemektedirler (Ceylan, 2017, s. 53). Öz güven, iç ve dış öz güven olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Ateş, 2020, s. 30).

2.2.1. İçsel ve Dışsal Öz güven

İçsel öz güven, kişinin kendinden memnun olması, kendisi ile barışık ve uyumlu olduğuna dair olumlu hisler ve inançları kapsamaktadır (Ateş, 2020, s. 32). İç öz güveni

yüksek olan kişi kendini sever, tanır ve kendisi ile ilgili olumlu düşüncelere sahiptir (Ceylan, 2017, s. 48). Ulaşılabileceği hedefler koyarak başarı duygusunun farkına varır (Uluç, 2022, s. 1038-1040).

Dışsal öz güven ise, kendisinden memnun olduğunun farkında olup bunu dışarıya yansıtabilmektir. Dış öz güveni olan birey, başka kişiler ile iyi iletişim kurabilir, kendini doğru ifade edebilir, becerilerini ortaya koyabilir ve duygularını doğru yönetebilmektedir (Ceylan, 2017, s. 50). Dışarıdan bakıldığında kendinden emin görünürler ve bu yönde davranışlar sergilemektedirler (Uluç, 2022, s. 1044-1046).

Öz güvenin önemine değinirsek tüm insanlar kendini beğenmeye ve başkaları tarafından beğenilmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Ceylan, 2017, s. 52). Bireyin sahip olduğu güç, dış görünüş ve yetenek kişinin çevresi tarafından saygı görmesini ve önemsenmesini etkilemektedir (Ateş, 2020, s. 35). Kişi öz güven sahibi olduğu zaman kendisini değer görmeye layık olarak görür (Uluç, 2022, s. 1037).

2.2.2. Spor ve Öz Güven ilişkisi

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini destekleyen, aynı zamanda kişisel ve sosyal becerileri geliştiren önemli bir faaliyettir (Yılmaz, 2020, s. 15). Spor yapan bireylerin, özellikle gençlik döneminde, öz güven kazanma süreçlerinin spor yoluyla nasıl şekillendiği üzerine yapılan araştırmalar, bu alanın önemini açıkça ortaya koymaktadır. Öz güven, bireyin kendine olan inancını, yeteneklerini gerçekleştirme becerisini ve sosyal ilişkilerdeki etkinliğini ifade eder (Ateş, 2020, s. 29). Spor, bireylere yalnızca fiziksel sağlık sağlamaz; aynı zamanda öz güvenlerini artırarak kişisel gelişimlerine de katkıda bulunur (Ceylan, 2017, s. 47).

Spor etkinliklerinde yer almak, bireylerin yeteneklerini sergileme ve kendilerini ifade etme fırsatı bulmalarını sağlar. Özellikle takım sporlarında, bireyler sadece kendi başarılarından değil, aynı zamanda ekip arkadaşlarıyla ortak bir hedefe ulaşma çabalarından da öz güven kazanabilmektedir. Örneğin, bir basketbol maçı sırasında takım arkadaşlarıyla etkili bir paslaşma gerçekleştiren bir sporcu, bu başarının bir parçası olarak kendini daha değerli hissedebilir. Bu durum, bireyin kendine olan inancını güçlendirirken, sosyal ortamda kabul görme duygusunu da artırabilmektedir.

Ayrıca, sporun öz güven üzerindeki olumlu etkisi, yalnızca fiziksel performansla sınırlı değildir. Düzenli olarak spor yapan bireylerin, zorluklarla başa çıkma becerilerinin geliştiği, disiplin ve öz denetim konusunda daha güçlü oldukları gözlemlenmiştir (Weinberg & Gould, 2019, s. 122). Bu beceriler, bireyin günlük hayatta karşılaşacağı sorunlarla daha etkin bir şekilde baş etmesini sağlarken, öz güveninin de artmasına olanak tanır. Örneğin, bir koşucunun belirlediği süreyi geliştirmek için antrenman yapması ve sonunda hedefini aşması, bireye "Başarabilirim!" mesajı verir. Bu deneyimler, bireyin yalnızca spor alanında değil, diğer yaşam alanlarında da öz güvenle hareket etmesini destekler.

Sporun öz güven üzerindeki bu olumlu etkilerinin yanı sıra, bireylerin yaşadıkları deneyimlerin niteliği de oldukça önemlidir. Spor aktivitelerinde sürekli başarısızlık ya da dışlanma hissi, öz güvenin zedelenmesine neden olabilir (Horn, 2008, s. 210). Bu nedenle, sporun bireyler üzerindeki etkilerinin olumlu olabilmesi için, bireylere uygun bir ortam sunulması büyük önem taşır. Özellikle genç sporcuların eğitiminde, antrenörlerin ve ailelerin teşvik edici ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesi gerekmektedir (Uluç, 2022, s. 1036).

Eğitim ve öğretim yaşantısında öğrenme güçlüğü yaşayan çocukların büyük kısmının öz güven problemi olduğu bilinmektedir ve çocukların eğitim gelişimi açısından, öz güvenin gelişimi çok önemlidir (Yıldız, 2004, s. 170-174). Çocuğun gelişim çağına uygun şekilde etkinlik ve görevlerin verilerek o görevlerin başarılmasının, kişinin hem içsel hem dışsal öz güvenine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelişim görevlerinde başarılı olamayan bireyler ise kişinin çevresi ile uyumlu bir ilişki kurmasına, başarısız her gelişim görevi ise kişiliğin uyumunda bir soruna ve güvensizlik durumunun oluşmasına neden olmaktadır (Kokkonen vd., 2023, s. 17). Gelişim görevlerinin zamanında başarılmasında kişinin kendine duyduğu güven ve saygı, bunun yanında sosyal çevrenin kişiye sunacağı güven ve ön yaşantıların çeşitliliği önemlidir (Yavuzer, 2012, s. 112). Gelişim süreçlerinde spor yapılması yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Birey başarı duygusunu tattıkça kendini gerçekleştirme seviyesine daha da yaklaşarak tatmin olacağı bir hayat yaşayabilmektedir (Kala, 2017, s. 5-10). Spor ve öz güven arasındaki ilişkinin, bireylerin kişisel gelişimi açısından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Spor yoluyla kazanılan başarılar, bireylerin kendilerine olan inancını artırarak daha sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilmektedir.

2.3. Sorumluluk Duygusu

Sorumluluk duygusu, bireyin kendine, başkalarına ve topluma karşı olan yükümlülüklerini fark etmesi ve bu yükümlülükleri yerine getirme iradesine sahip olmasıdır. İnsan yaşamının hem bireysel hem de toplumsal boyutlarında önemli bir yere sahip olan bu duygu, bireylerin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenmeleriyle şekillenir (Yavuzer, 2012, s. 210; Şahan & Şahin, 2015, s. 130). Özellikle erken yaşlardan itibaren kazandırılması gereken sorumluluk duygusu, bireylerin kişisel gelişimini destekleyen ve toplumsal düzenin korunmasını sağlayan temel bir unsurdur (Baykut, 2022, s. 8-14).

Sorumluluk, bireysel yaşamda kişinin kararlarının sonuçlarını kabul etmesini ve gerektiğinde bu sonuçlarla başa çıkabilmesini sağlar (Kuzgun, 2009, s. 95). Bu bağlamda, sorumluluk "bireyin kendi davranışlarını düzenleme ve çevresine olan etkilerini hesaba katma bilinci" olarak tanımlanabilmektedir (Fidan & Erden, 1998, s. 134). Bu tanım, bireyin kendisiyle ilgili kararlar alırken başkalarının haklarını ve toplumsal normları dikkate almasının önemini vurgulamaktadır. Örneğin, bir öğrenci, sınavlarında başarılı olmak için ders çalışmayı bir sorumluluk olarak gördüğünde, bu durum onun hem bireysel başarılarını artırmasına hem de kendine olan güvenini pekiştirmesine katkı sağlar (Teke & Karakuş, 2022, s. 735). Trafik kurallarına uymak, çevreyi korumak ya da demokratik hakları kullanmak gibi eylemler, bireyin topluma karşı duyduğu sorumluluğun somut örnekleridir. Ancak, bu tür sorumlulukların ihmal edilmesi toplumsal çatışmalara ve düzenin bozulmasına neden olabilir (Yücel, 2024, s. 2196-2198).

Sorumluluk duygusunun gelişiminde aile, okul ve sosyal çevrenin rolü büyüktür. Yeni bir çalışmada “ecosystem theory” çerçevesinde incelenen ergenlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarında yapılan araştırma, aile ortamı, okul ve toplum çevresi gibi mikro ve mezosistemlerin sorumluluk alma davranışını ve genel öz güveni doğrudan etkilediğini göstermektedir (Li vd., 2025, s. 8). Bu teoriye göre, çocuklar, aileden başlayarak okul ve toplum gibi farklı çevrelerde edindikleri deneyimlerle sorumluluk bilincini kazanır. Örneğin, aile içinde sorumluluk paylaşımı yapan bir çocuk, erken yaşta bu duyguyu içselleştirme eğilimindedir. Benzer şekilde, okullarda verilen

sorumluluk temelli görevler, bireylerin iş birliği, planlama ve sonuç alma süreçlerini deneyimlemesine olanak tanır (Akgül, 2024, s. 8-10).

Sorumluluk duygusunun etik ve değer sistemleriyle ilişkisi de önemlidir. Bazı çalışmalar sorumluluk duygusunu etik bir bağlamda ele alarak, bireyin eylemlerinin yalnızca kendi hayatına değil, başkalarının yaşamlarına olan etkisini de düşünmesi gerektiğini vurgular (Talbert, 2024, s. 2). Örneğin, çevreyi korumaya yönelik davranışlar sergileyen bir kişi, yalnızca kendi yaşam kalitesini değil, gelecek nesillerin refahını da gözetir. Bu tür bir yaklaşım, bireyin toplumsal sorumluluğunun etik değerlerle bütünleştiğini gösterir (García-Sánchez & Sencianes, 2020, s. 120).

Dolayısı ile, sorumluluk duygusunun bireyin yaşamının her alanında hayati bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bu duygu, bireyin yaşamını düzenlemesini, toplumsal uyumu sağlamasını ve etik bir yaklaşım sergilemesini destekler (Muthuri & Chirwa, 2021, s. 328). Sorumluluk bilincinin erken yaşlarda kazandırılması, bireylerin hem kişisel mutluluk hem de toplumsal refah için önemli bir adım atmasını sağlar. Erken yaşta bu duyguyu geliştirmek için ailelere, eğitimcilere ve politikacılara önemli görevler düşmektedir (Jensen & Krog, 2022, s. 715).

2.3.1. Spor ve sorumluluk ilişkisi

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimini desteklerken aynı zamanda sorumluluk duygusunu geliştiren güçlü bir araçtır (Akgül, 2024, s. 4-6). Bireylerin belirli kurallar çerçevesinde hareket etmeyi öğrenmeleri, takım çalışması içinde kendilerine düşen görevleri yerine getirmeleri ve hedeflerine ulaşmak için disiplinli bir şekilde çalışmaları, sporun sorumluluk duygusuna olan katkısının temel bileşenlerindendir (Öztürk vd., 2021, s. 1-5). Bu bağlamda spor, bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve etik sorumluluklarını da geliştiren bir yaşam pratiği sunar (Doğru, 2019, s. 115-120).

Spor ortamı, bireylere çevresel faktörler ile etkileşim için ideal bir platform sunar. Örneğin, bir futbol takımında oynayan bir sporcu, sadece kendi performansından değil, takımın genel başarısından da sorumlu olabilmektedir. Bu durum, bireyin ekip içindeki rolünü anlamasına ve üstlendiği görevleri yerine getirmenin önemini kavramasına olanak tanır. Benzer şekilde, bireysel sporlarda, sporcuların kendi

performanslarıyla ilgili kararlar alıp sonuçlarına katlanmaları, kişisel sorumluluk duygusunun gelişimine katkıda bulunur (Küçük & Söyler, 2024, s. 412). Spor, bireyleri toplumsal normlara uygun hareket etmeye teşvik ederek toplumsal iş birliğini güçlendirir (Eken & Reyhan, 2024, s. 7).

Sporun bireylerde sorumluluk duygusunu geliştirdiği bir diğer önemli boyut ise, zaman yönetimi ve öz disiplin ile ilgilidir. Sporun bireylere planlama yapma, belirlenen hedeflere ulaşma ve bu süreçte sabırlı olma gibi alışkanlıklar kazandırdığı bilinmektedir (Caz & Tunçkol, 2013, s. 25-26). Örneğin, bir maraton koşucusu, yarış gününe hazırlanırken hem fiziksel hem de zihinsel sorumluluklarını yerine getirmek zorundadır. Bu süreçte disiplinli bir çalışma programı uygulaması, belirli bir hedefe yönelik olarak hareket etmesi ve bu hedef doğrultusunda fedakarlık yapması, onun sorumluluk bilincinin pekişmesini sağlar (Teke & Karakuş, 2022, s. 735).

Sorumluluk duygusu, spor yoluyla yalnızca bireysel yaşamı değil, toplumsal ilişkileri de şekillendirir. Örneğin, bir sporcu, saha dışında topluma örnek olacak davranışlar sergileyerek bir rol model haline gelebilir. Aynı şekilde, çevre dostu bir spor organizasyonunda yer almak, bireylerin ekolojik sorumluluk bilincini artırabilir (Öztürk vd., 2021, s. 6-8). Bu tür faaliyetler, bireylerin yalnızca bireysel değil, toplumsal sorumluluklarını da fark etmelerini sağlar. Spor, bireylerin kendine güven, öz disiplin, iş birliği ve etik değerler gibi birçok sorumluluk alanında gelişmelerine olanak tanır (Küçükbaş, 2020, s. 170-172). Bu süreç, bireylerin hem kişisel hem de sosyal yaşamda daha etkili ve duyarlı bireyler olarak yaşamalarını sağlar.

2.4. Takım Sporlarının Kişisel ve Sosyal Gelişime Etkisi

Takım sporları, bireylerin psikososyal gelişimleri üzerinde önemli bir rol oynayan fiziksel aktiviteler arasında yer almaktadır. Bu sporlar, bireylerin sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal becerilerini de geliştirmelerine katkıda bulunur (Eken & Reyhan, 2024 s. 6). Öz güven ve sorumluluk duygusu, bireyin yaşam kalitesini ve toplumsal uyumunu belirleyen önemli unsurlar arasında yer almakta ve takım sporları bu iki faktörün gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir (Öztürk vd., 2021, s. 6).

Öz güven, bireyin kendine duyduğu güvenin yanı sıra, başkalarıyla kurduğu ilişkilerde kendini ifade edebilme becerisini de kapsamaktadır. Takım sporları, bireyin kendini daha iyi tanımasına, yeteneklerini fark etmesine dolayısı ile kendine olan güveninin arttırmasına yardımcı olmaktadır (Koca & Aşçı, 2005, s. 175-180). Takım olarak birlikte kazanılan bir maç ya da üstesinden geline bir zorluk, bireyin kendi katkısının farkına varmasını sağlayabilmektedir. Böylece birey, sporun yanı sıra akademik ve

sosyal yaşamında da daha girişken ve kendine güvenen bir birey haline gelebilmektedir.

Takım sporlarına katılan bireyler, antrenmanlarda ve maçlarda hem kazanmayı hem de kaybetmeyi tecrübe ederek duygusal açıdan daha dayanıklı hale gelirler. Sporcuların performanslarıyla ilgili aldıkları dönütler onların kendine güvenlerini artırırken, yaptıkları hatalardan ders çıkarmaları da kişisel gelişimlerine katkı sağlar. Bu süreç, bireyin hem spor hayatında hem de günlük yaşamında daha güçlü bir duruş sergilemesine yardımcı olur (Eather vd., 2023, s. 102).

Sorumluluk duygusu, bireyin kendisine, ailesine, çevresine ve toplumuna karşı taşıdığı yükümlülükleri yerine getirme bilinci olarak tanımlanabilir (Sezer & Çoban, 2016, s. 24). Takım sporları, bireylere belirli görevler ve sorumluluklar yükleyerek bu bilincin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Diken, 2025, s. 172). Takım içinde yer alan her bireyin belirli bir rolü vardır ve bu rollerin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi takımın genel performansını doğrudan etkilemektedir. Takım sporlarına katılan bireyler, ekip içinde bir bütünün parçası olduklarını anlarlar. Bu bağlamda, bireylerin kişisel çabalarının takımın başarısını doğrudan etkilediğini fark etmeleri, sorumluluk alma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Durmaz & Tunçkol 2025, s. 107-108). Örneğin, bir futbol takımında bir oyuncunun sahada görevini yerine getirmemesi, tüm takımın başarısını olumsuz etkileyebilir. Bu bilinçle hareket eden bireyler, sorumluluk almayı öğrenir ve kendi görevlerini yerine getirme konusunda daha bilinçli hale gelirler (Teke & Karakuş, 2022, s. 735)

Takım sporlarının sorumluluk duygusuna olan katkıları, bireyin günlük yaşamında da etkisini gösterebilmektedir. Sporcular, antrenman ve maç programlarına bağlı kalmak, disiplinli bir şekilde çalışma alışkanlıkları edinmek ve takım arkadaşlarına karşı sorumluluk taşımak gibi beceriler kazanırlar (Caz & Tunçkol, 2013,

s. 24-26). Bu beceriler, akademik ve mesleki yaşamda da başarı için kritik unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Takım sporları, bireyler arası ilişkilerin gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Takım içinde iş birliği yapmak, farklı kişilik yapılarına sahip bireylerle iletişim kurmak ve ortak hedeflere ulaşmak, sporcuların empati ve sosyal uyum becerilerini güçlendirmektedir (Teke & Karakuş, 2022, s. 734). Aynı zamanda, bireyler takım içinde aidiyet duygusu kazanarak sosyal çevrelerini genişletme ve farklı sosyal ortamlarda etkili iletişim kurma becerilerini de geliştirebilmektedirler (Demir vd., 2020, s. 56-58).

Duygusal yönden bakıldığında, takım sporlarına katılımın bireylerin stresli durumlarla başa çıkma becerilerini güçlendirebileceği düşünülebilmektedir. Bireyler, kaygı düzeylerini kontrol etmeyi, stres anlarında takım arkadaşlarına güvenmeyi ve ortak çözümler üretmeyi öğrenmektedirler. Takım sporları, bireyin yalnız olmadığını hissetmesini sağlayarak, karşılaştığı zorluklarla başa çıkmada psikolojik bir destek mekanizması sunmaktadır (Arşan & Kuruç, 2009, s. 45-58).

Takım sporlarının bireylerin öz güven ve sorumluluk duygularının gelişimine katkı sağladığı yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Takım içinde yer alan bireyler, hem kendi yeteneklerini keşfederek öz güven kazanmakta hem de kolektif bir bilinç içinde hareket ederek sorumluluk duygularını geliştirmektedirler (Öztürk vd., 2021, s. 6-8). Takım ruhu, bireyin kişisel ve sosyal gelişimine katkı sağlarken, bu gelişim bireyin hayatının farklı alanlarına da yansımaktadır. Dolayısıyla, bireylerin erken yaşlardan itibaren takım sporlarına teşvik edilmesi, onların hem psikolojik hem de sosyal gelişimleri açısından büyük bir önem taşımaktadır (Yavrutürk, 2025, s. 555-58).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, konunun çok yönlü doğası nedeniyle nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Nitel yaklaşım, bireylerin deneyimlerini, algılarını ve bakış açılarını derinlemesine anlamayı amaçlar. Bu doğrultuda araştırma modeli olarak olgubilim (fenomenoloji) kullanılmıştır. Olgubilim, katılımcıların yaşadıkları deneyimleri anlamaya yönelik gözlem ve görüşmelerin, katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri ortamlarda yürütülmesini öngörmektedir.

Sosyal gerçeklik izleri taşıyan nitel yöntem, toplumda etkileşim içinde olan bireylerin durağan olmayan ve değişkenlik gösteren eylemlerini dikkate alarak bütüncül bir şekilde yol almaktadır (Karataş, 2017, s. 71). Gözleme, yoruma dayanan bu yöntem ile katılımcıların davranışlarına, duygularına önem verilerek yapılan derinlemesine görüşmeler ile veri toplanmaktadır. Nitel araştırma, sosyal olguların incelenerek doğal bir şekilde ortaya konulmasını amaçlamaktadır (Karataş, 2017, s. 85).

Çalışmada yüz yüze görüşme tekniği tercih edilmiştir. Görüşme esnasında katılımcıların duygularını rahatça ifade etmeleri sağlanmıştır. Görüşme tekniği özellikle nitel araştırmalarda kullanılan, yüz yüze yapılan bir veri toplama tekniğidir. Görüşmenin amacı, katılımcının iç dünyasına girerek onun ilgili konu ya da durum hakkındaki bakış açısını anlamaktır (Dömbekci & Erişen, 2022, s. 141-160). Araştırmacının hazırlamış olduğu soruların katılımcıya sorulması ile bireylerin konu ile ilgili yaşantılarının, düşüncelerinin ortaya konulması hedeflenmektedir.

3.1.1. Araştırmanın katılımcıları (örnekleme)

Araştırmanın evrenini, Şırnak il merkezinde öğrenim gören spor lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamış olup, yaş ortalaması 16,50 +/- 0,76 olan toplam 8 öğrenciyi kapsamaktadır. Katılımcıların en az iki yıldır takım sporlarında aktif olarak yer almaları, araştırmaya dahil edilme kriteri olarak belirlenmiştir. Takım sporlarına aktif katılım göstermeyen, bireysel sporlarda yer alan veya düzenli spor geçmişine sahip olmayan öğrenciler ise dışlanma kriteri kapsamında değerlendirilmiştir. Görüşmeler, 2024-2025 eğitim-öğretim

yılı Aralık-Şubat ayları arasında gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların demografik bilgileri Çizelge 3.1’de sunulmaktadır.

Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Bilgileri	Takım sporu geçmişi
K1	17	Erkek	12. Sınıf	5 Yıl
K2	16	Kız	11. Sınıf	4 Yıl
K3	17	Erkek	12. Sınıf	3 Yıl
K4	16	Erkek	11. Sınıf	4 Yıl
K5	15	Kız	10. Sınıf	2 Yıl
K6	17	Kız	12. Sınıf	3 Yıl
K7	17	Erkek	12. Sınıf	2 Yıl
K8	17	Erkek	12. Sınıf	5 Yıl

3.2. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olup, şuan lisede öğretmen olarak çalışmaya devam etmektedir. Öğrenciler arasında olması ve spor faaliyetlerinin içinde bulunması araştırmacının veri kaynaklarına yakın olmasına olumlu katkıda bulunmuştur. Öğrenciler ile iletişim konusunda tecrübeli olmasından dolayı konu ile ilgili derinlemesine görüşmeler yaparak detaylı bilgi alma imkanı olmuştur. Araştırmacının alana hakim olması hem veri toplama hem analiz etme açısından sürece olumlu katkı sağlamıştır.

3.3. Veri Toplama ve Görüşme Formunun Hazırlanması

Görüşme formu, ilgili literatür taraması sonucunda belirlenen temalar ve daha önce benzer çalışmalarda kullanılan sorular uzman kişilerin görüşleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Araştırma, bu form göz önünde bulundurularak yürütülmüştür. Görüşme formu, yarı yapılandırılmış açık uçlu sorulardan oluşturulmuştur. Nitel yöntemin yapısı gereği derinlemesine bilgi alabilmek için bazı sorular açık uçlu olarak hazırlanmıştır. Soruların hazırlanma sürecinde alanında uzman iki kişiden uzman görüşü alınmıştır. Bu teknikte araştırmacı, görüşme öncesinde temel sorularını hazırlamakta; görüşme sırasında ise sürecin akışına göre yan veya alt sorular yönelterek derinlemesine bilgi toplamaktadır.

Araştırmada veri toplamayla ilgili olarak, hazırlanmış olan soru bataryası ile birlikte özellikle “sohbet tarzı görüşme” tekniği kullanılmıştır. Bu teknik araştırmanın problemini kapsayan tüm olguların sorular aracılığıyla araştırılmasını güvence altına almaktadır. Araştırmacı önceden hazırladığı sorular dışında ek sorular sorabilmektedir. Katılımcılar ile görüşmeyi planlamak adına ön görüşme yapılmıştır. Bu görüşmede araştırma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve görüşmecinin belirlediği saatte görüşmeler okulda gerçekleştirilmiştir. Velilere öğrencilerle yapılacak görüşme için veli izin formu imzalatılmıştır. Yüz yüze görüşmeleri kabul eden katılımcılara onam formu okutulup imzalatıldıktan sonra görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Dört katılımcının izni ile ses kayıt izin formu imzalatılarak ses kaydı alınmıştır ve görüşmeden sonra bilgisayar ortamında yazıya geçirilmiştir. Diğer katılımcıların yanıtları görüşme esnasında not edilmiştir.

3.3.1. Verilerin çözümlenmesi

Araştırmada elde edilen veriler, katılımcı görüşlerinin sistematik biçimde çözümlenebilmesi amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin çözümlenmesi sürecinde benzer ifadeler ve kavramlar temalar altında birleştirilmiş, elde edilen bulgular açıklayıcı bir biçimde betimsel olarak sunulmuştur. Böylece, katılımcı görüşlerinden elde edilen temalar düzenlenmiş ve sonuçlar bütüncül bir çerçevede yorumlanmıştır.

3.3.2. Verilerin kodlanması

Verilerin içerik analizi sürecinde, katılımcı ifadeleri arasında anlam ilişkileri dikkate alınarak genel temalar oluşturulmuş ve bu temalar altında ilgili alt temalar ve kodlar yapılandırılmıştır. Kodlama süreci, Yıldırım ve Şimşek'in nitel veri analizine ilişkin aşamaları temel alınarak yürütülmüştür (Yıldırım & Şimşek 2022, s. 239-265). Görüşme esnasında ses kaydına izin veren dört katılımcının kayıtları, görüşme sonrasında araştırmacı tarafından bilgisayar ortamında yazıya aktarılmıştır. Ses kaydını istemeyen dört katılımcının yanıtları ise görüşme esnasında not edilmiştir. Kodlama işlemi, araştırmacı, danışman ve profesör olan iki nitel araştırma uzmanı tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilmiş, ardından karşılaştırılarak uzlaşma yoluyla son hâline getirilmiştir. Katılımcı gizliliğini korumak amacıyla isimler paylaşılmamış, her katılımcıya (K1, K2, K3...) biçiminde anonim kodlar atanmıştır. Görüşme süreleri ve kayıt detayları Çizelge 3.2'de sunulmuştur.

Çizelge 3.2. Katılımcıların ses kaydı görüşme kayıtları

Katılımcılar Görüşme Kayıtları	
K3	20 dk. 40 sn. Ses Kayıt – 2 Adet A4 Sayfa
K5	16 dk. 50 sn. Ses Kayıt – 2 Adet A4 Sayfa
K6	18 dk. 10 sn. Ses Kayıt – 3 Adet A4 Sayfa
K8	26 dk. 02 sn. Ses Kayıt – 3 Adet A4 Sayfa

3.3.3. Temaların bulunması

Temaların bulunması sürecinde temalar, içerik analizi kapsamında belirli aşamalar izlenerek oluşturulmuştur. Öncelikle, ses kaydını kabul etmiş olan katılımcıların görüşme kayıtları yazıya aktarılmış ve diğer katılımcıların da ifadeleri dikkatlice okunarak anlamlı birimler belirlenmiştir. Ardından, bu anlamlı birimler benzerlik ve farklılıklarına göre gruplandırılmış; ortaya çıkan kategorilerden ortak anlamlar çıkarılarak ana ve alt temalar oluşturulmuştur. Temaların belirlenme sürecinde Yıldırım ve Şimşek'in nitel veri analizine ilişkin önerdiği aşamalardan-verilerin kodlanması, temaların bulunması, verilerin düzenlenmesi ve bulguların yorumlanması-

yararlanılmıştır (Yıldırım & Şimşek 2022, s. 239-265). Bu süreçte, araştırmacı ve danışman birlikte çalışarak temaların geçerliliğini sağlamıştır. Elde edilen veriler ile sorulmuş olan sorular ile ilgili ana ve alt başlıklar belirlenmiştir. Belirlenen başlıklar altında veriler incelenmiştir.

3.4. Geçerlik ve Güvenirlik

Bulguların kendi içinde tutarlı ve anlamlı olması sağlanmış, elde edilen verilerin bütüncül bir yapı oluşturmaya özen gösterilmiştir. Araştırma bulgularının değerlendirilmesinde aşağıdaki geçerlik ve güvenirlik kriterleri dikkate alınmıştır. Araştırma sonuçlarının iç tutarlılığının sağlanmasına dikkat edilmiş ve bulguların anlamlı bir bütünlük içinde sunulmasına özen gösterilmiştir. Toplanan veriler, önceden belirlenmiş kavramsal çerçevelerle örtüşecek şekilde değerlendirilmiştir. Bu çerçeve, veri toplama sürecinde rehberlik sağlayarak sürecin daha sistematik ilerlemesine katkıda bulunmuştur.

Araştırma sırasında elde edilen bulgular, ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş ve önemli noktalar kısa notlar halinde özetlenmiştir. Bu yöntem, verilerin daha sonra bütünlük içinde analiz edilmesini kolaylaştırmıştır. Araştırmanın dış güvenirliğinin sağlanması amacı ile katılımcılarla yapılan görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş, gerektiğinde ek açıklamalar yapılarak sürece yönelik rehberlik sağlanmıştır. Araştırmadan elde edilen verileri analiz etmek için kullanılan kavramsal çerçeve ve temel varsayımlar açıkça belirtilmiş, yöntemsel şeffaflık sağlanmıştır. Katılımcıların kimlikleri gizlilik ilkeleri çerçevesinde korunmuş, her birey harf ve rakam kombinasyonları (Örn; K1, K2) ile kodlanarak veri güvenliği sağlanmıştır. Görüşmeler sırasında elde edilen verilerden doğrudan alıntılar yaparak bulguların daha nesnel bir şekilde yorumlanmasını sağlamıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu kısmında, “Okul takımında oynayan spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk duygularına ilişkin görüşleri” başlıklı araştırmadan elde edilen verilerin bulguları ile bu bulguların tartışması sunulmuştur. İlk olarak bulguların detaylı açıklamaları yapılmış, ardından her bir sonuç üzerinde yorumlara yer verilmiştir.

4.1.Araştırma Bulguları

Şırnak il merkezi spor lisesinde takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, ana temalar ve alt boyutlar çerçevesinde sınıflandırılmıştır. Elde edilen bulgular, öz güven gelişmesi, sorumluluk duygusunun gelişmesi ve takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları olarak üç ana tema altında Şekil 4.1’de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Okul takımında oynayan spor lisesi öğrencilerinin öz güven ve sorumluluk duygusuna dair ana temalar

4.1.1. Ana Tema: Öz güven Gelişmesi Temasına İlişkin Bulgular

Okul takımında yer alan spor lisesi öğrencilerinin öz güven gelişmesi ile ilgili görüşleri alınmıştır. Aşağıda, bu tema kapsamındaki yanıtlar Çizelge 4.1’de sıralanmıştır.

Çizelge 4.1. Öz güven gelişmesi temasına ait kodlamalar

Alt boyutlar	Kodlar	Katılımcı
a. Öz güven ve bireyin kendini tanınması	Kendini keşfetme Güçlü hissetme Öz güven artışı Rol farkındalığı	K1, K2, K3, K5, K7, K8
b. Başarı, başarısızlık deneyimleri ve duygusal dayanıklılık	Dayanıklılık Hata öğrenme Pes etmeme Stres yönetimi	K1, K2, K3, K5, K6
c. Takım içinde aldığı destek ile pekişen sosyal cesaret	Sosyal cesaret İfade özgürlüğü İletişim becerisi İş birliği	K1, K4, K7, K8

4.1.1.1. Öz güven ve bireyin kendini tanınması

Spor lisesinde takım sporlarında oynayan öğrenciler, öz güven ve bireyin kendini tanınmasına yönelik verdikleri cevaplarda, “kendini keşfetmek, güçlü hissetmek, öz güven artışı, rol farkındalığı” gibi görüşler dile getirmişlerdir.

Katılımcılar, öz güven ve bireyin kendini tanınmasına verdikleri anlama yönelik “kendini keşfetme” görüşlerini aşağıdaki gibi dile getirmişlerdir.

K3: "Öz güven kazanmanın en iyi yollarından biri, insanın kendi güçlü yönlerini keşfedebilmesidir. Başkalarıyla kıyas yapmak yerine, kendi

yeteneklerime ve başarılarıma odaklanıyorum. Bu, kendime daha fazla güvenmemi sağlıyor."

K5: *"Hoca söz hakkı verdiğinde veya insanların önünde konuşurken öz güvenli hissediyorum. Onların önünde konuşabildiğimi keşfettim ve dikkate alındığımı gördüm, bu benim için çok keyifli ve öz güven artırıcı oluyor."*

Katılımcılar, takım sporlarına katılımın bireylerde "güçlü hissetme" duygusunu pekiştirdiğini aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir.

K7: *"Takım olarak galibiyet aldığımızda, bu sadece skora yansıyan bir şey olmuyor, harika bir tatmin hissi de yaratıyor. Bu his bana bir sonraki maçlar için güç veriyor. Özellikle kritik anlarda odaklanarak iyi bir performans gösterdiğimi fark ettiğimde, kendime olan güvenim artıyor ve bir sonraki maçta daha iyi oynuyorum."*

K8: *" Kendimi onlarla kıyasladıkça daha da çalışmaya çalıştım. Şimdi düşününce daha fazla insanla iletişim kurmak, takım içinde sorumluluk almak ve ortak bir şeyler için çalışmak bana kendimi güçlü hissettiriyor."*

Katılımcılar, takım sporları yoluyla "öz güven artışı" yaşadıklarını ve kendilerine olan inançlarının pekiştiğini aşağıdaki görüşleriyle ifade etmişlerdir.

K1: *"Takım sporlarını yaparken kendimi en öz güvenli hissettiğim anlar, genelde sahada sorumluluk aldığım ve takım arkadaşlarımı motive edebildiğim zamanlardır. Özellikle oyunun kritik anlarında doğru bir karar verdiğimde, çok iyi hissediyorum."*

K8: *"Başarı elde ettikçe öz güvenim artıyor, bu yüzden öz güven aslında başarının devamı gibi."*

Katılımcıların takım içerisindeki "rol farkındalığı" ve bu role bağlı olarak geliştirdikleri sorumluluk bilincini yansıtan ifadeler aşağıda sunulmaktadır.

K1: "Takımda yer almak demek, sadece kendini değil takım arkadaşlarını da düşünmek demektir. Maça çıktığımızda sadece kendi performansım değil, takımın başarısı da benim sorumluluğumda gibi hissediyorum. Bu yüzden antrenmanları aksatmamaya çalışıyorum ve her maçta elimden gelenin en iyisini yapmak zorunda hissediyorum."

K2: "Takım sporları bana düzen ve disiplin kazandırdı. Bundan önce kendi programıma göre hareket ediyordum ama şimdi takımımın bana ihtiyacı olduğunu bilmek, zamanı ve emeğimi ona göre ayarlamamı sağlıyor. Takımımı benimsedikten sonra, başkalarına karşı da sorumlu olduğumu hatırlıyorum."

K5: "Bir antrenmanı kaçırdığımda ya da iyi performans göstermediğimde sadece kendime değil, takımın geneline zarar verebileceğim için takım aslında bireysel sorumluluklarımı da artırdı."

4.1.1.2. Başarı, başarısızlık deneyimleri ve duygusal dayanıklılık

Spor lisesinde takım sporlarında oynayan öğrencilerin görüşme sorularına verdikleri yanıtlar ile bireysel rekabeti nasıl algıladıkları, başarısızlık deneyiminden sonra kendilerini nasıl geliştirmeye çalıştıkları ve stres ile nasıl başa çıktıkları aşağıda farklı sorulara verilmiş yanıtlardan anlaşılmaktadır, bu yanıtlar içerisinde "dayanıklılık, hata öğrenme, pes etmemek, stres yönetimi" gibi kodlara vurgu yapılmaktadır.

Katılımcılar, takım sporu deneyimlerinin duygusal ve psikolojik "dayanıklılık" becerilerinin gelişimine katkı sunduğunu aşağıdaki ifadelerinde dile getirmişlerdir.

K1: "Bu durum ilk zamanlarda motivasyonumu düşürebilir ve kendimi yetersiz hissedebilirim ama kısa sürede toparlanırım ve toparlandığımda yeni eleştirilere ve hatalara karşı daha dayanıklı olurum."

K1: "Hocanın eleştirisi ilk zamanlarda motivasyonumu düşürebilir ve kendimi yetersiz hissedebilirim ama kısa sürede toparlanırım."

Katılımcılar, takım sporları deneyiminde “hata öğrenme” sürecinin gelişimlerine katkı sağladığını aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

K2: *"Bana nasıl söylendiğine bağlı. Eğer takım arkadaşım gerçekten bana yardımcı olmak için eleştiriyorsa, bunu dikkate alıp kendimi geliştirmeye çalışırım. Ama sırf beni kötü hissettirmek için bir eleştiri yapıyorsa, oyuna olan odaklanmamı kaybetmeme neden olabilir."*

K3: *"Öz güvenim sarsılabilir ve bir süre kendimi kötü hissedebilirim ama yapıcıysa yanlışımı düşünüp düzeltirim."*

Katılımcılar, takım sporları sayesinde zorluklar karşısında “pes etmeme” sürecini aşağıdaki cümleleriyle ortaya koymuşlardır.

K3 : *"Benden iyi takım arkadaşım olunca kendimi yetersiz hissediyorum. Zamanla bakış açım değişir diye düşündüm ama bu konuda kendimi çok geliştiremedim. Rehberlik servisine bile gittim ama aşamadım henüz bu konuyu. Ama hala aşabileceğime inanıyorum."*

K5: *"Biraz fazla etkilenip ciddiye alabilirim ama hocama saygı duyduğum için bunu bir fırsat olarak değerlendirmeye çalışırım."*

K6: *"Önce sinirlenebilirim ama sonra sakinleşip eleştiriye değerlendirmeye çalışırım."*

K6: *"Hata yapmama ve çok çalışma sorumluluğu hissediyorum. Güven kazanmak zorundaymışım gibi. Bu baskı ister istemez oluyor."*

4.1.1.3. Takım içinde aldığı destek ile pekişen sosyal cesaret

Spor lisesinde takım sporlarında oynayan öğrencilerin sorulara verdikleri yanıtlar doğrultusunda “sosyal cesaret, ifade özgürlüğü, iletişim becerisi, işbirliği” gibi kodlar elde edilmiştir. Bu kodların elde edildiği yanıtlar aşağıdaki şekildedir.

Katılımcıların “sosyal cesaret” becerilerinin gelişimine yönelik görüşleri aşağıda yer almaktadır.

K4: "Sohbet başlatmada zorlanmıyorum. Bu yüzden sosyal ilişkiler konusunda kendimi oldukça öz güvenli hissediyorum."

K8: " Şimdi düşününce daha fazla insanla iletişim kurmak, takım içinde sorumluluk almak ve ortak bir şeyler için çalışmak bana kendimi güçlü hissettiriyor."

Katılımcıların takım sporlarına katılım süreçlerinde "ifade özgürlüğü"ne yönelik görüşleri aşağıda sunulmaktadır.

K5: "insanların önünde konuşabildiğimi ve dikkate alındığımı görmek benim için çok keyifli ve öz güven artırıcı oluyor."

K4: "Sosyal ortamlarda insanlarla çok kolay kaynaşabiliyorum. Yeni insanlarla tanışırken rahatım."

Katılımcıların takım sporlarına katılım süreçlerinde "iletişim becerileri"nin gelişimine yönelik görüşleri aşağıda sunulmaktadır.

K4: "Yeni ortamlarda insanlarla kolayca iletişim kurabiliyor ve arkadaşlık ilişkileri geliştirebiliyorum."

K8: "Şimdi düşününce daha fazla insanla iletişim kurmak, takım içinde sorumluluk almak ve ortak bir şeyler için çalışmak bana kendimi güçlü hissettiriyor."

Katılımcıların takım sporlarına katılım süreçlerinde edindikleri deneyimlerde, "işbirliği" becerilerinin gelişimine yönelik görüşleri aşağıda sunulmaktadır.

K1: "Takım sporları bana, bireysel olarak başarılı olmanın yanında takım arkadaşlarımla birlikte hareket etmenin de önemli olduğunu gösterdi."

K7: "Daha iyi biriyle oynamak beni de geliştirdiği için artık bunu bir avantaj olarak görüyorum."

K8: "Takım içinde sorumluluk almak ve ortak bir şeyler için çalışmak bana kendimi güçlü hissettiriyor. Takımken hiç yalnızlık çekmiyorsun diyebilirim."

4.1.2. Ana tema: Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ilişkin bulgular

Okul takımında yer alan spor lisesi öğrencilerinin sorumluluk duygusu ile ilgili görüşleri alınmıştır. Aşağıda, bu tema kapsamındaki yanıtlar ve detaylı kodlamalar Çizelge 4.2’ de sıralanmıştır.

Çizelge 4.2. Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ait kodlamalar

Alt boyutlar	Kodlar	Katılımcı
a. Takım içindeki rollerin ve görev dağılımının bireye yüklediği sorumluluklar	Rol-Sorumluluk Görev bilinci Dayanışma Güven	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8
b. Bireyin takım başarısında kendi çabasının önemini kavraması	Takıma katkı Sorumlu davranış Başarı paylaşımı	K1, K2, K3, K4, K6 K7, K8
c. Disiplin, düzenli çalışma alışkanlıkları ve öz denetim becerilerinin gelişimi	Öz denetim Düzenli çalışma Zaman yönetimi	K3, K5, K6, K7, K8

4.1.2.1. Takım içindeki rollerin ve görev dağılımının bireye yüklediği sorumluluklar

Spor lisesinde takım sporlarında oynayan öğrencilerin, sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına yönelik verdikleri cevaplarda “rol-sorumluluk, görev bilinci, dayanışma, güven” gibi ifadeler dile getirmişlerdir.

Katılımcıların takım içerisindeki “rol-sorumluluk” koduna vurgu yapan yanıtları aşağıdaki şekildedir.

K1: “Takımda yer almak demek, sadece kendini değil takım arkadaşlarını da düşünmek demektir...”

K2: “Takımımın bana ihtiyacı olduğunu bilmek, zamanı ve emeğimi ona göre ayarlamamı sağlıyor...”

K4: “Bir süre sonra sadece takımı düşünüyorsun.”

K6: “Benim çabam takımın başarısını etkiliyor... bireysel performansımı geliştirme sorumluluğumuz var.”

K7: “Bence herkesin sorumluluğu eşit değil takımda... ama az ya da çok herkesin bir sorumluluğu vardır.”

K8: “Ben de üzerime düşeni yapmaya çalışarak sorumluluk aldığımı düşünüyorum.”

Katılımcıların “görev bilinci” kapsamında sorumluluklarını yerine getirme süreçlerine ilişkin ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

K1: “Her zaman düzenli olarak yapman gerekenler var.”

K2: “Görev dağılımı yaptığımızda herkesin yapması gerekenler var...”

K4: “Düzenli antrenman yapmak, maça zamanında gelmek, takım için çabalamak... Bunların hepsi bir sorumluluktur.”

K5: “Bir antrenmanı kaçırdığımda ya da iyi performans göstermediğimde... Bireysel sorumluluklarımı da artırdı.”

K8: “En ufak sorumluluğu bile yerine getirmedeğinde bu hemen performansına yansıyor.”

Katılımcıların takım içerisindeki “dayanışma” ifadesine vurgu yapan yanıtları aşağıda verilmektedir.

K3: “Eğlenerek çalışıp kazandığımızda her şey daha güzel oluyor.”

K6: *“Takımın moraline katkıda bulunmanın da bir sorumluluk olduğunu düşünüyorum.”*

K7: *“Bir arkadaşım zorlandığında, ona destek olmam gerek gibi hissediyorum... takım olarak iyi olmalıyız.”*

K8: *“Maçı kazandığımızda hepimiz seviniyoruz... başarımızı paylaşıyoruz.”*

K8: *“Takımda oynamaktan keyif alırsan her sorumluluğu da seve seve yapıyorsun...”*

Katılımcıların takım arkadaşları ve antrenörleri ile aralarındaki “güven” duygusuna vurgu yapan cevapları aşağıdaki şekildedir:

K4: *“Takımda olmak bana hem güven duygusu veriyor hem de hata yapma korkusu...”*

K5: *“Bir hata yaptığımda bana kızacak birçok kişinin olması ve onlara güven duyabilmem... beni daha çok antrenman yapmak için motive ediyor.”*

4.1.2.2. Bireyin takım başarısında kendi çabasının önemini kavraması

Spor lisesinde takım sporlarında oynayan öğrencilerin sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına yönelik verdikleri cevaplarda, “takıma katkı, sorumlu davranış ve başarı paylaşımı” gibi kodlar dile getirilmiştir.

Katılımcıların “takıma katkı” sağlama sürecine ilişkin görüşleri aşağıda belirtilmektedir.

K2: *“Maçlarda genelde takım arkadaşlarımdan moralini iyi tutmaya çalışıyorum, skorda etkim olmadığı zamanlar bunu yapmam bile bence takıma çok olumlu bir katkıdır.”*

K3: “Çok önemli atışlar yapıyorum, galibiyetlerde katkımın olduğunu düşünüyorum.”

K4: “Son dakikalarda daha dinamik olup son sayılarda fark atmaya çalışıyorum. Elimden geleni yaptığımı düşünüyorum.”

K6: “Maçlarda çalışmalarımın karşılığını alıyorum ve bu da takımına başarı getiriyor.”

Katılımcıların takım içerisinde “başarı paylaşımı”nın önemine dair görüşleri aşağıda sunulmaktadır.

K1: “En sonki maçımızda rakibin hücum gücünü kesen bendim yani savunmayı çok iyi yaptım.”

K7: “Ben görevimi iyi yaptığımda ve diğer arkadaşlarım da aynı şekilde davrandığında galibiyet alıyoruz ve hepimiz başarmış oluyoruz.”

K8: “Mesele sadece sayı atmak değil, o sayı atılana kadar neler yaşıyoruz, nasıl destek çıkmaya çalışıyoruz ve çabalıyoruz.”

4.1.2.3. Disiplin, düzenli çalışma alışkanlıkları ve öz denetim becerilerinin gelişimi

Spor lisesinde takım sporlarında oynayan öğrencilerin disiplin, düzenli çalışma alışkanlıkları ve öz denetim becerilerinin gelişimi alt temasına yönelik verdikleri cevaplarda, “özdenetim, düzenli çalışma ve zaman yönetimi” gibi görüşler dile getirilmiştir.

Katılımcıların “öz denetim” becerilerinin gelişimine yönelik görüşleri aşağıda sunulmuştur.

K3: “ Takım arkadaşlarıma karşı mesela antrenmanlara gelmek sorumluluğu hissediyorum çünkü benim hazırlıksız olmam onları

etkileyecek. Bu yükü takımda hep hissediyorsun. Hem avantaj hem dezavantaj gibi görüyorum. İstedğin gibi özgür olamıyorsun ama o sorumluluklar seni başarıya da götürüyor.”

K5: *“Takımda biri rahat davranıp elinden geleni yapmadığında hepimiz o kişiye kızgınlık hissediyoruz, işte o kızılan kişi olmak istemiyorum.”*

K6: *“Hata yapmama ve çok çalışma sorumluluğu hissediyorum. Güven kazanmak zorundaymışım gibi. Bu baskı ister istemez oluyor.”*

K7: *“Takımdakilerle bazen çatışıyoruz. O zamanlarda sinirlenip onları düşünmeden hareket etmeye çalışıyorum ama maalesef yine dönüp takımın zarar görmemesi için bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Bu da bu yaşta alınabilecek büyük sorumluluklardan biri.”*

K8: *“Kendi isteklerinden çok takımın istek ve ihtiyaçlarını dikkate almak gibi bir sorumluluk hissediyorum. Bu çok güzel duygular uyandırıyor çünkü kazandığında herkesin mutluluğu beni daha da mutlu ediyor. Bu durum tüm hayatıma yansıyor aslında sorumluluk almaya alışınca daha düzenli olduğumu fark ettim.”*

Katılımcıların “düzenli çalışma” alışkanlıklarının gelişimine ilişkin görüşleri aşağıda yer almaktadır.

K6: *“Maçlarda performansın çok önemli o yüzden sürekli kendimle yarış içerisindeyim. Kişisel disiplin sağlamam lazım, gerekeni yapmayı hissettikçe de sorumluluk alıyorsun.”*

K7: *“Takımda olmak kesinlikle geliştiriyor o sorumluluk duygusunu. Hem ekiple iyi iletişim kurmam lazım, hem bireysel olarak iyi çalışmam lazım”.*

K8: *“Hem takımla uyumlu olmam lazım hem bireysel olarak iyi çalışmam lazım. En ufak sorumluluğu bile yerine getirmediğinde bu hemen performansına yansıyor.”*

Katılımcıların “zaman yönetimi” becerilerindeki gelişimi ortaya koyan ifadeleri aşağıda verilmiştir.

K7: “Ayrıca takımla birlikte yeme düzenim, uyku düzenim bile belli bir düzende gitmeye başladı.”

K8: “O yüzden bu takıma girdikten sonra birçok şeye dikkat etmem gerektiğini fark ettim. Sürekli çalışıyorum, bu kendi hayatıma da yansdı. Biraz daha dikkat ediyorum yapmam gerekenlere.”

4.1.3. Ana tema: Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ilişkin bulgular

Bu tema içerisinde, takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkılarını ifade eden katılımcı yanıtları ele alınmaktadır. Aşağıda, bu tema kapsamındaki yanıtlar ve detaylı kodlamalar Çizelge 4.3’te sıralanmıştır.

Çizelge 4.3. Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ait kodlamalar

Alt boyutlar	Kodlar	Katılımcı
a. Kişisel Gelişim ve Kendilik Farkındalığı	Kendine güvenin artması Performans farkındalığı	K1, K4, K6, K8
b. Sorumluluk bilincine katkı	Görevini yerine getirme İstikrarlı çalışma Bireysel hatayı ve sonucunu fark etme	K1, K3, K4, K6, K8
c. Sosyal ve psikolojik dayanıklılığa katkı	Takımda değerli hissetme Zorlu durumlarla başa çıkma İletişim becerilerinin gelişimi	K1, K2, K5, K6, K7, K8

4.1.3.1. Kişisel gelişim ve kendilik farkındalığı

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda takım deneyiminin bireylerin kişisel gelişimine ve kendilik algısına katkı sağladığına dair bilgiler elde edilmiştir. Bu yanıtlardan “kendine güvenin artması ve performans farkındalığı” kodları elde edilmiştir.

Katılımcıların takım deneyimi yoluyla “kendine güvenin artması” sürecine ilişkin ortaya koydukları görüşler aşağıda sunulmaktadır.

K1: “Sahada iyi bir performans sergilediğimde ve takımımın başarısına katkıda bulunduğumu hissettiğimde iyi hissediyorum, bu da öz güven demek oluyor sanırım.”

K6: “Takım arkadaşlarım ve hocalarım tarafından takdir edilmek, öz güvenimi artırıyor.”

K7: “Zor bir mücadeleden galip ayrıldığımızda hem kendi yeteneklerime hem de takım çalışmasının gücüne olan inancım güçleniyor.”

Bireylerin takım sporları deneyiminde “performans farkındalığı” ile ilgili görüşleri aşağıda sıralanmaktadır.

K1: “Galibiyeti de aldık bu yüzden o maçta katkımın çok olduğunu düşünüyorum ama her maçta o kadar fazla katkım olmayabiliyor. Modum düşük olduğunda o kadar aktif olamıyorum.”

K4: “Takıma katkım var ama takım içerisinde olumsuz bir şey olduğunda çok çabuk moralim bozuluyor, bu da beni olumsuz etkileyebiliyor ama dikkat etmek de elinden geleni yapmaktır.”

K8: “Ben kendimi takımda denge unsuru gibi görüyorum. Moralimiz bozulduğunda hemen pozitif bir şeyler yapmaya çalışıyorum.”

4.1.3.2. Sorumluluk bilincine katkı

Görüşmeler sonucunda sorumluluk bilincine katkı alt boyutu içerisinde “görevini yerine getirme, istikrarlı çalışma ve bireysel hatayı ve sonucunu fark etme” kodları ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların takım içerisindeki “görevini yerine getirme” sürecine ilişkin ifade ettikleri görüşler aşağıda sunulmaktadır.

K3: *“Antrenmanlara gelmek sorumluluğu hissediyorum çünkü hazırlıksız olmam takım arkadaşlarımı etkiler.”*

K6: *“Hata yapmama ve çok çalışma sorumluluğu hissediyorum.”*

K8: *“En ufak sorumluluğu bile yerine getirmedeğinde performansa yansıyor.”*

Katılımcıların takım deneyimi sürecinde “istikrarlı çalışmanın” önemine yönelik dile getirdikleri görüşler aşağıda sunulmaktadır.

K6: *“Ben maç içerisindeki çabalarımı bir kenara bırakıyorum da en çok antrenmanlarda iyi çalışarak takıma fayda sağladığımı düşünüyorum çünkü iyi hazırlanırsan başarı geliyor.”*

K8: *“Bu takıma girdikten sonra birçok şeye dikkat etmem gerektiğini fark ettim. Sürekli çalışıyorum, bu kendi hayatıma da yansıdı. Biraz daha dikkat ediyorum yapmam gerekenlere.”*

Katılımcıların takım deneyimi sürecinde “bireysel hatayı ve sonucunu fark etme” konusuna vurgu yapan ifadeleri aşağıda sunulmaktadır.

K1: *“Elimden geleni yapmışsam ve buna rağmen hoca beni eleştirdiyse çok üzülürüm. Ama hocamın eleştirisini dikkate alırım ve hatalarımı düzeltmek için çaba gösteririm.”*

K3: “Eğer hocamın eleştirisi yapıcı ise moralim bozulmaz ve yanlışı düştünüp düzeltirim ama sert bir üslupla söylenmişse, öz güvenimi sarsabilir ve bir süre kendimi kötü hissedebilirim.”

K4: “Hocam benden daha iyi bilir diyerek eleştiriyi kabul ederim ve bir daha aynı hatayı yapmamaya çalışırım.”

K4: “Disiplinli ve yapacağın her hareketini düşünerek hareket etmek takıma karşı hissettiğim sorumluluk. Bu da bazen yoruyor doğrusu ama başardığında mutlu da ediyor.”

4.1.3.3. Sosyal ve psikolojik dayanıklılığa katkı

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkılarına yönelik bulgular elde edilmiştir. Bu kapsamda yapılan analizlerde “takımda değerli hissetme, zorlu durumlarla başa çıkma ve iletişim becerileri gelişimi” olmak üzere üç temel kod ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların “takımda değerli hissetme” ile ilgili görüşleri aşağıda verilmektedir.

K2: “Maçlarda genelde takım arkadaşlarımla moralini iyi tutmaya çalışıyorum, skorda etkim olmadığı zamanlar bunu yapmam bile bence takıma çok olumlu bir katkıdır.”

K5: “Takım olarak aldığımız kararlara sadık kalıyorum, stratejileri uyguluyorum, sahada çok yer almadığım zamanlarda bile arkadaşlarımla yönlendiriyorum.”

K7: “Orta sahada takımın pas trafiğinin iyi kurulmasına yardımcı oluyorum. Gol atamasam da oradaki destekle gol atılmasına yardımcı oluyorum.”

K8: “Takım içinde güldürüyorum arkadaşlarımı. Bu da mağlubiyet durumunda çabuk toparlanmamızı sağlıyor.”

Katılımcıların, “zorlu durumlarla başa çıkma” ile ilgili yanıtları şu şekildedir.

K6: “Önce sinirlenebilirim ama sonra eleştiriyi değerlendirmeye çalışırım.”

K7: “Sinirlensem de takıma zarar gelmemesi için sakinleşip bir şeyler yapmaya çalışıyorum.”

Katılımcılar, takım sporlarının “iletişim becerilerinin gelişimi”ne katkı sağladığını belirten ifadeleri aşağıda verilmektedir.

K1: “Takım arkadaşımın morali bozulduğunda ona destek olmaya çalışıyorum, bu da güzel duygular bence.”

K2: “Oyunu oynarken iletişim kurmaya çalışmaktan iletişim becerilerim gelişti.”

K8: “Takım sporlarına girdiğimden beri arkadaş sayım arttı ve daha sosyal bir birey oldum.”

4.2. Tartışma

Tartışma bölümünde katılımcıların yanıtları doğrultusunda bireylerin farkındalığının, öz güven, öz denetim ve sorumluluk gibi alt boyutlarla nasıl ilişkili olduğu detaylı şekilde ele alınmaktadır. Yapılan araştırma sonuçları ile paralellik gösteren veya benzer konuları ele alan çalışmalardan faydalanılmıştır. Bununla birlikte, konuya yönelik yapılan araştırmaların sayıca sınırlı olması, bulguların desteklenmesi ya da farklılıklarının ortaya konulmasında belirli kısıtlamalar yaratmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları, Şırnak Spor Lisesi öğrencilerinin spor yapma motivasyonları ile sporun öğrencilerin yaşam kalitesine etkileri konusunda önemli veriler sunmaktadır. Elde edilen bulgular, genel olarak literatürdeki mevcut eğilimlerle büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Öğrencilerin spor yapma amaçlarının yalnızca

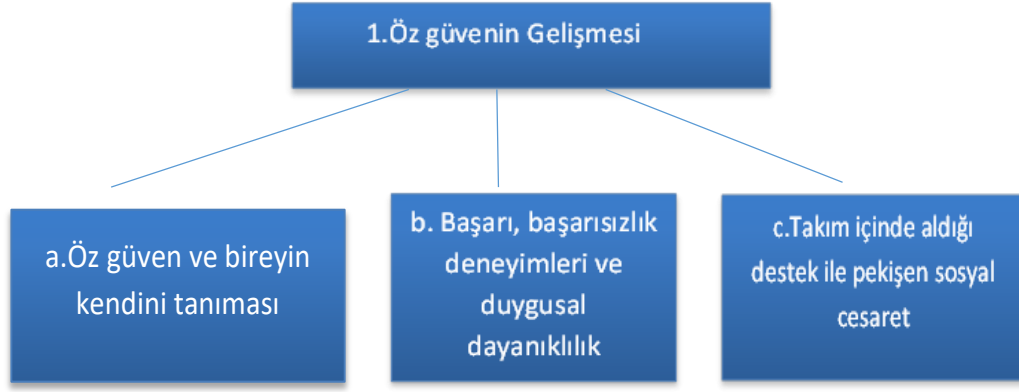
fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda ruhsal iyilik hali, sosyal ilişkilerde gelişim, öz güven artışı, disiplin kazanma ve kişisel hedeflere ulaşma gibi psikolojik ve sosyal faydaları da kapsaması dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, sporun bireyler üzerinde çok yönlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymakta ve sporun sadece bedensel değil, zihinsel ve sosyal gelişimi de desteklediğini göstermektedir. Örneğin, literatürde sporun bireylerde sorumluluk duygusunu geliştirdiği, stresle başa çıkma becerilerini artırdığı, öz düzenleme ve zaman yönetimi yetilerini güçlendirdiği, takım çalışması ve liderlik gibi sosyal becerilerin gelişmesine katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Aslan & Yıldız, 2024, s. 70). Bu araştırmada da benzer şekilde, öğrencilerin spor sayesinde akademik ve sosyal yaşamlarında daha disiplinli, planlı ve hedef odaklı oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, sporun öğrencilerde öz güveni artırdığı ve kendi potansiyellerini fark etmelerine yardımcı olduğu yönündeki bulgular, önceki çalışmalarla uyum içerisindedir.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin spor yapma motivasyonları üzerinde bireysel hedefler, antrenör ve öğretmen desteği, takım arkadaşlarıyla kurulan sosyal bağlar, başarıya ulaşma isteği ve rekabet unsuru gibi faktörlerin önemli bir etkisi vardır. Bu bulgu, spor motivasyonunun hem içsel hem de dışsal faktörlerin birleşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, sporun spor lisesi öğrencilerinin yaşam kalitesine çok yönlü katkılar sağladığını, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda önemli kazanımlar oluşturduğunu ortaya koymuştur. Ancak, fiziksel yorgunluk ve zaman yönetimi sorunları gibi bazı engellerin, öğrencilerin spordan maksimum düzeyde faydalanmalarını sınırlandırdığı da görülmüştür. Bu bağlamda, spor liselerinde yönetimsel ve program düzenlemeleri yapılarak öğrencilerin spordan elde ettikleri faydanın artırılması ve potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koyabilecekleri bir ortamın sağlanması, gelecekteki uygulamalar için önemli bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

4.2.1. Ana tema: Öz güvenin gelişmesi temasına ilişkin tartışma

Araştırma neticesinde öz güvenin gelişmesi ana teması ve alt boyutları elde edilmiştir. Bu kapsamda, ilgili tema ve alt boyutlar Şekil 4.2 ile sunulmuştur.



Şekil 4.2. Öz güvenin gelişmesi temasına ilişkin alt boyutlar

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, takım sporlarında yer almanın bireylerin öz güven gelişimi üzerinde önemli katkılar olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, takım içerisinde hem bireysel performanslarını sergileyebildikleri hem de takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden gelen destekler ile öz güvenlerinin arttığını belirtmişlerdir. Takım arkadaşlarından veya koçlarından aldıkları geri bildirimlerin, sorumluluk alma sürecinin ve stresli durum deneyimlerin, katılımcıların benlik algısını daha güçlü bir temele oturtmalarına yardımcı olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yanıtları, öz güvenin kişinin kendini tanıması ve kendi potansiyelini keşfetme süreci ile yakından ilişkisi olduğunu göstermektedir. K3, “Öz güven kazanmanın en iyi yollarından biri, insanın kendi güçlü yönlerini keşfedebilmesidir...” diyerek, öz güvenin bireyin kendi gelişimini temel alarak oluştuğuna vurgu yapmaktadır. Bu durum, öz güvenin bireysel farkındalıkla güçlendiğini belirten çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Güneş’in belirttiği gibi bireylerin öz güven düzeylerinin artmasının nedenlerinden biri olarak bireyin kendini tanıma ve ifade etme becerilerinin gelişmesi gösterilmektedir (Güneş, 2023, s. 1537).

K6’nın ifadesi ise öz güvenin sabit bir yapı olmadığını, durumlara göre değişkenlik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. K6: “Yeni bir ortama girdiğimde veya daha önce tanımadığım insanlarla uzun süre vakit geçirmek zorunda kaldığımda, kendimi biraz çekingen hissediyorum. Yanlış bir şey söylemekten ya da yanlış anlaşılmaktan korkuyorum.” diyerek, yeni ve yabancı ortamlarda daha çekingen hissettiğini belirtmiştir. Bu durum, öz güvenin bireyin mevcut ortama ve duruma göre

farklılaşabileceğine ve duygusal faktörlerle şekillenebileceğine işaret etmektedir. Bireyin öz güveni çevresel faktörlerden etkilenebilmekte ve özellikle ergenlik döneminde sosyal onay ihtiyacının öz güveni şekillendirdiği ifade edilmektedir (Çepni & Küçük, 2012, s. 35-43).

Katılımcıların ifadelerine göre, duygusal dayanıklılık sabit bir beceri değil ve birey eleştiri aldığı zaman ilk anda olumsuz etkilense bile zamanla bu eleştirilerin farkındalığa, hatayı kabule ve kişisel toparlanma sürecine katkı sağladığını düşündükleri görülmektedir. K1'in bu konuda ifadeleri bu süreci yansıtmaktadır: *“Bu durum ilk zamanlarda motivasyonumu düşürebilir ve kendimi yetersiz hissedebilirim ama kısa sürede toparlanırım ve toparlandığımda yeni eleştirilere ve hatalara karşı daha dayanıklı olurum.”* Bu cümle, bireyin yaşadığı duygusal sarsıntıya rağmen öğrenme sürecine girerek yeniden uyum sağladığını ve duygusal dayanıklılığın zamanla oluştuğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalarda genç sporcuların yapıcı geribildirimler yoluyla öz değerlendirme becerilerini artırabildiklerini ve eleştiriye gelişimsel bir araç olarak görmeye başladıkları vurgulanmaktadır (Çelik & Yılmaz, 2025, s. 326). K1'in aynı zamanda *“Hocamın eleştirisini dikkate alırım ve hatalarımı düzeltmek için çaba gösteririm”* demesi de bu öğrenme şeklini desteklemektedir.

K7 ise, *“Daha iyi biriyle oynamak beni de geliştirdiği için artık bunu bir avantaj olarak görüyorum.”* diyerek başarıyı takım bütünlüğü içinde değerlendirir. Bu yaklaşım, duygusal olgunlukla birlikte pozitif bir rekabet algısını ve dayanıklılığı artırıcı bir çabayı yansıtmaktadır. Bu durum, takım sporlarının empati, işbirliği ve problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koyan bulgularla örtüşmektedir (Dorak & Vurgun, 2006, s. 75-76).

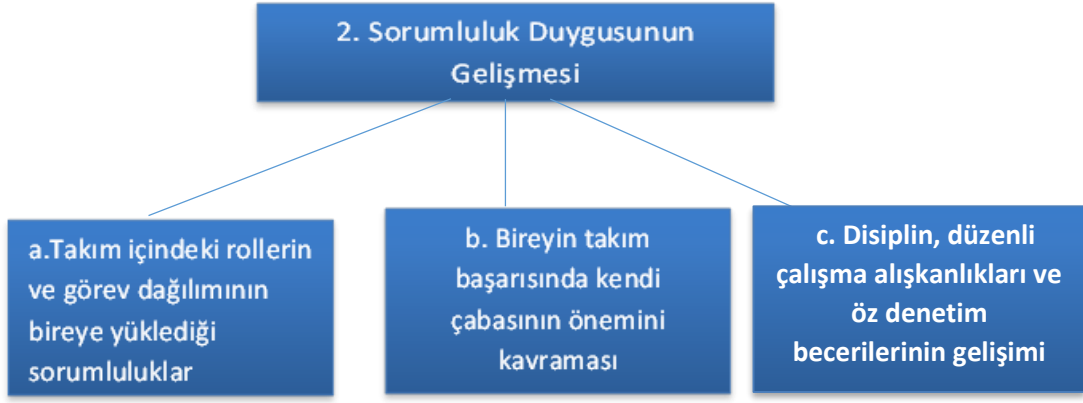
Katılımcıların ifadeleri, takımda yaşanan iletişim, takdir, başarı paylaşımı ve stres yönetiminin, bireyin kendine güvenini yalnızca oyun sahasında değil, sosyal ilişkilerinde de arttırdığını göstermektedir. K1'in *“Takım sporları bana, bireysel olarak başarılı olmanın yanında takım arkadaşlarımla birlikte işbirliği içinde hareket etmenin de önemli olduğunu gösterdi”* ifadesi, işbirliğinin başarıya ve bireyin kendini sosyal açıdan daha sağlam ve güçlü hissetmesini nasıl sağladığını göstermektedir. Bu durum, takım sporlarının empati, sosyal etkileşim ve sorumluluk duygusu üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Alp vd., 2015, s. 116-118).

Katılımcılar, maçlardaki performanslarının takıma sağladığı katkıyı fark ettiklerinde de öz güven duygularının arttığını hissettiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin, K1'in *"...sahada iyi bir performans sergilediğimde ve takımımın başarısına katkıda bulunduğumu hissettiğimde iyi hissediyorum"* ifadesi, öz güvenin bireyin kendi katkısını görmesiyle de güçlendiğini ortaya koymaktadır. Bu ve buna benzer diğer ifadeler, Bandura'nın öz yeterlik kuramı ile de örtüşmektedir. Bandura'ya göre bireyin belli bir işi başarabildiğine olan inancı (öz yeterlik), öz güveni doğrudan etkiler (Bahar, 2019, s. 239). Takımda başarılı oyuncunun katkısının görülmesi ve takdir edilmesi, bireyin kendi yeterliğini fark etmesine de olanak tanımaktadır.

Katılımcı ifadeleri, takım sporlarının sadece fiziksel performans gelişimine değil, aynı zamanda bireylerin öz güven, duygusal dayanıklılık ve sosyal becerilerinin güçlenmesine de katkılar sunduğunu göstermektedir. Takım içinde elde edilen başarıların paylaşılması, yapıcı geri bildirimler, stresli durumlarla başa çıkma deneyimleri ve işbirliğine dayalı ilişkiler, sporcuların kendilerine olan inançlarını pekiştirmekte ve sosyal hayatlarına da olumlu yansımaktadır. Katılımcıların aktarımları, öz güvenin sabit bir yapı olmadığını; çevresel koşullar, ilişkiler ve kişisel deneyimler doğrultusunda sürekli olarak şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, takım sporlarının bireyin hem kendini tanımasında hem de potansiyelini gerçekleştirme sürecinde güçlü bir öğrenme ve gelişim alanı sunduğu söylenebilir.

4.2.2. Ana tema: Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ilişkin tartışma

Araştırma neticesinde sorumluluk duygusunun gelişmesi ana teması ve alt boyutları elde edilmiştir. Bu kapsamda, ilgili tema ve alt boyutlar Şekil 4.3 ile sunulmuştur.



Şekil 4.3. Sorumluluk duygusunun gelişmesi temasına ilişkin alt boyutlar

Takım sporları, genç bireylerin yalnızca fiziksel yeteneklerini değil, sosyal rollerini ve görev bilincini de geliştiren önemli bir alandır. Bu bağlamda, takım içerisinde sorumluluk duygusu; bireyin sadece kendi performansından değil, takımın birçok durumundan da kendini sorumlu hissetmesiyle de şekil almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ifadeleri, takım çalışmalarına düzenli katılım, disiplinli çalışma, zaman yönetimi, bireysel hataları fark etmek ve bu hataların takım üzerindeki etkisini gözetme gibi birçok davranışı benimsediğini göstermektedir. Bu durum, sporun bireyde öz denetim duygusunun gelişmesine katkıda bulunduğunu ve bireyin kendi özel hayatında da bir sorumluluk bilinci oluşturmaya yardımcı olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların çoğu, takımda yer almanın sadece bireysel performansla sınırlı olmadığını; diğer takım üyelerinin başarısı ve takımın genel dinamiği açısından da önemli sorumluluklar taşıdıklarını vurgulamıştır. Bu görüşler, sporun sosyal sorumluluk gelişimine katkıda bulunduğuna dair literatür ile paralellik göstermektedir (Fraser, 2005, s. 5-6). K1'in "Sadece kendi performansım değil, takımın başarısı da benim sorumluluğumda gibi hissediyorum" ifadesi, takım sporlarında bireysel sorumluluğun birliktelik bilinci ile pekiştiğini göstermektedir. Bu durum, bireyin sadece kendisine değil, takıma karşı da sorumluluk hissettiğini ortaya koymakta ve sporun işbirliği odaklı olan yönünü de desteklemektedir. Bireyin anlamlı bir sosyal bağlam içinde yer aldığını hissetmesi, motivasyonu ve sorumluluk alma davranışını artırır (Ryan & Deci, 2000, s. 319-321). Katılımcılar, bir takım halinde olmanın görev dağılımının adil bir şekilde paylaşılmasını sağladığını da belirtmiştir. K2'nin "Sorumluluk paylaşıyor ve yükün hafifliyor" sözü, takım içinde rollerin belli olmasının birey üzerinde hem yükü hafifletici hem de birliktelik hissini artırıcı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bazı

katılımcılar takımdaki sorumluluğun kendilerinde baskı oluşturduğunu da belirtmişlerdir. K4'ün “Hata yapma korkusu veriyor çünkü takım arkadaşlarımın güvenini boşa çıkarmamam gerektiğini bana hatırlatıyor” ifadesi, takım başarısını düşünerek performans sergilemeye çalışmanın bireyin üzerinde bir yük hissettirebildiğini göstermektedir. Bu durum, takımda iyi performans sergileyen ya da liderlik pozisyonlarında olan bireyler için daha da yoğun olabilir. K7'nin “bazı oyuncular daha büyük sorumluluklar alıyor” görüşü de bu farklılaşmaya dikkat çekmektedir.

Sorumluluk, sadece fiziki performansla ilgili değildir; bazı sosyal yönleri de kapsar. Örneğin K6, “Takımın moraline katkıda bulunmanın da bir sorumluluk olduğunu düşünüyorum” diyerek takım içi psikolojik atmosferin sürdürülmesine katkı sunmayı da bir görev olarak kabul ettiğini belirtmiştir. Bu ifade, sporun sadece bedensel değil, aynı zamanda duygusal dayanışma ve liderlik gibi becerileri de geliştirdiğini gösterir (Anderson-Butcher vd., 2016, s. 4). Katılımcıların ortak görüşlerinden birisi de, takım başarısının paylaşılması gerektiği ve takım içinde aidiyet hissettiklerinde sorumluluklarını daha istekli bir şekilde yerine getirdikleridir. K8'in “Maçı kazandığımızda hepimiz seviniyoruz... bu yüzden herkesin elinden geleni yapması gerekiyor” ifadesi, hem bağlılık hem de adanmışlık duygusuna vurgu yapmaktadır. Bazı katılımcılar, mağlubiyet olduğunda kendi performanslarını sorguladıklarını ve duygusal olarak olumsuz etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, bireylerin başarısız olduklarında da sorumluluk duygusu geliştirdiğini ve takımın başarısı için yaşadıkları deneyimlerden ders çıkarma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Örneğin K4, “Takım içinde olumsuz bir şey olduğunda moralim bozuluyor ama dikkat etmek de elinden geleni yapmaktır” diyerek hem duygusal tepkisini kabullendiğini, hem de bunun üstesinden gelmeye çalıştığını belirtmektedir. Bu tutum, sporun öz düzenleme becerileri üzerindeki olumlu etkilerine işaret eder (Zimmerman, 2000, s. 334). Antrenman sürecindeki çabanın da takım başarısında etkili olduğu dile getirilmiştir. K6'nın “Maçta değil antrenmanda gösterdiğim çaba önemli” ifadesi, başarıyı elde ederken çok görünmeyen emeklerin fark edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu bakış açısı, sporun yalnızca müsabaka anlarıyla değil, tüm hazırlık süreciyle bütüncül bir gelişim alanı olduğunu düşündürmektedir. K8'in “takımda denge unsuru gibi hissediyorum” sözü de takımda sadece teknik değil, duygusal ve sosyal katkıların da kıymetli olduğunu göstermektedir. Bu roller, dayanışma ve moral açısından hayati

önem taşır. Duygusal katkının değerli görülmesi, takım içindeki rol çeşitliliğine dair farkındalığın arttığını ve bireylerin kendi değerlerini bu bağlamda tanımladığını göstermektedir (Fransen vd., 2015, s. 23).

Diğer görüşler, takım sporlarının disiplin duygusuna olumlu katkısı olduğunu ve bunun sosyal alanlarına da yansıdığını ortaya koymaktadır. K3'ün "istediğin gibi özgür olamıyorsun ama o sorumluluklar seni başarıya götürüyor" ifadesi, bireysel özgürlük ile takım sorumluluğu arasındaki dengeyi sağlamak için öz denetimin geliştirildiğini vurgulamaktadır. Katılımcılar tarafından ayrıca sporun bireysel istekleri de etkilediği belirtilmiştir. K8'in "kendi isteklerinden çok takımın isteklerini dikkate almak" demesi, özverinin ve aynı zamanda öz disiplinin de gelişmesini yansıtmaktadır. Özellikle takım için bireyin duygularını yönetmesi, dış motivasyonun yanında içsel sorumluluk duygusunun da geliştiğini göstermektedir. Bandura'nın öz düzenleme kuramına göre, bireyler kendi davranışlarını kontrol ederek hedefe yönelik hareket ederler (Bahar, 2019, s. 239). Bu nedenle, takım sporlarının bireylerin iç denetim becerilerini geliştiren sosyal bir ortam olduğu söylenebilir.

Katılımcıların görüşleri doğrultusunda, takım sporlarının bireyde yalnızca fiziksel gelişimi değil, sosyal, duygusal ve kişisel gelişimi desteklediği görülmektedir. Disiplin, görev bilinci, öz denetim ve empati gibi beceriler, bireyin takım içindeki rolü ile şekillenmekte ve bu durum günlük yaşamına da etki etmektedir. Takım sporlarının kişilik gelişiminde de önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

4.2.3. Ana tema: Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ilişkin tartışma

Araştırma neticesinde Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları ana teması ve alt boyutları elde edilmiştir. Bu kapsamda, ilgili tema ve alt boyutlar Şekil 4.4 ile sunulmuştur.



Şekil 4.4. Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları temasına ilişkin alt boyutlar

Takım sporlarının kişisel ve sosyal gelişime katkıları, katılımcı görüşleri ile ortaya çıkmaktadır. Özellikle öz güven kazanımı ve bireyin kendi performansını tanıması, kendi performansını değerlendirebilmesi bu katkıların başında gelmektedir. Görüşmeler sonucunda, bireylerin sahadaki başarılarının ve aldıkları geri bildirimlerin kendilerini iyi hissetmelerine olanak sağladığı görülmektedir. K1'in "sahada iyi bir performans sergilediğimde iyi hissediyorum" demesi, spordaki bireysel başarının benlik saygısını nasıl artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde, K6'nın takdir edilmenin kendisine olan güvenini güçlendirdiğini söylemesi, sosyal çevreden gelen onayın birey üzerinde ne kadar etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, literatürdeki araştırmalarla da örtüşmektedir. Yapılan çalışmalar, takım sporlarının özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin öz güvenlerini artırdığını ve öz yeterlilik algılarını güçlendirdiğini ifade etmektedir (Çelik & Kısa, 2020, s. 16). Ayrıca, takım içinde elde edilen başarıların bireyin öz güvenine ve sosyal ilişkilerdeki etkinliğine katkı sağladığı da vurgulanmaktadır (Küçük & Koç, 2015, s.3). Katılımcıların kendi katkılarını da değerlendirerek farkındalık kazandıkları düşünülmektedir. Örneğin, K3'ün galibiyete olan katkısından bahsetmesi, bireyin kendi sorumluluğunu ve etkisini gözlemleyebilme yetisini yansıtırken; K4'ün moral durumunun performansa etkisini fark etmesi, duygusal ve bilişsel farkındalığın birlikte geliştiğine işaret etmektedir. Bu durum, bireyin yalnızca fiziksel değil, içsel durumlarını da tanımasına katkı sağlamaktadır. Bireyin takım içindeki rolünü nasıl algıladığı da kimlik gelişiminde önemli bir yer almaktadır. K8'in kendisini "denge unsuru" olarak tanımlaması, bireyin grupta yerini tanımlayabildiği ve bireysel bir kimlik inşa edebildiğini göstermektedir. Takım sporlarındaki bu bireylerin rol üstlenmesi ve bu rol doğrultusunda sorumluluk alması, kişisel gelişimi çok boyutlu bir şekilde pekiştirmektedir.

Katılımcıların yanıtları, takım sporlarının bireylerde sorumluluk bilincini geliştirdiğini de açık bir şekilde göstermektedir. Bu süreçte özellikle görev bilincinin meydana gelmesi, istikrarlı çalışılması ve bireysel hatalar ile yüzleşilmesi gibi önemli gelişmeler deneyimlenmektedir. Katılımcıların çoğunun, takıma içindeki yükümlülüklerini ve sorumluluklarını yerine getirmenin hem bireysel gelişim hem de takım başarısı açısından kritik olduğunun farkında oldukları görülmektedir. Örneğin, K3'ün "hazırlıksız olmam takım arkadaşlarımı etkiler" ifadesi, takım içi sorumluluğun sadece bireyin kendisini değil, tüm grubu etkilediğini fark ettiklerini göstermektedir. Bu yaklaşım, bireylerin sadece kendileri için değil, ekip için de sorumluluk hissettiklerini göstermektedir. İstikrarlı çalışmanın önemine de katılımcılar tarafından vurgu yapılmaktadır. K6'nın antrenmanlarda gösterdiği çabanın karşılığını maçlarda aldığını söylemesi, başarının istikrarlı bir çabayla birleştirildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, bireyde öz denetim gelişimini destekler ve bu olumlu durum kişisel yaşamın diğer alanlarına da yansımaktadır. Katılımcıların hatalarıyla yüzleşebilmesi ve eleştirilerden ders çıkarması, sorumluluk bilincinin geliştiğinin göstergeleri arasındadır. K1 ve K3 gibi katılımcıların eleştiriye yapıcı biçimde değerlendirmesi, bu bireylerin hem gelişime açık olduklarını hem de hatalarının farkına varabildiklerini göstermektedir. K4'ün "bir daha aynı hatayı yapmamaya çalışırım" demesi de hatalardan ders çıkarmanın bir davranışa dönüştüğünü göstermektedir. Bu farkındalık, sadece sporda değil, eğitim ve sosyal yaşamda da sorumluluk sahibi bireylerin artmasına katkı sağlamaktadır.

Katılımcı ifadeleri, takım sporlarının bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını da artırdığını göstermektedir. Özellikle zor durumlarla baş etme, duygularını kontrol edebilme gibi beceriler takım ortamında kendiliğinden gelişen kazanımlar arasında görülmektedir. K6 ve K7'nin ifadeleri, duygularını ilk hissettiklerinde yoğun olarak yaşamalarına rağmen bu duyguları yönetebildiklerini ve takıma zarar vermemek için kendilerini kontrol etmeye çalıştıklarını göstermektedir. Bu durum, bu bireylerin stres altında duygusal tepkilerini kontrol altında tutma becerisinin geliştiğini göstermektedir. Takım sporları, baskı ve stresle başa çıkmayı gerektiren yapısıyla, bireylerin psikolojik esnekliklerini geliştirmelerine olanak tanır (Öner, 2023, s. 34). Zorlu anlarda çöküş yaşamak yerine çözüm aramak, takım ruhuna faydalı olmakta ve bireylerin kriz anlarında soğukkanlı kalmalarını desteklemektedir. K1 ve K8'in ifadeleri, empati kurma ve destek olma davranışlarının geliştiğine işaret ederken, K2 ve K8'in daha sosyal ve

açık bireyler haline geldiklerini belirtmeleri, takım sporlarının sosyal iletişimi destekleyen yönünü vurgulamaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki bu bireylerde sosyal kabul ve aidiyet duygusu oldukça önemlidir. Takımda iletişim sadece sözlü şekilde değil; mimik, jest, göz teması ve karşılıklı anlayış gibi sözsüz yollarla da gerçekleşmektedir. Katılımcıların takımdaki arkadaşlarının duygularını fark ederek onlara destekleyici tepki vermeleri, sosyal duyarlılıklarının ve duygusal zekâlarının da aynı zamanda geliştiğini göstermektedir. Bu beceriler sadece saha içinde değil, bireyin gündelik yaşamındaki ilişkilerinde de sağlıklı etkileşimler kurmasına olanak tanımaktadır.

Katılımcıların ifadelerinin sonucunda, takım sporlarının bireylerin kişisel ve sosyal gelişiminde önemli bir dönüşüm alanı sunduğu görülmektedir. Bu süreçte kazanılan öz güven, öz farkındalık, sorumluluk bilinci ve öz disiplin, sadece spor performansına değil, bireyin tüm yaşam tutumuna da yansımaktadır. Takım içerisinde olmak, bireylere potansiyellerini keşfetme, sınırlarını zorlama ve başarı duygusunu ortak bir çabanın parçası olarak yaşama fırsatı da tanımaktadır. Ayrıca, dayanışma, empati ve karşılıklı destek, spor ortamını güçlü bir öğrenme sahasına dönüştürmektedir. Böylece takım sporları, fiziksel gelişimin ötesinde, bireyin karakterini, ilişkilerini ve yaşam felsefesini şekillendiren derin bir deneyim haline dönüşmektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulguların genel sonuçları sunulmakta ve mevcut bulgular ışığında geliştirilen önerilere yer verilmektedir.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırma, Şırnak il merkezinde yer alan spor lisesinde okul takımında oynayan öğrencilerin öz güven ve sorumluluk duygularını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen veriler doğrultusunda ulaşılan temel sonuçlar şu şekildedir:

1. Araştırmada öğrencilerin spora yönelme sebeplerinin sadece fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığı, iyilik hâli, sosyal yaşamda gelişim, öz güven artışı ve stresle başa çıkma gibi psikolojik ve sosyal kazanımların da önemli olduğu görülmüştür. Bu bulgu, sporun gençler için hem fiziksel hem de duygusal faydalar sunduğunu ortaya koymaktadır.

2. Katılımcılar, takım sporlarının “iletişim becerisi”, “işbirliği”, “sosyal cesaret” ve “ifade özgürlüğü” gibi alanlarda gelişime katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Ayrıca sorumluluk bilinci, öz disiplin ve öz farkındalık gibi kişisel niteliklerin de spor aracılığıyla pekiştiği ortaya konmaktadır.

3. Sporun takımda oynayan öğrencilerde disiplin ve öz disiplin gelişimine önemli katkılar sağladığı, özellikle düzenli antrenman alışkanlığının zaman yönetimi, sorumluluk bilinci ve hedefe odaklanma becerilerini güçlendirdiği görülmüştür.

4. Katılımcılar, takımın bir üyesi olmanın kendilerinde anlamlı bir değer duygusu oluşturduğunu ve ortak hedefler doğrultusunda birlikte hareket etmenin hem başarı isteğini hem de takıma bağlılıklarını güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Bu bulgu, sporun bireylerde aidiyet ve topluluk bilincini pekiştiren sosyal bir etki oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

5.2. Öneriler

1. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, daha geniş ve farklı yaş gruplarını kapsayan örneklemeler seçilerek bulguların genellenebilirliği artırılabilir.
2. Farklı spor branşları arasında karřılařtırılmalý çalışmalar yapılarak takım sporları ile bireysel sporların kişisel ve sosyal gelişim üzerindeki farklı etkileri ortaya konulabilir.
3. Spor deneyimlerini etkileyen sosyoekonomik, kültürel ve cinsiyet temelli faktörlerin yanı sıra, uzunlamasına çalışmalarla sporun bireylerin gelişimi üzerindeki uzun vadeli etkileri derinlemesine araştırılabilir.
4. Sporun kazandırdığı iletişim, işbirliği, sorumluluk ve sosyal cesaret gibi becerilerin daha sistematik biçimde geliştirilebilmesi için atölyeler ve takım içi mentorluk programları uygulanabilir.
5. Öğrencilerin stresle başa çıkma, öz güven pekiştirme ve motivasyonunu koruma konularında uzman desteği alabilecekleri psikolojik danışmanlık birimleri ile aktif bir şekilde belli aralıklarla görüşmeleri sağlanabilir.
6. Spor yapma isteğinin ve sporun yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin zamanla nasıl değiştiğini görmek için uzun süreyle yayılan çalışmalar yapılabilir.
7. Sporun öğrencilerin yaşamına katkılarının kalıcı olması için ailelerin ve yerel yönetimlerin sürece aktif olarak dahil olacağı işbirlikçi projeler hayata geçirilebilir.
8. Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek ve sosyal becerilerini geliştirmek amacıyla, spor temelli uyum programları ve takım çalışması etkinlikleri uygulanabilir. Bu programlar, hem yeni arkadaşlıkların kurulmasını hem de mevcut arkadaşlıkların pekişmesini destekleyebilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, Ö. (2024). *Spor eğitim modeli ile yapılan futbol antrenmanlarının takım birlikteliğine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Akkoyunlu, Y. (1996). *Beden eğitimi ve spor. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:1.
- Aktaş, Ö. (2019). *Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi.
- Alp, H., Ergül, O. K., Ada, E. N., & Çamlıyer, H. (2015). *Yetiştirme yurtlarında kalan sosyal uyum ve davranış problemi olan ergen kızların uyum problemlerinin azaltılmasında takım sporlarından futbolun etkisi*. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 113-120.
- Alpaslan, A. H. (2012). *Ergen ruh sağlığı ve spor*. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Anderson-Butcher, D., Riley, A., Iachini, A., Wade-Mdivanian, R., Davis, J., & Reynolds, J. (2016). *Sports and youth development*. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (ss. 1–11). Springer. DOI:[10.1007/978-3-319-32132-5_372-2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_372-2)
- Arındı, E. (2025). *Karamsar bireylerin performans baskısı altındaki stres ve kaygı düzeylerinin artışı, odaklanma becerilerinin zayıflaması ve öz güvenlerinin azalması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Arsan, N., & Koruç, Z. (2009). *Takım ve bireysel sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 45-58. <https://journalofsportsmedicine.org/full-text/100/tur>
- Arslan, E., Özkan, Z., & Kızılet, A. (2021). *Bireysel ve Takım Sporunu Yapanların Bu Spora Başlamalarına Etki Eden Unsurlar ve Beklentileri*. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 222-231. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.801675>
- Aslan, E., & Yıldız, K. (2024). *Doğa Sporcularının Özyeterlik Algıları, Sorumluluk Duygusu ve Davranışları Üzerine Bir Araştırma*. *Sportive*, 7(2), 70-81. <https://doi.org/10.53025/sportive.1458020>

- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). *Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış*. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 11(26), 291-301.
- Atay, M. (2023). *Bireysel ve takım sporları oyuncularının stres düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Tunceli Üniversitesi.
- Ateş, A. (2020). *Öğrencilerin öz güven ve sorumluluk duygusunun akademik başarı üzerindeki rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Bahar, B. (2019). Sosyal öğrenme kuramı ve sosyal değişim kuramı perspektifinden etik liderlik. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 237-242.
- Bauer, J., & Reuter, T. (2023). *Team sports and the development of transferrable social skills in adolescents*. Journal of Applied Developmental Psychology, 88(1), 101569.
- Baykut, İ. E. (2022). *Ergenlerin prososyal davranışları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Birrer, D., Röthlin, P., Morgan, G. (2012). *Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms*. Mindfulness, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. Journal of School Health, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde öz güven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Büyükbasmacı, Y. E. (2025). Sporcularda Başarı Motivasyonu Algısının Stres ile Başa Çıkma Yöntemlerine Etkisi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-12.

- Caz, Ç., & Tunçkol, H. M. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 23-29.
- Ceylan, H. (2017). *Öz güven ve kişilik özellikleri üzerine bir inceleme*. Beta Yayınları.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). *Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Çelik, N., & Kısa, C. (2020). Bireysel Sporlar ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 1-20.
- Çepni, S., & Küçük, V. (2012). Ergenlerde öz güvenin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 35-43.
- Demir, İ., İbiş, S., & Miçooğulları, B. O. (2020). *Takım Sporları ile Bireysel Spor Yapanların Psikolojik Karakteristiklerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması*. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 55-70.
- Dorak, F., & Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73-77.
- Diken, C. (2025). Takım sporu yapan adölesanların kimlik gelişimlerinin dürtüsellik ve sorumluluk duygusu ile ilişkisi. *Kastamonu İnsan ve Toplum Dergisi – KİTOD* 3(5), 167-186. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15518051>
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kitod>.
- Direkci M. (2017). *Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlığı İle Bedenlerinin Algılama Düzeylerinin İncelenmesi (Şırnak İli Örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Doğru, M. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin benlik algısının ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

- Doğru, Z. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Öz güven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 9(1), 13-23.
- Dömbekci, H. A., & Erişen, M. A. (2022). Nitel araştırmada görüşme tekniği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(101), 141–160.
- Durmaz, R., & Tunçkol, M. (2025). Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Başarı Algısı ve Sorumluluk Duygusunun İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 99-113.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A. et al. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Syst Rev*, 12, 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eichberg, H. (1998). *Body cultures: Essays on sport, space and identity*. Routledge.
- Eken, Ö., & Reyhan, S. (Editörler). (2024). *Spor bilimlerinde yenilikçi çalışmalar-4*. Duvar Kitap, İzmir.
- Erözkan, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1–14.
- Eyduran, A. (2009). *Türk Kültürü ve Edebiyatında Çevgan Oyunu*. Erdem(53), 83-114.
- Fidan, N., & Erden, M. (1998). *Eğitime Giriş*. Alkım Yayınları.
- Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., & Vanbeselaere, N. (2015). We will be champions: Leaders’ confidence and performance in sport teams. *Human Kinetics Journals*, 37(3), 289–298. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0080>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). *Youth sport: A path to both positive and negative developmental experiences*. The Sport Psychologist, 19(1), 1–18.
- García-Sánchez, I. M., & Sencianes, F. A. (2020). Ethical values, perceived social pressure, and environmental behavior. *Journal of Business Ethics*, 162(1), 113–133.

- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer.
- Güneş, E. (2023). Basketbol oyuncularının sportif öz güven ve stresle başa çıkma düzeylerine spor yöneticilerinin etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 1536-1554. DOI: 10.5281/zenodo.10410721
- Grunberg, N. E., Doorley, J. D., & Barry, E. S. (2024). Sport psychology is the scientific study and application of psychological principles to enhance performance and well-being in sport, exercise, and physical activity. *Current Sports Medicine Reports*, 23(5), 192-198.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jensen, M. A., & Krog, R. (2022). Early childhood education's role in developing responsible citizens. *Educational Review*, 74(5), 711–728.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, Sayı: 73 Mayıs - Haziran
- Kala, A. (2017). *Yeni Socius Kavramsallaştırmaları*. [Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kang, X., Chen, J., Xu, Q., & Xu, Y. (2024). School-based team sports foster a structured environment that promotes discipline, teamwork, physical fitness, and social interaction. *Frontiers in Psychology*, 15, 11274076. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.11274076>
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 40-55.
- Karataş, H. (2017). Nitel araştırmada yöntem ve etik. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 69–89.
- Kasapoğlu, M. M., Öztürk, M. A. & Öçal, M. (2020). *Spor yoluyla sosyal uyum*. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Kaya, H. E. (2018). *Yaşam boyu öğrenme ve küresel dinamikler*. Ankara.

- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). *The Relationship Between Physical Activity And Self-Image And Problem Behaviour Among Adolescents. Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 37, 544-550. <https://doi.org/10.1007/S00127-002-0554-7>
- Kuzgun, Y. (2009). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Nobel Yayıncılık. Ankara.
- Küçük, V., & Koç, H. (2015). Psiko - Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 41-50.
- Koca, C., & Aşçı, H. (2005). Takım ve Bireysel Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 173-185.
- Kokkonen, P., Athanasopoulou, C., Leino-Kilpi, H., Puukka, P., & Sakellari, E. (2023). Adolescents' difficulties, strengths and feelings of insecurity: a cross-sectional descriptive survey in Finland. *Discov Ment Health*, 3(1), 17. doi:10.1007/s44192-023-00043-4.
- Küçükbaş Duman, F. (2020). Sporun Sosyal Bütünleşme Üzerindeki Etkileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 169-177.
- Küçük, H., & Söyler, M. (2024). Bireysel ve takım sporları antrenörlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 409-414.
- Li, Z., Xie, S., & Chen, W. (2025). The influence of environment on adolescents' physical exercise behavior based on family community and school micro-systems. *Scientific Reports*, 15, 12024. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91387-0>
- Muthuri, J. N., & Chirwa, T. (2021). Corporate social responsibility and sustainable development goals: A systematic review. *International Journal of Management Reviews*, 23(3), 325-348.
- Öner, H. (2023). *Stres ve Stresle Başa Çıkmada Sporun Önemi*. Özgür Yayınları. <http://www.ozguryayinlari.com/site/catalog/download/174/714/1718>

- Özbek, S., Taşbilek Yoncalık, M., & Alıncak, F. (2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üni Spor Bil Der*, 2(3), 46-56.
- Özdemir, L. (2022). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Öztürk Karataş, E., Savaş, B. Ç., & Karataş, Ö. (2021). Beden Eğitimi, Spor ve Oyunun Sosyalleşme Üzerine Etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Öztürk, M., & Hazar, S. (2018). “Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Bir Derleme.” *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 80-92.
- Pancar, Z. (2024). *Teoriden uygulamaya her yönüyle spor*. Efe Akademik Yayıncılık. <https://doi.org/10.59617/efepub2024137>
- Polat, B., Erdil, C., & Koçak, İ. (2020). Okul Takımlarında Oynayan Lise Öğrencilerin Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 54-61.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Seippel, Ø. (2006). Sport and social capital. *Acta Sociologica*, 49(2), 169–183. <https://doi.org/10.1177/0001699306064771>
- Sezer, A., & Çoban, O. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Sorumluluk Değeri Algıları*. Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 22-39. <https://doi.org/10.29065/usakead.232420>
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci öz güveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(13), 139–160. <https://doi.org/10.15285/EBD.14512>
- Şahan Aktan, B., & Şahin, Ç. (2018). Okul Öncesi 5-6 Yaş Grubu Çocuklarının Sorumluluk Kazanma Düzeylerinin Veli Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. *International Primary Educational Research Journal*, 2(1), 9-16.

- Talbert, Matthew, (2025). "Moral Responsibility", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2025 Edition)*, Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.). <https://plato.stanford.edu/archives/fall2025/entries/moral-responsibility/>
- Teke, M. S., & Karakuş, S. (2022). Sporun sosyal gelişim sürecine etkisi. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(53), 733–736. <http://dx.doi.org/10.29228/JOSHAS.62508>
- TDK, <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 20.04.2025
- TÜİK, 2023. İstatistikleri. <https://Data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=Istatistiklerle-Genclik-2023-53677>
- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişki: Üniversiteler Arası Müsabakalarda Mücadele Eden Sporcular Örneği. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(4), 1035-1047. <https://doi.org/10.38021/asbid.1194403>
- Yavrutürk, A. R. (2025). *Ergenlik Döneminde Sporun Psikolojik Gelişim Üzerindeki Etkileri*. Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 59-73. <https://doi.org/10.70631/gesd.1628487>
- Yavuzer, H. (2012). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2022). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (13. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, S. (2004). Öğrenme güçlüğü olan çocukların psikososyal özellikleri, sorunları ve eğitimi. *HAYEF Journal of Education*, 1(2), 169–180.
- Yılmaz, E. (2020). *Spor Bilimlerinde Temel kavramlar*. Akademisyen Kitabevi. Ankara.
- Yücel, E. (2024). Toplumsal Normlar ve İçsel Değerler Arasındaki Çatışma: Toplumda Psikolojik Rahatsızlıkların Rolü. *İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma ve İncelemeler Dergisi*, 4(-), 2196–2229. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-13.2196-2229>
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

<https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.



EKLER

EK-1 Görüşme Formu ve Sorular

SAYIN KATILIMCI;

Bu görüşme, Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı “Şırnak İl Merkezinde Okul Takımında Oynayan Spor Lisesi Öğrencilerinin Öz güven ve Sorumluluk Duygularının İncelenmesi” konulu yüksek lisans çalışmasına veri toplamak amacıyla yapılmaktadır. Bu görüşmede açık uçlu sorular yer almaktadır. Görüşme sonuçlarından elde edilecek bilgiler tamamı ile bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu yüzden tüm sorulara eksiksiz cevap vermeniz özellikle beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Selim SALTAN

GÖRÜŞME FORMU

Tarih:

Saat:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2) Sınıf Düzeyi: () 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf

3) Branşınız: _____

4) Kaç yıldır lisanslı sporcusunuz? _____

5) Takım sporlarında kaç yıldır aktif olarak oynuyorsunuz? _____

6) Millilik dereceniz var mı?: () Evet () Hayır

7) Anne eğitim düzeyi: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisans Üstü

6- Baba eğitim düzeyi: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisans Üstü

7- Ailenizin gelir düzeyi (TL): () 1500 – 3000 TL () 3001 – 5000 TL () 5001 – 10 000 TL () 10001 ve üstü

8- Anne baba birlikteliği: Birlikte () ayrı () diğer (belirtiniz) _____

9- Kardeş sayısı: () Kardeşim yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve üstü

Görüşme Soruları

ÖZ GÜVEN

1. Öz güven denilince aklınıza ne geliyor?
2. Kendinizi öz güvenli hissettiğiniz alanları ve durumları anlatır mısınız? Aynı şekilde, öz güveninizin düşük olduğunu düşündüğünüz anlar veya alanlarla ilgili de düşüncelerinizi paylaşabilir misiniz?
3. Öz güvenin gelişebileceğine inanıyor musunuz? Öz güveninizin artmasında hangi faktörlerin etkili olduğunu düşünüyorsunuz?
4. Oynadığınız takım sporunda öz güveninizin artmasını sağlayan nedenler hakkında bilgi verir misiniz?
5. Takım galibiyeti ve öz güven artışı arasında nasıl bir etkileşim olduğunu düşünüyorsunuz?
6. Sizden daha başarılı takım arkadaşınız olduğunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
7. Takım arkadaşınızdan olumsuz eleştiri aldığınızda bu sizi nasıl etkiler?
8. Hocanızdan olumsuz bir eleştiri aldığınız zaman bu sizi nasıl etkiler?

SORUMLULUK

1. Takım sporunda yer almak sizde nasıl bir sorumluluk duygusu uyandırıyor?
2. Takım sporunda oynamak sorumluluk gerektirir mi?
3. Takımınız galibiyet aldığında sizin nasıl bir katkınız olduğunu düşünüyorsunuz?
4. Tüm sezonu ya da maçların sürecini düşündüğünüzde sorumluluk davranışı sizce ne zaman başlamalı?
5. Bir mağlubiyet yaşandığında bu durumun sorumluluğunu nasıl değerlendiriyorsunuz? Kendinizi sorumlu hissettiğiniz anlar oldu mu? Bu konuda neler düşünüyorsunuz?
6. Takım arkadaşlarınıza karşı ne tür sorumluluklar hissediyorsunuz ve bu sorumluluklar sizde ne tür duygular uyandırıyor?
7. Sorumluluk duygunuzu geliştirdiğini düşündüğünüz spor aktiviteleri nelerdir?

EK-2 Etik Kurul Kararı

1			
T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi	: 05.12.2024		
Toplantı Sayısı	: 2024/09		
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	: 28		
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/09-01 Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarından Doç.Dr. Zühal KILINÇ'ın "Şırnak İl Merkezinde Okul Takımında Oynayan Spor Lisesi Öğrencilerinin Özgüven ve Sorumluluk Duygularının İncelenmesi" başlıklı çalışmasını (veri toplama yöntemi: mülakat ve ses kaydı), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Selim SALTAN ile birlikte yapma talebine ilişkin 22.11.2024 tarihli ve 188532 sayılı yazı görüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda: Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarından Doç.Dr. Zühal KILINÇ'ın "Şırnak İl Merkezinde Okul Takımında Oynayan Spor Lisesi Öğrencilerinin Özgüven ve Sorumluluk Duygularının İncelenmesi" başlıklı çalışmasını (veri toplama yöntemi: mülakat ve ses kaydı), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Selim SALTAN ile birlikte yapma talebinin etik açıdan uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADIN	(Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATİLLA	(Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Halil İbrahim AYDIN	(Katılmadı)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılmadı)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(Katılmadı)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Yigit KARABULUT	(İmza)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)