

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

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPOR
FARKINDALIK İLE AKADEMİK ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET GÜNDOĞDU

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ÜMİT YETİŞ

ADİYAMAN, 2024

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPOR FARKINDALIK İLE AKADEMİK ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet GÜNDOĞDU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağustos/2024

Danışman: Doç. Dr. Ümit YETİŞ

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor farkındalık ile akademik özgüven arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın evreni, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 850 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise güç analizi kullanılarak belirlenmiş ve 2022-2023 eğitim-öğretim yılında eğitim gören 172 öğrenci olarak seçilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu, Spor Farkındalığı Ölçeği (Uyar, Y. 2019) ve Akademik Özgüven Ölçeği (Kalkan, A., Bakioğlu, F., Toprak, Y. 2019) kullanılmıştır.

Spor farkındalığı ve akademik özgüven ilişkisinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yaş değişkeni açısından ortalama puanlara bakıldığında 30 ve üzeri yaş olan grubun ve medeni durum değişkeni açısından ise evli olan grup spor farkındalığı ve akademik özgüven açısından en yüksek skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Düzenli olarak spor yapma değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bölüm değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Spor Farkındalığı ve Akademik Özgüven değişkenleri açısından Not ortalaması 3.00-3.50 olan grubun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, spor farkındalığı ve akademik özgüven ile not ortalaması değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, cinsiyet, yaş, medeni durum, bölüm ve düzenli spor yapma değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ayrıca, spor farkındalığı ile akademik özgüven arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Spor farkındalığı ve Akademik özgüven arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor; Spor farkındalığı; Akademik özgüven; Öğrenci

ABSTRACT

ACADEMIC SELF CONFIDENCE OF SPORTS AWARENESS AND SPORTS AWARENESS OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS

Mehmet GÜNDOĞDU

Department of Physical Education and Sports

Adıyaman University, Graduate Education Institute, August/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ümit YETİŞ

In this research, it was aimed to reveal the relationship between sports awareness and academic self-confidence of students of the faculty of sports sciences. In this research, the general screening method, one of the quantitative research methods, was used. The population of the study consists of 850 students studying at İnönü University Faculty of Sports Sciences in the 2022-2023 Academic Year. The sample group was determined using power analysis and was selected as 172 students studying in the 2022-2023 academic year. As a data collection tool in the research, the personal information form asked to determine demographic characteristics, the Sports Awareness Scale (SFAS) Scale is a 5-point Likert type and consists of 30 items and 2 sub-dimensions, and the Academic Self-Confidence Scale (AAS) was used. The scale is a 5-point Likert type and consists of 25 items and 2 sub-dimensions.

No significant difference could be detected in terms of gender in the variables of sports awareness and academic self-confidence. When the average scores were examined in terms of the age variable, it was determined that the group aged 30 and over and the married group in terms of the marital status variable had the highest scores in terms of sports awareness and academic self-confidence. In terms of the variable of doing sports regularly, no significant difference was detected in the dimensions of sports awareness and academic self-confidence. No significant difference was detected in the dimensions of sports awareness and academic self-confidence in terms of the department variable. It was determined that the average score of the group with a GPA of 3.00-3.50 was higher in terms of the variables of Sports Awareness and Academic Self-Confidence.

As a result, a significant difference was detected between sports awareness and academic self-confidence and the GPA variable, but no significant difference was detected between the variables of gender, age, marital status, department and regular sports. In addition, there was a significant difference between sports awareness and academic self-confidence. difference was detected. It has been revealed that there is a positive relationship between sports awareness and academic self-confidence.

Keywords: Sport; Sports awareness; Academic self-confidence; Student

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın oluşturulmasında, değerli tecrübelerini ve bilgilerini bizlerle payşalaşan, saygıdeğer danışman hocam; Doç. Dr. Ümit YETİŞ ve emeği geçen bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.



ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Mehmet GÜNDOĞDU

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Spor.....	3
2.1.1. Sağlık açısından sporun önemi.....	4
2.1.2. Eğitim açısından sporun önemi.....	4
2.1.3. Toplumsal ve kültürel açıdan sporun önemi	5
2.1.4. Psikolojik açıdan sporun önemi	6
2.1.5. Siyasi açıdan sporun önemi	6
2.2. Farkındalık.....	7
2.2.1 Zihinsel farkındalık.....	8
2.2.2. Bedensel farkındalık.....	8
2.2.3. Duygusal farkındalık.....	8
2.2.4. Spor farkındalığı.....	9
2.3. Özgüven	12
2.3.1. Akademik özgüven	13
2.3.2. Akademik özgüven ve spor	15
3. YÖNTEM	17
3.1. Araştırmanın Amacı.....	17
3.2. Araştırmanın Modeli.....	17
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	17
3.4. Araştırmanın Hipotezi	17

3.5. Veri Toplama Aracı.....	18
3.6. Verilerin Analizi	19
4. BULGULAR	20
5. SONUÇ, TARTIŞMA.....	28
ÖNERİLER.....	31
KAYNAKÇA.....	32
ÖZGEÇMİŞ	



TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 4.1. Normalik testi analiz tablosu	20
Tablo 4.2. Cinsiyet değişkeni ile ilgili analiz tablosu	20
Tablo 4.3. Cinsiyet değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin bağımsız örneklem testi sonuçları.....	20
Tablo 4.4. Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin ortalama puan sonuçları.....	21
Tablo 4.5. Değişkenlerin homojenlik testleri sonuçları	21
Tablo 4.6. Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin ANOVA testi Sonuçları.....	21
Tablo 4.7. Medeni durum değişkeni analiz tablosu	22
Tablo 4.8. Medeni durum açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları	22
Tablo 4.9. Tanımlayıcı bölüm değişkeni istatistikleri	23
Tablo 4.10. Bölüm açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları	23
Tablo 4.11. Düzenli olarak spor yapma değişkeni analiz tablosu.....	24
Tablo 4.12. Düzenli olarak spor yapma açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları	24
Tablo 4.13. Not ortalaması değişkeni açısından analiz tablosu	25
Tablo 4.14. Not ortalaması açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları	26
Tablo 4.15. Model özeti analiz tablosu.....	26
Tablo 4.16. ANOVAa analiz tablosu.....	26
Tablo 4.17. Katsayılar analiz tablosu.....	27

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AÖ	: Akademik Özgüven
BF	: Bilişsel Farkındalık
DF	: Duygusal Farkındalık
GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
SF	: Spor Farkındalığı

1. GİRİŞ

Toplumlar, genellikle geniş insan gruplarından oluşsa da, bu grupları bir arada tutan bağlar (ortak çıkarlar ve hedefler, dil, tarih, kültür, vatan sevgisi, inanç, milliyetçilik, ortak değerler, gelenekler, spor etkinlikleri vb.) büyük önem taşır. Çünkü toplum, insan unsuru da dahil olmak üzere maddi ve manevi tüm unsurlarıyla bir bütündür (Yetim, 2014). Spor, toplumda yer alan diğer yaygın kurumlar gibi finansal harcamalara, katılımcılara, seyircilere ve kendine özgü unsurlara sahiptir. Filmler, kitaplar, karikatürler, dergiler, gazeteler ve dökümanlarla topluma entegre olmuştur (Öztürk, 1998). Bu nedenle, spor, günümüz toplumlarında yaygın ve etkili bir sosyal kurum olarak öne çıkmaktadır. Sporun temel amacı, bireyin sosyal, fiziksel ve ruhsal gelişimine katkıda bulunmaktır. Ayrıca, spor, modern toplumun oluşumunda en önemli sosyal olgulardan biri olarak kabul edilmektedir (Yetim, 2000). Bugün dünyada neredeyse tüm devletler, toplum için sporun önemini ve değerini fark etmiş, uluslararası düzeydeki organizasyonlara katılmak ve başarılar elde etmek için yoğun çaba göstermektedir (Öztürk, 1998).

Farkındalık kavramı, Budizm kökenli bir anlayış olmasına rağmen, natüralizm ve hümanizm gibi felsefi akımlarla da bağlantılıdır. Farkındalık, beş temel duyu, kinestetik duyular ve beynin aktiviteleri gibi uyarıcıların bilinçli olarak farkına varılmasıdır. Farkındalık, bireyin gerçekle yüzleşmesidir. Bireyin dikkatini güçlü bir şekilde çeken bir durum olduğunda, dikkat odaklanır, algı devreye girer ve birey durumu anlamaya çalışır (Nyaniponika, 1979). Farkındalık, deneyimlerden yararlanarak olayları yorumlama sürecine dayanmaktadır. Farkındalık tanımlarının çokluğu ve farklılık göstermesi, bu kavramın tek bir alanla sınırlandırılmayacağını ortaya koymaktadır. Tanımlara bakıldığında, 'anı yaşama, kabullenme, yargılamama ve gözlem' bileşenlerinin tanımların ana temasını oluşturduğu söylenebilir. Farkındalıkla ilgili mevcut literatür incelendiğinde ise, bu konuda henüz bir uzlaşıya varılamadığı görülmektedir (Çatak ve Ogel, 2010).

Özgüvene sahip olan öğrenciler, yetenekleri ve anlayışları konusunda takdir edilmeyi isterken, yanlış anlaşılmalardan, hayal kırıklıklarından ve umutsuzluktan kaçınmaktadırlar (Sadeghi vd., 2016). Güçlü bir özgüven algısına sahip öğrenciler akademik başarılarını farklı yollarla artırmaktadırlar (Mohammed vd., 2017). Öğrencinin yeteneklerine uygun hedeflere ulaşması, özgüvenini ve akademik başarısını artırmaktadır. Akademik özgüvendeki bir artış, öğrencinin sosyalleşme, değerlendirme yapma becerisi ve olumlu düşünme yeteneğini de geliştirmektedir (Laird, 2005). Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin kendilerini daha etkili bir şekilde ifade etmelerine ve özgüvenlerini geliştirmelerine katkı

sağlamaktadır (Gür ve Küçüköğlü, 1992). Yapılan araştırmalar, akademik özgüven ile fiziksel aktiviteye katılım arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve fiziksel aktivitelerin akademik özgüveni olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Areepattamannil vd., 2011). Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor farkındalık ile akademik özgüven arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

"Spor terimi, kökenini Latince'den alır. Latince'de "oyalanmak, birbirinden ayırmak ve uzaklaşmak" anlamlarına gelir. "Delpport" veya "disport" olarak ifade edilen bu kelimeler zaman içinde evrim geçirerek "sport" terimine dönüşmüştür (Balcıoğlu, 2003).

Spor kavramı, çeşitli alanları kapsar ve bu alanlar farklı biçimlerde ifade edilir. Bu bağlamda, spor sadece fiziksel etkinlikleri değil, aynı zamanda ekonomiyi, bireyleri, fizyolojik ve psikolojik gelişimleri, kazanılan bilgi, beceri ve yetenekleri içerir, ayrıca karakter gelişimine katkıda bulunarak toplumsal uyumu destekler. Başka bir deyişle, bireyler arasında heyecan, rekabet, elde edilen başarı, kurallar dâhilinde gerçekleşen rekabet ve toplum içinde ulusal ve uluslararası düzeyde dayanışma faaliyetleri gibi unsurları içerir (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013).

İnsanın mental ve psikolojik durumu, yaşamının çeşitli aşamalarında belirli amaçlar doğrultusunda eğitilebileceği ve geliştirilebileceği bilgisi, insanın varlığına dair ilk anlardan itibaren bilinmektedir. Hareket, bireyin hayatının devamını sağlayan önemli bir unsurdur ve insan bedenini eğitmek için temel faktörlerden biridir. Spor, tarih boyunca savaşın vücutla gerçekleştirildiği zamanlarda savaşa hazırlık aşamasında gerçekleştirilen faaliyetleri kapsayan bir etkinlik olarak ortaya çıkmıştır. Sporun tarihine bakıldığında, rekabete dayalı, saldırgan yönünü ortaya koyan disiplin doğrultusunda ilerleyen bir aktivite olarak nitelendirilmektedir (Yazıcı, 2014).

Dünya genelindeki teknolojik ilerlemeler, toplumun yaşam stillerini etkileyerek insan yaşamını daha rahat hale getirmektedir. Ancak, bu artan konfor seviyesi beraberinde hareket azalmasını da getirmektedir. Hareketsiz yaşam tarzını önlemek amacıyla spor aktiviteleri, insan hayatında giderek önemli bir alışkanlık haline gelmektedir. MEB ve GSB tarafından da bu konu ile ilgili projeler üretilmektedir (Üstündağ, Devecioğlu ve Akarsu, 2011).

Şu anki dönemde, spor bireysel olarak insanların sağlık ve refahını artırıcı bir boyut kazanmış ve büyük bir endüstri haline gelmiştir. Sosyal medya platformları, günümüzde finansal açıdan büyük bir öneme sahip olan bu sektörü etkilemiş, aynı zamanda geniş kitlelerin ilgisini çekerek sunulan içerikleri insanlara ulaştıran ve bu yolla gelir elde eden bir yapıya dönüşmüştür (Devecioğlu, 2004).

2.1.1. Sağlık açısından sporun önemi

Enerji harcamasını hedefleme amacıyla, fiziksel etkinlikler düzenli olarak gerçekleştirilmektedir. Sağlık bakımından kilo kontrolü ve var olan kiloyu koruma açısından, fiziksel aktiviteler büyük önem taşımaktadır. Spora ve fiziksel aktivitelere başlamadan önce, bireyin kişisel özelliğine uygun şekilde düzenlenen düşük veya orta düzeydeki spor aktiviteleri, bireylerin spor pratiğini daha kısa sürede kabul etmelerini sağlar (Altunsoy, 2014).

Günlük yaşamın monotonluğu ve her günün birbiri ile benzer olması, insanların hayatlarında mental ve fiziksel zorlukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Modern yaşam tarzına adapte olmasıyla ortaya çıkan mental travmalar, spor ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla iyileşme çalışmaları yapılmaktadır. Bu tedavilerin ardından bireylerde mutluluk, huzur, rahatlama hissi ve başarı duyguları yaşanmaktadır (Akça, 2012).

Fiziksel etkinliklerin sağlığa olan olumlu etkileri şu şekilde sıralanabilir:

Damar hastalıkları ve kan basıncı riskinde azalma ve düzelme gözlemlenmesi,

- Kalp atımında iyileşmelerin yaşanması,
- Kalbin atım hacminde artışın gözlemlenmesi,
- Dinlenik kalp atış hızında azalmanın yaşanması,
- Solunum kapasitesinde artışın yaşanması,
- Vücut ağırlığının kontrol altında tutulması,
- Kan kolesterol ve trigliserid seviyesinde iyileşmelerin gözlemlenmesi,
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları ve osteoporoz riskinde azalışların yaşanması,
- İleri yaşlarda ortaya çıkan demans ve unutkanlık riskinde azalmaların gözlemlenmesi,

- Kan glikoz düzeyinde iyileşme sağlayarak tip 2 diyabet riskini azaltma (Can, Arslan ve Ersöz, 2014).

İnsanların yaşamları boyunca en öncelikli hedefleri arasında sağlıklı bir yaşam sürmek gelmektedir. Medyada, sağlık haberlerine ve programlarına daha çok vurgu yapılmaktadır (Zorba, 2011).

2.1.2. Eğitim açısından sporun önemi

Eğitim, öğretim-öğrenim gibi teknik terimler yerine kullanılan bir kavramdır. Geçmişten günümüze, kurumlarda eğitim verme kapasitesine sahip öğretmenler aracılığıyla gerçekleştirilen etkinlikler, bireylere belirli davranışlar ve beceriler

kazandırmayı hedefler. Bu süreç öğrencilere geçmişten günümüze doğru kurumsal bir çerçevede öğrenme imkanı sağlar (Gökçe, 2004).

Toplum içinde bireylerin niteliklerine göre okul, iş yeri, aile, cami, sendika gibi çeşitli sınıflar bulunmaktadır. Toplum, bu farklı sınıfların bir araya gelmesi için çaba sarf eder. Bu bağlamda, bireyler arasında ilişkiler gelişir ve bu sosyal sınıflar arasında sosyal nitelikli bağlar kurulmuş olur (Nirun, 1986).

Sporu eğitimle ilişkilendirirken bu bağlamda beden eğitimine odaklanmak tamamen uygun görülmektedir. Bu tercihin temelinde, genel anlamda beden eğitimi ve sporun birbirini tamamlayan kavramlar olduğuna dair bir bakış açısı yatar (Yetim, 2000).

Türkiye'de eğitime bakıldığında verilen eğitimin sadece üniversitelerle sınırlı olmadığı; aynı zamanda başka devlet kurumlarının da spor alanında eğitimi düzenleyip bireylere sunduğu bir yapı olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, tüm kurumlarda uygulanan eğitimin dünya çapında tanınırlık kazanması ve uluslararası rekabetçi bir düzeye ulaşabilmemiz için bazı öneriler sunulmuştur (Çoban vd., 2011).

2.1.3. Toplumsal ve kültürel açıdan sporun önemi

Günümüzde spor, büyük bir öneme sahiptir. Dünya genelinde, özellikle de sanayileşmiş ve gelişmiş ülkelerde, sporun popülerliği 20. yüzyıl boyunca önemli ölçüde artmıştır (Coakley, 1986).

Spor, günümüz toplumlarının kültürel ve refah düzeylerini etkileyen, sosyal yaşamın tüm yönlerini kapsayan ve bu bağlamda anlam kazanan kritik bir toplumsal olgudur (İmamoğlu, 1992).

Spor, kişinin içinde bulunduğu toplumu daha da yaşanır bir düzeye getirdiği keşfettiği başarıları daha da yükselten, bazı çerçeveler dahilinde bir materyalle ya da materyal olmadan, bireysel veya toplu halde kişilerin boş zamanlarını dolu bir şekilde profesyonel anlamda hatta bazen meslek olarak dahi yapılan bireyi sosyalleştiren toplumla bir arada olmasını sağlayan, fiziksel ve mental olarak geliştiren kültürel bir yapıdır (Erkal, 1982).

Sportif faaliyetlerin toplum içindeki kültürel birlikteliği güçlendirmesi ve ilişkileri daha üst bir düzeye taşıması açısından, sporun geniş kitlelere ulaştırılması, fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığı teşvik ederek daha sağlıklı ve enerjik nesillerin yetişmesini hedeflemek için kullanılmaktadır (Keten, 1974).

2.1.4. Psikolojik açıdan sporun önemi

Katılımcılar, sportif aktiviteler vasıtasıyla birbirlerine karşı hoşgörülü olmayı öğrenirler ve başarı ile başarısızlık durumlarını kabullenme yeteneği geliştirirler. Bu faaliyetler, hoşgörü ve iş birliktelik davranışlarının gelişimine katkıda bulunur. Sportif etkinlikler anında yaşanan üzüntü, sevinç ve heyecan duyguları, bireylerin kendilerine güven duymalarını artırarak kişisel gelişimlerine olumlu katkıda bulunur (Şahan, 2007).

Spor faaliyetleri, insan hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmenin önemli unsurlarından biri olarak kabul edilir. Sadece insan vücudu üzerinde değil, aynı zamanda ruhsal sağlık üzerinde de olumlu etkiler sağlar. Spor faaliyetleri, olumsuz enerjinin azaltılmasına ve bu enerjiye bağlı olarak ortaya çıkan kaygı, stres, öfke, saldırganlık ve şiddet duygularının kontrol altına alınmasına büyük katkı sağlar. Yapılan araştırmalar, bireylerin spor yapmanın psikolojik sağlığı koruduğunu ve önemli katkılarda bulunduğunu göstermektedir (Şenyüzlü, 2013).

Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, bireylerin bireysel veya takım halinde katıldıkları spor faaliyetlerinin, mental yönden oldukça dirayetli oldukları ve bu faaliyetlerin bireylerin özgüvenlerinde artış yaşanmasına ve sinir stres oranlarında düşüş gözlenmesine katkı sağladığı söylenmektedir (Salar, 2012).

2.1.5. Siyasi açıdan sporun önemi

Spor, bulunduğu ortamdaki ayrı düşünülemez. Sporun içinde yer aldığı toplum, yönetim ve ideolojiyle bütünleşmiş durumdadır. Spor, iktidar yapısını yansıtarak gündemdeki ideolojiyi tekrarlar: bu durum, toplumun yapısını ve özelliklerini bir ayna gibi yansıttığı anlamına gelir. Bu gerçeği anlamak ve unutmamak önemlidir (Bağırman, 1998).

Birçok düşünür tarafından ifade edilen gerçeklerden biri, toplumların kuralları etrafında şekillendiğidir. Sosyal bilimciler, bu düşünceyi ele alarak denetim ve kural koyma süreçlerinin toplumları daha iyi hale getirebileceğini belirtmişlerdir. Bazı durumlarda, karmaşık ilişkilerden bağımsız olarak, hatta bazen çok basit düzeyde bile bazı konuların kurallarla etkili bir şekilde düzenlenebileceği vurgulanır. Geçmişte, birçok bilim adamı, toplumların bu kuralları bütünüyle ayakta durabildikleri doğal bir süreç olduğunu ve bu sürecin uzun bir geçmişe dayandığını ifade etmişlerdir (Delibaş, 2005).

2.2. Farkındalık

Farkındalık kavramının kökeni, eski çağlarda Budizm'e ait yazılı metinlerde bulunmuş ve Budizm felsefesine dayandırılmıştır. Budizm'in kutsal metinleri, genellikle "Pali" dilinde

yazılmıştır ve bu dilde "hatırlama, farkındalık ve dikkat" gibi anlamlara gelen 'Sati' sözcüğünü içermektedir (Germer, 2004).

Farkındalık, bireyin kendi düşünme süreçlerinin farkında olması ve bu süreçleri yönetebilme kapasitesini ifade eder (Özsoy, 2008).

Farkındalık, mevcut anın odak noktasına yönelmek ve anlık deneyimlere dikkat etmekle ilgili bir kavramdır. Bu basit görünen tanımın aksine, farkındalık oldukça karmaşık bir konsepttir. Bu nedenle, literatürde farkındalığı farklı açılardan ele alan çeşitli tanımlar bulunmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010).

Farkında olma, bilişsel ve duyuşsal bir faaliyettir. Farkındalık süreci tamamlandığında, yeni zihinsel şemalar ve imgeler geliştirmiş oluruz (Kabat-Zinn, 2003).

Farkındalığı yüksek birey, kendi tutumlarını daha iyi anlar. Bu tutumlar, bellekte daha kolay hatırlanır ve bu nedenle davranışları daha etkilenir. Birey, bir eylem gerçekleştireceği zaman, önceden edindiği tutuma odaklanır. Bu tutum, davranışını şekillendirmesine olanak tanır (Kağıtçıbaşı, 1999).

Bireylerin bulundukları an içinde, kendileri veya başkalarıyla ilgili olayların bütünlüğüne odaklanmak, bunların farkında olmak ve bireylerin yaşamlarını objektif bir şekilde algılayabilme durumu farkındalık olarak tanımlanabilir (Başer, 2008).

Farkındalık, bireyde bilinçsel, algısal veya fiziksel düzeylerde oluşabilen bir durumdur. Sonuç olarak, farkındalık, bireyin edindiği bilgi veya deneyimlere dayalı olarak yaşadığı olaylara karşı geliştirdiği tutumu yansıtabilir. Farkında olma durumu ortaya çıktığında, yeni zihinsel düşüncelerin oluşmasına neden olabiliriz. Literatürde, farkındalık kavramına dair birçok yaklaşım olsa da genel olarak farkındalık, insanın çevresiyle tüm duyularını kullanarak etkileşimde bulunurken, yaşadığı durumun bilincinde olma hali olarak tanımlanabilir. Farkındalık, öğrenilebilen bir beceri olarak kabul edilmektedir ve bireylerde farkına varma bilinci çeşitli faktörlerin etkisiyle gelişebilir. Bireylere farkındalık kazandırmak, bilinçli olmalarını teşvik etmek ve davranış değişikliklerine yol açmak amacıyla kullanılabilir (Acar, 2009).

2.2.1 Zihinsel farkındalık

Zihin, beyinden kaynaklanan bir organizmada, zihinsel ve fiziksel davranışı etkileyen bilinçli ve bilinçsiz süreçlerin toplamını ifade eder. Bilinçli farkındalık, anlık olayları kavrayabilen ve aynı zamanda kişinin zor durumdayken kendini ne kadar geliştirebileceğini açıkça gösteren bir süreçtir (Langer vd., 1989).

Bilişsel farkındalık, 1970'lerin ortalarından bu yana psikoloji ve eğitim araştırmalarında sıklıkla kullanılan bir terimdir. Bireyin kendi bilgisi hakkında düşünmesini ifade eder (Rickey ve Stacy, 2000).

Bilişsel farkındalık (bf), bireyin kendi düşünme süreçlerini fark etmesini ve bu süreçleri etkili bir şekilde yönetme yeteneğini ifade eder (Young, 2010).

2.2.2. Bedensel farkındalık

Bedenimizdeki anlık durumları algılayabilmek için birçok reseptör bulunmaktadır. Örneğin, ayakta meydana gelen kramp, midemizdeki yanma veya baş ağrısı gibi durumlar vücudumuzdaki rahatsızlıklara örnek teşkil eder. Genel olarak, vücutta bir ağrı veya rahatsızlık olduğunda, o bölgede bir farkındalık oluşur. Ancak, vücuttaki gevşeme ve rahatlama hissi, diğer algılara kıyasla daha yavaş şekilde ortaya çıkar (Akkoyun, 2005).

2.2.3. Duygusal farkındalık

Duyguların ifade edilmesi, sözlü veya sözlü olmayan dil kullanılarak gerçekleşen bir süreçtir. İnsanlık tarihinden günümüze kadar, sağlıklı ilişkiler kurma sürecinde önemli bir rol oynayan duyguların tanımlanması, karmaşık yapısı nedeniyle zorlu bir konudur. İnsan ve toplumun öznesi olması nedeniyle, duyguların çok farklı boyutlarda olması, çeşitli tanımlamalara yol açabilir (Leahy vd., 2011).

Bireylerin yaşamları boyunca, duyguların önemli bir işlevi olduğu düşünülmektedir ve bu duygular genellikle bir nedenle ortaya çıkar. Duyguların fonksiyonu, duygusal farkındalık bireylerin doğaya ve yaşama uyum sağlamalarına yardımcı olarak hayatta kalma yeteneklerini geliştirmeye katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, duyguların eski zamanlardan bugüne kadar evrimleştiği ve insanların yaşam becerileri ile uyumlarını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Duygusal farkındalık (df) ile ilgili çeşitli tanımları yapılmış olsa da, bireylerin içsel deneyimleri genellikle duygularını tam anlamıyla kullanabilenlerin yaşam becerileri ve sosyal uyumları açısından olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Pyszczynski vd., 1987).

2.2.4. Spor farkındalığı

Spor farkındalığı, sporun bireysel ve toplumsal kazanımlarını anlama, diğer kategorilerle ilişkilendirme, pratiğe dökme ve çevreyi bilinçlendirme sürecini ifade etmektedir (Uyar ve Sunay, 2020).

Spor farkındalığı (sf), bireylerin sporun sağlık, fiziksel aktivite ve yaşam tarzındaki olumlu etkilerinin bilincinde olmalarını ifade eder. Bu farkındalık, sporun sağlık, kondisyon, kilo kontrolü, stres yönetimi, ruh sağlığı, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini anlama ve değerlendirme becerisini içerir. Spor farkındalığı, bireylerin sporu sadece fiziksel bir aktivite olarak değil, aynı zamanda genel sağlık, yaşam kalitesi ve sağlıklı yaşam tarzıyla ilgili bir araç olarak görmelerini sağlar. Dolayısıyla, spor farkındalığı artırılması, bireylerin sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmalarına ve aktif bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunabilir (Koruç ve Bayar, 1990).

Sporun önemine dair farkındalığın artırılması ve spor farkındalığı çalışmalarının toplumda geniş bir katılım bulması, sağlıklı ve bilinçli bir toplumun oluşumunu destekler. Özellikle hareketsiz yaşamın toplum, sağlık ve ekonomi üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, sporun bu sorunları çözmek için ekonomik, sürdürülebilir ve etkili bir çözüm olduğu anlaşılmaktadır. Teknoloji ve sosyal medyanın hızlı gelişimi ile iletişim araçlarının yaygınlaşması, farkındalık çalışmalarının etkisini artırarak sporun toplumdaki önemini daha etkili bir şekilde iletmektedir (Aydemir ve Çiftçi, 2008).

Günümüzde spor farkındalığı kavramının önemi giderek artmaktadır. Sağlıklı ve spor konusunda bilinçli bireyler yetiştirmek için, insanların spor konusunda bilgilendirilmesi oldukça önemlidir. Ayrıca, dünya genelinde yaygınlaşan sedanter yaşam tarzının neden olduğu sağlık ve ekonomik sorunların azaltılması amacıyla spor, önemli bir çözüm sunmaktadır. Sosyal medya ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, farkındalık alanlarında ortaya çıkan bilgiler hızla yayılmakta ve iletişim araçlarının geniş kapsamı sayesinde bilgiler daha hızlı bir şekilde topluma ulaşmaktadır. Bilişim dünyasındaki hızlı gelişim, pozitif yönlendirildiğinde toplumdaki farkındalık düzeylerini artırabilir ve iletilmek istenen konuların hızlı ve etkili bir şekilde alıcılara ulaşmasına olanak tanır. Bireylerin spor konusunda bilgilendirilmesi, hem sosyal hem de kişisel açıdan topluma önemli katkılarda bulunabilir (Uyar, 2019).

Spor farkındalığına odaklanmak ve bu kavramları topluma detaylı bir şekilde anlatmak, bireylerin sağlıklı yaşam ve sporun önemine dair daha bilinçli kararlar almalarına yardımcı olabilir (Uyar, 2019). Literatürde spor farkındalığı üzerine yapılan

bazı bilimsel çalışmalara rastlamak mümkündür.

Yapılan bir araştırmada, 18-65 yaş arasındaki 64 sağlıklı birey üzerinde farklı fiziksel aktivite düzeylerinde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, yeterince aktif olan grup, inaktif gruba göre daha yüksek vücut farkındalığına sahiptir. Ayrıca, vücut farkındalığı ile denge arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İnaktif grupta ise vücut farkındalığı ile lateral postür, toplam postür ve postür sınıflaması puan arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İnaktif bireylerde vücut farkındalığı yükselirken, postüral düzgünlüklerinde de bir artış gözlemlenmiştir (Vatansever, 2018).

Atina Olimpiyat Oyunları'ndaki sponsorlukların 400 katılımcı üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun Olimpiyat Oyunları'ndaki sponsorları hatırladığını ve bu sponsorlukların uzun vadeli marka farkındalığı oluşturduğunu göstermiştir. Ancak, katılımcılar, sponsor markayı seçme konusunda rakip markalar içinde seçim yapmakta sıkıntı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır (Vrondou vd., 2017). Bu araştırmanın sonucundan şu çıkarılabilir: Spor aracılığıyla insanlar firmalar, şirketlerin isimlerini öğrenebilme, hatırlayabilme ve farkındalık kazanma durumu oluşabilir.

Farklı bir çalışmada ise, 939 üniversite öğrencisinin rekreatif etkinliklere dair farkındalıklarını araştırılmıştır. Bulgular, katılımcıların spor yapma durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmazken, boş vakitlerini değerlendirme stillerine göre güzel vakit geçirme alt boyutunda anlamlı bir fark ortaya koymuştur. Sportif ve sanatsal/kültürel aktivitelere katılım sağlayarak boş zamanlarını değerlendirme fırsatı bulan araştırmaya katılanların rekreasyon farkındalıklarının, dinlenerek değerlendirme fırsatı bulan araştırmaya katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, araştırmaya katılanların eğitim aldıkları fakülteye göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklara rastlanmıştır. Bu bulgular, enstitü ya da fakülte fark etmeksizin üniversite seviyesinde eğitim alan öğrencilerin rekreatif etkinliklere dair farkındalıklarında artış olduğunu göstermektedir (Ekinci, 2017).

Başka bir çalışmada ise, Avustralya'da fiziksel aktivite farkındalığının etkilerini ve davranışa etki düzeylerini belirlemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. 18 yaş üstündeki 2402 yetişkin üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların yarısından fazlasının kampanyada önerilen günlük fiziksel aktivite zamanına uymadığı, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha çok doğru öneri hatırladığı ancak yalnızca %19'unun farkındalık

kampanyalarındaki önerileri doğru şekilde hatırladığı belirlenmiştir. Bulgular, mevcut halk sağlığı kampanyalarının toplumun fiziksel aktivite farkındalığını artırma konusunda sınırlı kaldığına işaret etmektedir (Berry vd., 2016).

8 beden eğitimi ve spor öğretmeninin ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programına yönelik farkındalık durumlarını incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılan öğretmenlerin öğretim programına yönelik farkındalık düzeylerinin dar olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, öğretmenlerin programı derslerinde uygulama ve okullarına uyarlama biçimlerinin programın amacından farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Öğretmenlerin öğrenen merkezli yaklaşımları benimsemedikleri ve derslerinde öğretmen merkezli yöntemleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, öğretmenlerin çeşitli branşlarda oluşturdukları okul takımlarına değer ve öncelik verdikleri, öğrencilerin dersi stres atma olma olarak gördüğü ve zümre kararı ile görevlendirilen öğretmenler tarafından hazır olarak temin edilen yıllık planları kullandıkları bulgularına ulaşılmıştır (Türkoğlu, 2016).

Ergül ve arkadaşlarının (2016) yürüttüğü çalışma 444 lise öğrencisinin spora yönelik farkındalık düzeylerini tenis branşı üzerinden incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada çıkan sonuca göre, öğrencilerin tenis branşı ile ilgili farkındalık düzeyine etki eden faktörler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sınıf seviyesi, anne-baba eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yükseldikçe farkındalık düzeyinin yükseldiği belirlenmiştir. Ailesinde sporla ilişkili olan ve yakınında tenis oynayan öğrencilerde farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Genel farkındalık düzeyi öğrenciler arasında "orta düzeyde farkında" olarak belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin duyuşsal farkındalıklarının oldukça farkında düzeyinde olduğu alt boyutlara odaklanılarak da bulgulara ulaşılmıştır.

Başka bir gerçekleştirilen çalışmada Kılıç vd. (2009) 240 beden eğitimi öğretmenin olimpiyatlar hakkındaki farkındalık düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılanlar, ülkemizin olimpiyat organizasyonunu düzenleyebilecek durumda olduğunu, olimpiyat organizasyonunun düzenleneceği şehrin saha ve nüfus bakımından ev sahipliğine uygun olduğunu düşünmüşlerdir. Ayrıca, 72 olimpiyat organizasyonunun başarılı sporcuların ve olimpik bilince sahip seyircinin yetişmesine katkı sağlayacağını, aynı zamanda ülkede düzenlenmesi istenen olimpiyat organizasyonunun ülke turizmi ve ekonomik anlamda ciddi katkılar yapacağını ifade etmişlerdir.

2.3. Özgüven

Özgüven, bireyin kararlarını, sahip olduğu yetenekleri ve gücüne duyduğu güvenle birleştirerek, hedeflediği amaçları azimle gerçekleştirebileceğine inanması ve içsel kabiliyetine güven duymasıdır (Feltz, 1988).

İnsanın değerini bilmeyi, kendini kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenmesi, özgüveninin temelini oluşturur. Bireyin kendi yetenekleri veya zayıf yönleriyle olan ilişkisi, kişisel değerini belirlemede önemli bir rol oynar. Özgüven duygusu, psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yapabilir. Bu nedenle, özgüven gelişimini etkileyebilecek faktörlerin, özellikle ebeveynler ve eğitimciler tarafından bilinmesi önemlidir. Çocukların duygularını ve başarılarını desteklemek, özgüvenlerini olumlu yönde etkilemek adına küçük yaşlardan itibaren önemlidir (Aksoy, 2019).

Feltz, özgüveni "genel bir özellikten ziyade kişinin bir aktiviteyi olumlu şekilde uygulayacağına dair inancı" olarak tanımlamıştır. Bu tanımını, bir kişinin golf oynama konusunda kendine güvenebileceği ancak genel özgüveninin düşük olabileceği şeklindeki bir örnek ile açıklamıştır. Bu nedenle, Feltz özgüveni genelden öze indirgeme eğilimindedir (Feltz, 1988).

Bandura'ya göre, özgüven kavramı bireyin kendi değerini hissetme yargısıyla ilgilidir. Özgüven, anlık deneyimlerin mutlu, doyumlu, anlamlı, sevecen ve dengeli olmasının psikolojik temelidir. Her çaba, özgüveni artırma yönünde bu temeli olumlu bir şekilde etkiler (Bandura, 1977).

Akagündüz'e göre, özgüven, bireyin olumlu düşünceler geliştirmesiyle kendisiyle ya da çevresindekilerle uyumlu hale gelme durumunu ifade eder (Akagündüz, 2006).

Özgüveni düşük olan bir birey, başarı hissi için genellikle başkalarının onayına ve beğenisine gereksinim duyar. Başarısızlıkla yüzleşmekten kaçınır, çaba sarfetmekten kaçınır ve eleştirilere karşı daha az direnç gösterir (Başoğlu, 2007).

Özgüven, bireyin kendisiyle ilgili olumlu düşünceye sahip olduğu, kendi değerini tanıdığı ve olayları kontrol edebileceğine inandığı bir kavramdır. Kendini tanıma ve değerinin farkında olma gibi durumları içerir (Eldeleklioğlu, 2004).

Özgüveni yüksek bireyler, olumlu, kararlı ve başarıya odaklı, zorluklarla başa çıkmaktan çekinmeyen, insan ilişkilerinde rahat ve anlayışlı, yeniliklere açık ve ilerici bir kişilik sergileyen bireylerdir (Mağden ve Aksoy, 1993).

Düşük özgüvene sahip bireyler, genellikle kendisini yetersiz ve değersiz hissederler. Bu insanlar, sevgi duygularını reddedilme çekincesiyle değiştirme eğilimindedirler.

Hayatlarındaki sıkıntıları çözebileceklerine dair inançları azdır. Sürekli çaresizlik, stres ve kaygıyla başa çıkmak zorunda kalırlar. Aynı zamanda, başkalarına bağımlı bir yaşam tarzını benimserler ve çevresel etkilere daha çabuk tepki verirler (Kurtuldu, 2007).

Özgüven, hayatta karşılaştığımız zorluklarla başa çıkma yeteneğimizi temsil eder. Bu yetenek, doğuştan gelmez, kazanılan bir özelliktir. Bir bireyin öz değer ve yeterlilik duygularına dayanarak benlik kavramını oluşturur. Özgüven, genellikle iç ve dış özgüven olmak üzere iki ana kategoride değerlendirilir. İç özgüven, kişinin kendisiyle barışık ve memnun olduğuna inandığı içsel duygularını ifade eder. Öte yandan, dış özgüven, bireyin dışarıya yansıttığı kendinden emin görüntü ve davranışları içerir (Koç ve Gün, 2007).

2.3.1. Akademik özgüven

Eğitim sürecinde elde edilen başarı, başarısızlık veya kabul görmeme durumları, öğrencinin eğitimine ve kendi değerine yönelik algılarını etkiler. Başarının, bireyin içsel özelliklerine ve yeteneklerine yönelik olumlu davranış geliştirmesindeki önemi vurgulanır. Akademik özgüven, gelecekteki başarıların temelini oluşturur ve her çocuğun bireysel kapasitesine uygun görevlerle teşvik edilmesi gerektiği vurgulanır (Senemoğlu, 2005).

Eğitim sürecinde öğrencilerin bilişsel yeteneklerini artırmada ve kullanmada gösterdikleri isteksizlik, öğretim sürecinin etkinliğini azaltabilir. Öğrencinin okuldaki başarısında etkili olan alanlardan biri de akademik benlik kavramıdır. Başarıya ulaşmak için öğrencinin yetenekleri ile özgüveni arasında uyum olmalıdır, aksi halde başarısızlık kişinin özgüven durumunu düşürebilir. Akademik başarı ve olumlu benlik kavramı arasındaki olumlu ilişki, ortaya konulan birden fazla çalışmada ortaya konmuştur (Savaş, 2006).

Araştırmalar, akademik özgüven (aö) öncelikle geçmiş akademik başarılar tarafından etkilendiği, yeni başarılar için bir motivasyon kaynağı olduğu ve bu başarılar için etkili olduğu ön görüşünden bahseder. Bu nedenle, bireylerin akademik özgüvenlerini artırarak ve akademik başarılarını yükselterek, gelecekteki akademik başarı sürekliliğini sağlamak hem önemli hem de olması gerektir (Şen, 2018).

Akademik özgüven ile fiziksel aktivitelere katılım arasında olumlu ilişki olduğunu ve fiziksel etkinliğe katılmanın akademik özgüveni olumlu yönde etkileyebileceğini destekleyen çalışmalar mevcuttur (Areepattamannil vd., 2011).

Bireyin akademik özgüvenini etkileyen faktörler arasında cinsiyet, yaş, zeka, inançlar, kişisel özellikler ve alışkanlıkların yanı sıra çevresel etmenler, okul ortamı, elde

edilen başarılar ve başarısızlıklar, sosyal karşılaştırmalar gibi dışsal faktörler de bulunabilir (Klapp, 2018).

Literatürde akademik özgüven üzerine yapılan bazı bilimsel çalışmalara rastlamak mümkündür.

Savaş (2006) tarafından yürütülen araştırma, dördüncü sınıf öğrencileri üzerinde birleştirilmiş ünite ve yapılandırmacı yaklaşımın öğrenme düzeyleri, öğrenmeye yönelik tutumları ve akademik özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma, birleştirilmiş ünite ve yapılandırmacı eğitimin akademik özgüvenin gelişiminde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, araştırmacı, öğrencilerin okul yaşamı boyunca karşılaştıkları başarılı veya başarısız durumların, bireysel çıkarımlara neden olduğunu ve ilkökul dördüncü sınıftan itibaren öğrencilerin okul deneyimlerinin akademik öz kavramını etkileyebileceğini belirtmiştir.

Tayboğa (2019) tarafından yapılan çalışmada, altıncı sınıf matematik dersinde yaratıcı drama ile çok çeşitli matematik öğretiminin öğrencilerin öğrenme seviyeleri ve akademik özgüvenlerine durumu incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin öğrenme düzeyleri ile akademik özgüven düzeyleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Turan ve Başoğlu (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlik döneminde sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, özgüveni yüksek olan ve derslerinde başarılı olan öğrencilerin sınav kaygısı ile özgüvenleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Yüksek özgüvene sahip bireyler, zayıf oldukları durumları kabul eder ve dünyayı daha olumlu bir yer yapabilmek için çaba sarf ederlerken, düşük özgüvenli bireyler diğer insanlardan uzak durma eğilimindedirler, bu da onlar için dış tehlikelerden korunma biçimidir. Çalışmada ayrıca, özgüveni etkileyen faktörler arasında anne-baba tutumları, boşanma, baba yoksunluğu, ceza, sorumluluk duygusu, zekâ, başarı, okul ve öğretmenler, bireysel değerlendirme, çevre faktörleri, akran ilişkileri ve etkinliklere katılım gibi unsurlar da ele alınmıştır.

Sözer (2015) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada, "Çok çeşitli performans görevlerinin öğrencilerin akademik başarı, özgüven ve ders tutumlarına etkisi" incelenmiştir. Araştırma, çok seçenekli performans görevleri verilen deney grubunun kontrol grubuna göre akademik özgüvenlerinin ve ders başarılarının olumlu yönde arttığını ortaya koymuştur. Çok seçenekli performans görevlerinin içeriği aynı olmasına rağmen, öğrencilere uygulamada ilgi ve isteklerine göre görev seçme imkanı verilmesi, öğrencileri

yapmaya motive etmekte ve bu da başarıya ulaşmalarını sağlamaktadır. Başarı elde eden öğrencilerde "ben yapabilirim" düşüncesi baskın hale gelmekte ve bu da akademik özgüven düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir.

Literatürde yapılan bir diğer çalışmada ise, Küpeli (2021) öğrenme stillerinin öğrencilerin başarılarına doğrudan etkisi bağlamında akademik özgüvenin eğitim kurumları tarafından önemsenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Ayrıca, öğrenme stillerinin akademik özgüven üzerinde doğrudan veya dolaylı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise akademik özgüven ile etkisiz öğrenme stili arasında negatif ilişkisel olduğu, ancak katılımcı öğrenme stiline sahip öğrencilerde ise pozitif bir ilişki olduğudur. Bu da katılımcı öğrenme stiline sahip öğrencilerin pasif veya bağımsız öğrenme stiline göre daha yüksek akademik özgüven düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir.

Klapp (2017) araştırmasında akademik ve sosyal benlik kavramlarının, düşük yetenekli çocukların okul sonrası başarıları üzerindeki olumsuz etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin farklı derecelerde yaşadıkları başarı ve başarısızlık deneyimlerinin öğrencilerin benlik algısını ve motivasyonunu etkilediği belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca, öğrencilerin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin özgüvenlerini etkileyebileceği vurgulanmıştır. Erken yaşlardaki çocukların aile ve öğretmen beklentileri doğrultusunda kendilerini değerlendirdikleri ve bu nedenle okuldaki öğrencilerin bilişsel ve bilişsel olmayan becerilerinin birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin değerlendirilirken aile ve öğretmen beklentilerinin farkında olmaları gerektiği ve öğretmenlerin başarılarını destekleyici ortamlar oluşturma görevi olduğu belirtilmiştir.

2.3.2. Akademik özgüven ve spor

Spor ve fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel açıdan değil, psikolojik olarak da insanı olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Düzenli spor ve fiziksel aktiviteye katılımın, özgüven, öz yeterlik, motivasyon, atılganlık, zihinsel sağlık, dikkat ve öz saygı gibi olumlu psikolojik özellikleri desteklediği gözlemlenmiştir. Aynı zamanda, sporla ilgilenen insanların depresyon, kaygı, hayal kırıklığı, pişmanlık, güvensizlik, kendini suçlama, yalnızlık ve saldırganlık gibi olumsuz duyguların azalması da tespit edilmiştir (Arabacı, 2017; Çekceoğlu, 2019; Eime vd., 2013; Varol & Türkmen, 2021; Pesce vd., 2013).

Spor ve fiziksel aktivitenin sosyal faydaları, grup dinamiği gelişimi, etik ve ahlaki

değerlere bağlılık, iletişim becerilerinin güçlenmesi, sosyal kabul görme, girişkenlik, medeni cesaret, kültürel etkileşim ve kaynaşma gibi unsurları içermektedir. Ayrıca, suçtan ve zararlı alışkanlıklardan uzaklaşma, gelişmiş sosyal beceriler, kişisel ve toplumsal disiplin, kurallara uyum, sosyal ortamlarda olumlu duyguları öne çıkarma ve olumsuz duyguları bastırma, şiddet ve öfke kontrolü, sportmenlik, işbirliği ve liderlik yeteneklerinin gelişmesi ve akademik başarıya katkı sağlama gibi pek çok sosyal avantajı da beraberinde getirmektedir. (Gürkan vd., 2014; Holt, 2016; Irmansyah vd., 2020; Türkmen ve Varol, 2015; Yıldız ve Çetin, 2018).

Spor, öğrencilere boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirme fırsatı tanıyarak, akademik zorluklardan uzaklaşmalarını ve yeni sosyal bağlamlar kurmalarını desteklemektedir (Şirinkan, 2002).

Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin kendilerini daha etkili bir şekilde ifade etmelerine ve özgüvenlerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Gür ve Küçüköğlü, 1992).

Araştırmalar, akademik özgüven ile fiziksel etkinliklere katılma arasında olumlu bir ilişki olduğunu ve fiziksel aktivite katılımının akademik özgüveni olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Areepattamannil vd., 2011).

3. YÖNTEM

Araştırma kapsamında kullanılan yöntem, çalışmada yer alan gruplar, veri toplama araçları, elde edilen veriler ve yapılan analizler bu bölümde ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Aşağıdaki başlıklarda, bu analizler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor farkındalık ile akademik özgüven arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin seçilme amacı, araştırma yapılacak evren hakkında genel bir kanı elde etmektir.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evreni, 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılında İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 850 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise güç analizi (power analysis) kullanılarak belirlenmiş ve 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında eğitim gören 172 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. 89 kadın 83 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmamızda, evrende yer alan her grubun veya belirlenen örneklemin incelenmesi sağlanmıştır. Örneklem sayısı, $\alpha=0.01$ yanılma düzeyinde ve $d= \pm 0.05$ sapma dikkate alınarak, şu formüle göre hesaplanmıştır: $n= Nt^2pq/ d^2(N-1)+t^2pq$. Seçtiğimiz model, ilişkilerin sebep-sonuç bağlantısını kesin olarak ortaya koymasa da, bu ilişkilere dair bazı ipuçları sunmamıza olanak tanır.

3.4. Araştırmanın Hipotezi

Bu tez çalışmasının amacı doğrultusunda,

Hipotezler:

H1 Cinsiyet değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2 Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven düzeyleri

arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3 Medeni Durum değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu hipotezlerin doğruluğunu sınamakta araştırmanın amaçlarını oluşturacaktır.

Bu araştırma hipotezlerine bağlı olarak, alan yazına özgün çıktılar sağlanması beklenmektedir.

Sayıtlılar:

Çalışmaya katılan bireylerin anket sorularına verecekleri cevaplarda samimi davranacakları varsayılacaktır.

Çalışmaya katılan katılımcılar, kendi istekleriyle veya herhangi bir rahatsızlık durumunda çalışmadan ayrılma hakkına sahiptir.

3.5. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak 3 farklı anket formu kullanılacaktır. Birinci bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla sorulan kişisel bilgi formu yer almaktadır.

İkinci bölümde ise Spor Farkındalığı Ölçeği (SFÖ) kullanılmıştır. Ölçeği 2019'da Yalçın Uyar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde olup, 30 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır.

"Elinizdeki ölçek, iki ana boyuttan oluşmaktadır: "Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme" (1.-21. maddeler) ve "Sosyal ve Bireysel Fayda" (22.-30. maddeler). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 150'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça spor farkındalığı düzeyi de artmakta, puan azaldıkça spor farkındalığı düzeyi de azalmaktadır. Ölçeğin puan aralıkları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

30-53 puan arası: "Hiç farkında değil"

54-77 puan arası: "Farkında değil"

78-102 puan arası: "Orta düzeyde farkında"

103-126 puan arası: "Farkında"

127-150 puan arası: "Tamamen farkında"

Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır (Uyar, 2019).

Araştırmanın üçüncü bölümünü bir başka veri toplama aracı olarak Akademik Özgüven Ölçeği (AÖÖ) oluşturmuştur. Ölçek 2019'da Kalkan, Bakioğlu ve Toprak

tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipi olup, 30 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, madde analizi, test-tekrar test güvenirliği ve iki yarı test güvenirliği yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Kalkan, Bakioğlu ve Toprak, 2019).

3.6. Verilerin Analizi

Sürekli verilerin analizi SPSS 28.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Test öncesinde verilerin normalliğini sağlama durumu çeşitli ölçüm teknikleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerden alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiş, ayrıca puanların normal dağılımı belirlemek amacıyla çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri gözden geçirilmiştir, basıklık-çarpıklık değerlerinin -2/+2 arasında olduğu görülmüştür, dolayısıyla istatistiksel yöntem olarak parametrik testler yapılmıştır. İkili karşılaştırmalar için bağımsız gruplarda T-testi (parametrik olmayan verilerde Mann-Whitney U testi) kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü ANOVA testi (parametrik olmayan verilerde Kruskal-Wallis testi) uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda anlamlı sonuçlar elde edildiğinde, post hoc analiz olarak Tukey testi (parametrik olmayan verilerde Bonferroni düzeltilmeli Mann-Whitney U testi) kullanılmıştır. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve yorumları yer almaktadır.

Tablo 4.1. Normallik testi analiz tablosu

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Spor Farkındalığı	,066	172	,061	,968	172	,001
Akademik Özgüven	,115	172	,000	,952	172	,000

a. Lilliefors Significance Correction $p < .05$

Tablo 4.2. Cinsiyet değişkeni ile ilgili analiz tablosu

Group Statistics

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SF_Ortalama	Kadın	89	3,8120	,53805	,05703
	Erkek	83	3,9096	,71008	,07794
AÖ_Ortalama	Kadın	89	3,8818	,59595	,06317
	Erkek	83	3,7065	,67120	,07367

Tablo 4.3. Cinsiyet değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin bağımsız örneklem testi sonuçları

		Varyansların Eşitliği		Ortalamaların Eşitliği t-testi					
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Fark	Std. Hata Farkı	95% Farkın Güven Aralığı Düşük Yüksek
SF_Ortalama	Eşit varyanslar varsayıldı	2,173	,142	-1,021	170	,309	-,09765	,09567	-,28650 ,09120
	Eşit farklar varsayılmadı			-1,011	152,565	,314	-,09765	,09658	-,28846 ,09315
AÖ_Ortalama	Eşit varyanslar varsayıldı	,070	,792	1,814	170	,071	,17529	,09665	-,01549 ,36607
	Eşit farklar varsayılmadı			1,806	164,196	,073	,17529	,09705	-,01633 ,36692

Spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tablo 4.3'te görülmektedir ($p > .05$). Kadın ve erkekler için tablo

3’de ortalama puanlarına bakıldığında spor farkındalığı için erkeklerin daha yüksek skorlara sahip oldukları ve akademik özgüven için ise kadınların daha yüksek skorlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin ortalama puan sonuçları

		N	Mean	Std. Sapma	Std. Hata	95% Ortalama için Güven Aralığı		Minimum	Maximum
						Alt Sınır	Üst Sınır		
SF_Ortalama	18-23	137	3,8491	,61669	,05269	3,7450	3,9533	1,57	5,00
	24-29	28	3,8405	,70064	,13241	3,5688	4,1122	1,97	5,00
	30 ve Üzeri	7	4,1286	,53591	,20255	3,6329	4,6242	3,23	4,80
	Toplam	172	3,8591	,62703	,04781	3,7647	3,9535	1,57	5,00
AÖ_Ortalama	18-23	137	3,7816	,60069	,05132	3,6801	3,8831	1,00	5,00
	24-29	28	3,8314	,83773	,15832	3,5066	4,1563	1,60	5,00
	30 ve Üzeri	7	3,9657	,45280	,17114	3,5469	4,3845	3,36	4,64
	Toplam	172	3,7972	,63759	,04862	3,7012	3,8932	1,00	5,00

Yaş değişkeni açısından puan ortalamaları tablo 4.4’te verilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında yaş değişkeni için 30 ve üzeri yaş aralığında olan grup spor farkındalığı ve akademik özgüven açısından en yüksek skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Değişkenlerin homojenlik testleri sonuçları

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SF_Ortalama	,256	2	169	,775
AÖ_Ortalama	2,135	2	169	,121

Değişkenlerin homojenlik testleri tablo 4.5’te verilmiştir. Verilerin homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.6. Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin ANOVA testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
SF_Ortalama	Gruplar arasında	,532	2	,266	,673	,511
	Gruplar İçinde	66,700	169	,395		
	Toplam	67,231	171			
AÖ_Ortalama	Gruplar arasında	,265	2	,132	,323	,724

Tablo 4.6. (Devam) Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin ANOVA testi Sonuçları

	Gruplar İçinde	69,251	169	,410
	Total	69,515	171	

Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin ANOVA testi sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir. Farklı yaş grupları arasında spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenleri için yaş grupları açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.7. Medeni durum değişkeni analiz tablosu

	Medeni durum	N	Mean	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
SF_Ortalama	Evli	5	4,0467	,64662	,28918
	Bekar	165	3,8465	,62626	,04875
AÖ_Ortalama	Evli	5	4,2560	,46699	,20884
	Bekar	165	3,7823	,64077	,04988

Medeni durum değişkeni açısından puan ortalamaları tablo 4.7’de verilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında medeni durum değişkeni için evli olan grup spor farkındalığı ve akademik özgüven açısından en yüksek skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Medeni durum açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları

		Varyansların Eşitliği		Ortalamaların Eşitliği t-testi					
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Fark	Std. Hata Farkı	95% Güven Aralığı Düşük Yüksek
SF_Ortalama	Eşit varyanslar varsayıldı	,077	,781	,704	168	,483	,20020	,28451	-,36147 ,76187
	Eşit farklar varsayılmadı			,683	4,231	,530	,20020	,29326	-,59680 ,99721
AÖ_Ortalama	Eşit varyanslar varsayıldı	,641	,424	1,638	168	,103	,47370	,28924	-,09732 1,04471
	Eşit farklar varsayılmadı			2,206	4,469	,085	,47370	,21472	-,09857 1,04597

Medeni durum açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test

sonuçları tablo 4.8’de verilmiştir. Medeni durum değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.9. Tanımlayıcı bölüm değişkeni istatistikleri

		N	Mean	Std. Sapma	Std. Hata	95% Ortalama için güven aralığı		Minimum	Maximum
						Alt Sınır	Üst Sınır		
SF_Ortalama	Antrenörlük	36	3,9509	,46758	,07793	3,7927	4,1091	2,80	4,80
	Beden Eğitimi ve Spor	16	3,7625	,65341	,16335	3,4143	4,1107	2,03	4,87
	Engellilerde Beden Eğitimi	44	3,9159	,76751	,11571	3,6826	4,1493	1,57	4,97
	Yöneticilik	6	3,8031	,60013	,06884	3,6659	3,9402	1,97	5,00
	Toplam	72	3,8591	,62703	,04781	3,7647	3,9535	1,57	5,00
AÖ_Ortalama	Antrenörlük	6	3,8567	,73858	,12310	3,6068	4,1066	1,00	5,00
	Beden Eğitimi ve Spor	6	3,5525	,69868	,17467	3,1802	3,9248	1,60	5,00
	Engellilerde Beden Eğitimi	4	3,8518	,54795	,08261	3,6852	4,0184	2,64	4,96
	Yöneticilik	6	3,7889	,62149	,07129	3,6469	3,9310	1,84	5,00
	Toplam	72	3,7972	,63759	,04862	3,7012	3,8932	1,00	5,00

Bölüm değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven puan ortalamaları antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Bölüm açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları

ANOVA

		Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
SF_Ortalama	Gruplar arasında	,833	3	,278	,703	,552
	Gruplar İçinde	66,398	168	,395		
	Toplam	67,231	171			
AÖ_Ortalama	Gruplar arasında	1,222	3	,407	1,002	,394
	Gruplar İçinde	68,294	168	,407		
	Toplam	69,515	171			

Bölüm açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları tablo 4.10’da verilmiştir. Bölüm değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.11. *Düzenli olarak spor yapma değişkeni analiz tablosu*

	Düzenli spor	N	Mean	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
SF_Ortalama	Evet	101	3,9261	,62983	,06267
	Hayır	71	3,7638	,61489	,07297
AÖ_Ortalama	Evet	101	3,7861	,62932	,06262
	Hayır	71	3,8130	,65335	,07754

Spor Farkındalığı açısından düzenli spor yapanların puan ortalaması daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, Akademik Özgüven değişkeni açısından spor yapmayanların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. *Düzenli olarak spor yapma açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları*

		Varyansların Eşitliği Testi		Ortalamaların Eşitliği t-testi					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Fark	Std. Hata Farkı	95% Farkın Güven Aralığı Düşük Yüksek
SF_Ortalama	Eşit varyanslar varsayıldı	,115	,735	1,679	170	,095	,16222	,09660	-,02846 ,35291
	Eşit farklar varsayılmadı			1,686	153,554	,094	,16222	,09619	-,02781 ,35226
AÖ_Ortalama	Eşit varyanslar varsayıldı	,049	,826	-,271	170	,787	-,02682	,09901	-,22227 ,16864
	Eşit farklar varsayılmadı			-,269	147,442	,788	-,02682	,09967	-,22378 ,17014

Düzenli olarak spor yapma açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları tablo 4.12’de verilmiştir. Düzenli olarak spor yapma değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 4.13. *Not ortalaması değişkeni açısından analiz tablosu*

					95% Ortalama için				
					Std.	Güven Aralığı	Minim	Maximu	
					Hata	Alt Sınır	Üst Sınır	um	m
SF_Ortalama	2,00 ve Altı	14	3,4714	,80880	,21616	3,0044	3,9384	1,97	4,97
	2,00-2,50	27	3,7864	,59874	,11523	3,5496	4,0233	1,97	4,87
	2,50-3,00	58	3,8161	,59452	,07806	3,6598	3,9724	2,60	5,00
	3,00-3,50	66	3,9864	,61383	,07556	3,8355	4,1373	1,57	5,00
	3,50-4,00	7	4,0714	,41429	,15659	3,6883	4,4546	3,57	4,73
	Toplam	172	3,8591	,62703	,04781	3,7647	3,9535	1,57	5,00
AÖ_Ortalama	2,00 ve Altı	14	3,3400	,73685	,19693	2,9146	3,7654	1,60	4,28
	2,00-2,50	27	3,6993	,77439	,14903	3,3929	4,0056	1,00	4,76
	2,50-3,00	58	3,7469	,54796	,07195	3,6028	3,8910	2,48	4,96
	3,00-3,50	66	3,9436	,58186	,07162	3,8006	4,0867	1,84	5,00
	3,50-4,00	7	4,1257	,61120	,23101	3,5605	4,6910	3,00	5,00
	Toplam	172	3,7972	,63759	,04862	3,7012	3,8932	1,00	5,00

Spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenleri açısından Not ortalaması 3.00-3.50 olan grubun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. Not ortalaması açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları

ANOVA						
		Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
SF_Ortalama	Gruplar arasında	3,738	4	,935	2,458	,048
	Gruplar İçinde	63,493	167	,380		
	Toplam	67,231	171			
AÖ_Ortalama	Gruplar arasında	5,503	4	1,376	3,589	,008
	Gruplar İçinde	64,013	167	,383		
	Toplam	69,515	171			

Spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenleri için not ortalamaları açısından anlamlı farklar görülmüştür. Anlamlı fark görülen spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin her ikisinde de ortalama puanlara bakıldığında not ortalaması daha yüksek grupların daha fazla spor farkındalık ve akademik özgüven ortalama puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.15. Model özeti analiz tablosu

Model	R	R Meydanı	Düzeltilmiş R Kare	Std. Tahmin Hatası
1	,440 ^a	,194	,189	,56471

a. Predictors: (Constant), AÖ_Ortalama
Öğrencilerin Spor farkındalığı akademik özgüvenin %19,4'ünü açıklayabilmektedir.

Tablo 4.16. ANOVAa analiz tablosu

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13,019	1	13,019	40,823	,000 ^b
	Residual	54,213	170	,319		
	Total	67,231	171			

a. Dependent Variable: SF_Ortalama

b. Predictors: (Constant), AÖ_Ortalama

Model istatistiki olarak anlamlı bir şekilde akademik özgüven değişkenini açıklayabileceği tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4.17. *Katsayılar analiz tablosu*

Model		Standartlanmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,216	,261		8,497	,000
	AÖ_Ortalama	,433	,068	,440	6,389	,000

a. Dependent Variable: SF_Ortalama

Spor farkındalığının 0 olması durumunda dahi akademik özgüvenin en az 2,216 olacağı görülmektedir. Bu durum aslında akademik özgüvenin %19.4 ünün açıklanmasının bir sonucudur. Yani bu oranın geri kalan açıklanamayan kısmında nedenlerin de olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca Spor farkındalığındaki 1 birimlik artışın Akademik Özgüvende 0,433 birimlik bir artışa neden olabileceği bu tabloda tespit edilmiştir.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$). Kadın ve erkekler için tablo ortalama puanlarına bakıldığında spor farkındalığı için erkeklerin daha yüksek skorlara sahip oldukları ve akademik özgüven için ise kadınların daha yüksek skorlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızın sonucu ile ayrılan Ceylan (2021) yılında yaptığı bir çalışmada ise, spor bilimleri alanında yükseköğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çetinkaya ve Ulucan (2017) yılında yaptığı bir başka araştırmada ise beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların akademik öz yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkeni yönünden farklılık ortaya çıkmış ve kadın öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaş değişkeni açısından bakıldığında ise puan ortalamaları verilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında yaş değişkeni için 30 ve üzeri yaş aralığında olan grup spor farkındalığı ve akademik özgüven açısından en yüksek skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin anova testi sonuçlarında farklı yaş grupları arasında spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenleri için yaş grupları açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Çalışmamız ile ayrılan başka bir çalışmada ise Özgül ve Diker (2017) yaptığı araştırmada, lisansüstü eğitim programına kayıt yapan adayların akademik öz yeterlik ve güdülenmeleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların akademik öz yeterlik puanlarının yaşa göre anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmüştür. Benzer şekilde, Duman (2018) yaptığı çalışmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleğe yönelik tutumları ve akademik öz yeterlik seviyeleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin yaşları ile akademik öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma ile paralellik gösteren araştırmalarda vardır, Eroğlu ve ark, (2017) yaptığı farklı bir çalışmada, spor bilimlerinde yükseköğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlik ve akademik güdülenme düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların akademik öz yeterlik seviyelerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bölüm değişkeni açısından bakıldığında ise Spor Farkındalığı ve Akademik Özgüven puan ortalamaları Antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bölüm açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçlarına göre bölüm değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Çalışmamızı destekleyen bir araştırmada ise, Eroğlu ve ark (2017) spor bilimlerinde yüksek öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlik ve akademik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin akademik öz yeterlik ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Küçük Kılıç ve Öncü (2014) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin biliş ötesi öğrenme stratejileri ile akademik öz yeterlik algılarının bölüm değişkenleri açısından bakıldığında öğrencilerin akademik öz yeterlik algıları ile bölüm değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Çalışmamız ile paralellik göstermeyen araştırmalarda mevcuttur, Güney (2021) yaptığı bir başka çalışmada, katılımcıların akademik başarıları öğrenim gördükleri bölüme göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Spor Farkındalığı açısından düzenli spor yapanların puan ortalaması daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, Akademik Özgüven değişkeni açısından spor yapmayanların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli olarak spor yapma açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları verilmiştir. Düzenli olarak spor yapma değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Çalışmamızla paralellik göstermeyen bir araştırmada ise, Vural ve Okan (2021) Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi spor yapma yılı değişkeni açısından incelendiğinde, spor yapma yılı ile yeniden odaklanma alt boyutu ve toplam puan arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de artabileceği yorumu yapılabilir.

Spor Farkındalığı ve Akademik Özgüven değişkenleri açısından not ortalaması 3.00-3.50 olan grubun puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor Farkındalığı ve akademik özgüven değişkenleri için not ortalamaları arasında anlamlı farklar görülmüştür. Anlamlı fark görülen spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin her ikisinde de ortalama puanlara bakıldığında not ortalaması daha yüksek

grupların daha fazla spor farkındalık ve akademik özgüven ortalama puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen araştırmalara da rastlanmıştır. Eroğlu, Yıldırım ve Şahan (2017), Yağcı ve Aksoy (2015), Yenilmez ve Kakmacı (2008) tarafından yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Küçük Kılıç (2014) araştırmasında, akademik öz-yeterlik ile genel akademik not ortalaması arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Akademik bilgi ve becerileri daha yüksek olan beden eğitimi ve spor öğretmenliği adaylarının, akademik bir görevi yerine getirirken sergileyecekleri inancın diğerlerine göre daha yüksek seviyede olacağı düşünülmektedir. Eroğlu ve Yıldırım (2018) Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği puanının, genel akademik not ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği puanına göre, genel akademik not ortalaması "2.48 ve 2.98", "2.99 ve 3.49", "3.50 ve 4.00" gruplarında yer alan öğrencilerin, genel akademik not ortalaması "2.47 ve altı" grubunda yer alan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde akademik öz-yeterlilik puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, genel akademik not ortalaması "3.50 ve 4.00" grubunda olan öğrencilerin, genel akademik not ortalaması "2.48 ve 2.98" grubunda olan öğrencilere göre daha yüksek akademik öz-yeterlilik puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalar mevcut çalışma bulgularını destekleyecek niteliktedir.

Medeni Durum değişkeni açısından puan ortalamaları verilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında Medeni Durum değişkeni için Evli olan grup spor farkındalığı ve akademik özgüven açısından en yüksek skorlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Medeni durum açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven değişkenlerinin test sonuçları verilmiştir. Medeni durum değişkeni açısından spor farkındalığı ve akademik özgüven boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Çalışmamız ile paralellik göstermeyen başka bir araştırmada ise Damar ve Uçan (2021) Spor yapan ve yapmayan bireylerin medeni durum değişkenine göre özgüven durumları arasında anlamlı bir fark vardır. Evli bireylerin özgüven puan ortalamalarının, bekar bireylerin özgüven puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir, bu sonuç ile çalışmamız ayrılmaktadır.

Sonuç olarak, spor farkındalığı ve akademik özgüven ile not ortalaması değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş olup, cinsiyet, yaş, medeni durum, bölüm ve düzenli spor yapma değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Ayrıca, spor farkındalığı ile akademik özgüven arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

6. ÖNERİLER

Bu araştırma sonuçlardan hareketle, şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırmanın bulgu sonuçlarına göre spor farkındalığı arttıkça akademik özgüven puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Bu açıdan öğrencilerin spor farkındalığının artırılmasına yönelik seminer ve bilgilendirici toplantılar gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Başka bir bulgu sonucuna göre not ortalaması arttıkça spor farkındalığı ve akademik özgüven puanlarında arttığı tespit edilmiş olup, öğrencilerin notlarının yüksek olması spor farkındalığı ve akademik özgüven açısından önemli olduğu görülmüştür. Bu açıdan öğrencilerin not ortalamalarının artırılmasına yönelik bilgilendirici seminer ya da toplantılar gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Araştırmada Spor Farkındalığı açısından düzenli spor yapanların puan ortalaması daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, öğrencilerin düzenli spor yapmasına yönelik teşvik edici bilgilendirmeler yapılması önerilebilir.

Öğrencilerin spor yapmalarına olanak sağlayan tesis sayılarının artırılması ilgili kurum ya da kuruluşlara önerilebilir.

Ayrıca ileride bu konuda çalışma yapacak araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir:

Bu araştırma, yöntem açısından nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yöntemi, nitel ve nicel araştırma yöntemi kullanılarak karma yöntemde bir araştırma yapılması önerilebilir.

Bu araştırma, Malatya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Çalışma daha da genişletilerek, bölgelerde ya da Türkiye genelinde yapılması, ileride bu alanda çalışma yapan araştırmacılar için önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, N. F. (2009). Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akagündüz, N. (2006). İnsan yaşamında özgüven kavramı. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akça, N. İ. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akkoyun, F. (2005). Gestalt Terapi: Büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aksoy, U. (2019). Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altunsoy, K. (2014). Aerobik egzersiz ve kombine egzersiz uygulamalarının vücut kompozisyonu ve dinlenme metabolik hız üzerine olan etkilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arabacı, İ.B. (2017). “İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşamlarında sporun anlam ve önemi”. Turkish Journal of Educational Studies, 4(1).
- Areepattamannil, S., Freeman, J. G. & Klinger, D. A. (2011). “Influence of motivation, self-beliefs, and instructional practices on science achievement of adolescents in Canada”. Social Psychology of Education, 14(2), 233-259.
- Aydemir, Y. & Çiftçi, Ö. (2008). “Edebiyat öğretmeni adaylarının soru sorma becerileri üzerine bir araştırma”. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(2), 103-115.
- Bağırhan, (1998). Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi (2. Baskı). Ankara: Yayınevi.
- Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınevi.
- Bandura, A. (1977). “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change”. Psychological Review, 84(2), 191-215.
- Başer, G. (2008). Farkında Mısınız (1. Baskı). Ankara: Lik Yayınları.
- Berry, M., Nolan, R. & Dollman, J. (2016). “Associations of awareness of physical activity recommendations for health and self-reported physical activity behaviours among adult”. South Australians. Journal of Science and Medicine in Sport, 19(10), 837-842.
- Can, S., Arslan, E. & Ersöz, G. (2014). “Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite”. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 1-10.

Güney, C. (2021). Spor bilimleri alanında yüksek öğrenim gören öğrencilerde akademik özyeterlilik ve akademik başarı ilişkisini inceleme (Yüksek Lisans Tezi). Çorum: Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Coakley, J. J. (1986). Sport in society, issues and controversies. Santa Clara: College Publishing.

Çatak, P. D. & Ogel, K. (2010). “Bir terapi yöntemi olarak farkındalık”. Nöropsikiyatri Arşivi, 47(1), 69-73.

Çekceoğlu, H. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çetinkaya, T. & Ulucan, H. (2017). “Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik öz yeterliliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi”. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 22-29.

Çoban, B. & Ark. (2011). “Türkiye’de spor eğitimi sektörünün görünümü”. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(3), 627-654

Damar, İ. ve Uçan, Y. (2021). “The investigation of self-confidence levels of adult individuals who do and do not do sports”. International Journal of Physical Education Sport and Technologies, 2(2), 1-10.

Delibaş, K. & Yiğit, E. (2005). Kurumlara sosyolojik bakış. (Ed. Güçlü, S.). İstanbul: Birey Yayıncılık.

Devecioğlu, S. (2004). “Sporun ekonomik boyutu”. Standart Ekonomik ve Teknik Dergi T.S.E., 43(511), 10.

Duman, T. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ve akademik öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Çorum: Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Eime, R., Young, J., Harvey, J. & Payne, W. (2013). “Psychological and social benefits of sport participation: The development of health through sport conceptual model”. Journal of Science and Medicine in Sport, 16, e79-e80.

Ekinci, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Eldeleklioğlu, J. (2004). “Çocuklarda özgüven gelişimi”. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2), 111-121.

Erkal, M. (1982). Sosyolojik açıdan spor. Ankara: DER yayınları.

Ergül, M.A., Tınaz, C., Ertaç, M. (2016). “Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Farkındalık

Düzeylelerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi". Teniş Branşı Örneği. Spor Bilimleri Dergisi, 27(2), 69-83.

Eroğlu, O., Yıldırım, Y. & Şahan, H. (2017). "Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin akademik öz yeterlik ve akademik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Akdeniz Üniversitesi örneği". Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 38-47.

Eroğlu, O., & Yıldırım, Y. (2018). "Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi". Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 67-73.

Feltz, D. L. (1988). "Self-confidence and sports performance". Exercise and Sport Science Reviews, 16, 423-457.

Germer, C. (2004). "What is mindfulness". Insight Journal, 22, 24-29.

Gökçe, B. (2004). Türkiye'nin toplumsal yapısı ve toplumsal kurumları. 2. Baskı. Ankara: Savaş Yayınevi.

Gür, H. & Küçüköđlu, S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. Bursa: Roche Yayınları.

Gürkan, E. R., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Çobanođlu, G. & Nihal, E. R. (2014). "Çocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri". CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 29-38.

Holt, N. L. (Ed.). (2016). Positive youth development through sport. England: Routledge.

Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X. & Sukoco, P. (2020). "Children's social skills through traditional sport games in primary schools". Cakrawala Pendidikan, 39(1), 39-53.

İmamoğlu, AF. (1992). "İkibinli Yıllara Doğru Türk Sporü Üzerine Bazı –Gözlemler". G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(1).

J, Lumintuarso., R, Sugiyanto., F. X. ve Sukoco, P. (2020). "Children's social skills through traditional sport games in primary schools". Cakrawala Pendidikan, 39(1), 39-53.

Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future". Clinical Psychology: Science & Practice, 10(2), 144-156.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar (10. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kalkan, A., Bakioğlu, F., & Toprak, Y. (2020). "AKADEMİK özgüven ölçeğinin (aöö) geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması". Milli Eğitim Dergisi, 49(225), 319-342.

Keten, M. (1974). Türkiye'de Spor. Ankara: Ayyıldız Matbaası.

Kılıç, H., Yılmaz, S. & Şahin, İ. (2009). "Beden eğitimi öğretmenlerinin olimpiyatlar hakkındaki farkındalığı". Spor Bilimleri Dergisi, 20(2), 51-58.

Klapp, A. (2017). "Does academic and social self-concept and motivation explain the effect of grading on students' achievement?". *European Journal of Psychology of Education*, 33. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0331-3>.

Klapp, A. (2018). "Does academic and social self-concept and motivation explain the effect of grading on students' achievement?". *European Journal of Psychology of Education*, 33(2), 355-376.

Koç, S. & Gün, N. (2007). *Özsaygı: Öncelikler Listende Kaçınıcı Sıradasın?* (3. Baskı). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Koruc, Z. & Bayar, P. (1990). "Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu". İstanbul Üniversitesi, 115-118.

Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.

Küçük Kılıç, S. ve Öncü, E. (2014). "Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin biliş ötesi öğrenme stratejileri ve akademik öz yeterlikleri". *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2).

Küpeli, Z. (2021). *Öğretmen adaylarının öğrenme stilleri ile akademik özgüvenleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Laird, T. F. (2005). "College students' experiences with diversity and their effects on academic self-confidence, social agency, and disposition toward critical thinking". *Research in Higher Education*, 365-387.

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA, US: Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.

Leahy, R. L., Tirsch, D. & Napolitano, L. A. (2011). "Why is emotion regulation important? Emotion regulation in psychotherapy". *A practitioner's guide*. Guilford Press, 1-16.

Mağden, D. & Aksoy, A. (1993). "Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen etmenler". *Eğitim ve Bilim*.

Mohammed, A. I., Dawaki, M. A., Idris, M., Abdulhameed, Z., Bello, H. & Abdullahi, R. (2017). "An assessment of extra-curricular activities and primary school pupils' academic self-efficacy in Gwale Local Government Area, Kano State of Nigeria". *KIU Journal of Humanities*, 2(1), 295-304.

Nirun, N. (1986). *Sosyoloji*. İstanbul: M.E.G.S.B. Yayınları.

Nyanaponika, T. (1979). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. New York: Samuel Weiser Books.

Özgül, F. & Diker, G. (2017). "Lisansüstü eğitim adaylarının akademik öz yeterlik ve

güdülenmelerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi: Cumhuriyet Üniversitesi örneği”. İnsan Bilimleri Dergisi, 14(2), 2458-9489.

Özsoy, G. (2008). “Üst biliş”. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(4), 713-740.

Öztürk, F. (1998). “Toplumsal boyutlarıyla spor”. Bağırhan Yayımevi. Bölüm 1, 11, 14, 17, 18

Pesce, C., Faigenbaum, A., Crova, C., Marchetti, R. & Bellucci, M. (2013). “Benefits of multi-sports physical education in the elementary school context”. Health Education Journal, 72(3), 326-336.

Pyszczynski, T. & Greenberg, J. (1987). “Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression”. Psychological Bulletin, 102(1), 122.

Rickey, D. and Stacy, A.M. (2000). “The role of metacognition in learning chemistry”. Journal of Chemical Education, 77(7), 915-920.

Sadeghi, A., Niayfar, G. H., Azizi, S. ve Nejad, D. A. (2016). “Investigation of the role of the university in students’ academic self confidence, university of guilan, faculty of humanities”. Scientific Research Publishing, 130-139.

Salar, B., Hekim, M. & Tokgöz, M. (2012). “15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması”. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6), 123-135.

Savaş, B. (2006). İlköğretim 4. sınıfta bütünleştirilmiş ünite ve yapılandırmacı yaklaşımın öğrencilerin öğrenme düzeylerine, öğrenmeye karşı tutumlarına, akademik özgüvenlerine etkisi(Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Senemoğlu, N. (2005). Kuramdan uygulamaya gelişim, öğrenme ve öğretim. Ankara: Gazi Kitabevi.

Sözer, E. (2015). Çok seçenekli performans görevlerinin öğrencilerin akademik başarı, özgüven ve derse karşı tutumlarına etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü (Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şen, M. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şirinkan, A. (2002). Özel öğretim yöntemleri (I-II). Erzurum: Sefa Kırtasiye Matbaa.

Tayboğa, D. (2019). Yaratıcı drama yöntemiyle zenginleştirilmiş matematik öğretiminin öğrencilerin öğrenme düzeylerine ve akademik özgüvenlerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Turan-Başoğlu, S. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkoğlu, Ç. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı hakkındaki farkındalık durumlarının incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Türkmen, M. & Varol, S. (2015). “Beden eğitimi ve spor dersinin ortaokul öğrencileri üzerinde sportmenlik davranışı oluşturma etkisinin belirlenmesi: (Bartın İl Örneği)”. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 1(1), 42-64.

Uyar, Y. (2019). Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Uyar, Y. & Sunay, H. (2020). “Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması”. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 46-58.

Ünsal, B. ve Ramazanoğlu, F. (2013). “Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi”. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 36-46.

Üstündağ, Ö., Devecioğlu, S. & Akarsu, E. “Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi”, 6. Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS’1), 16-18 Mayıs 2011, Elazığ.

Varol, S. & Türkmen, M. (2021). “Dikkat düzeyi düşük olan 11-13 yaş aralığındaki öğrencilerde dart egzersizlerinin etkisi”. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(32), 460-475.

Vatansever, Ö. (2018). Farklı fiziksel aktivite düzeyindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.

Vrondou, O., Kriemadis, T., Douvis, J., & Leivadi, S. (2017). “Athens 2004 sponsorship awareness evaluation”. Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports & Health, 15(1), 249-266.

Vural, C., & Okan, İ. (2021). “Sporda bilinçli farkındalık: atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma”. Mediterranean Journal of Sport Science, 4(2), 265-273.

Yağcı, U. & Aksoy, V. (2015). “Müzik öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlikleriyle

öğretmenlik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(33), 84-104.

Yazıcı, A. G. (2014). “Toplumsal dinamizm ve spor”. Uluslararası Türkçe Edebiyat ve Kültür Dergisi, 3(1), 396.

Yenilmez, K. & Kakmacı, Ö. (2008). “İlköğretim matematik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öz yeterlilik inanç düzeyleri”. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(2), 1-21.

Yetim, A. (2000). “Sporun sosyal görünümü”. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.

Yetim, A. (2014). Sosyoloji ve spor. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.

Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve spor. Ankara: Topkar Matbaacılık.

Yıldız, E. & Çetin, Z. (2018). “Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi”. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 5(2), 54-66.

Young, A. E. (2010). Explorations of metacognition among academically talented middle and high school mathematics students (Doctoral thesis). Berkeley: University of Californiz.

Zorba, E. (2011). Yaşam boyu spor. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık