

Boş Zaman Faaliyeti Olarak Yüzme Sporunu Yapan Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Mihraç KÖROĞLU¹, Burcu YENTÜRK², Hasan ABANOZ³

ÖZET

Amaç: Batman Belediyesi Spor Kompleksinde yüzme sporunu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Spor kompleksine gelerek yüzme sporunu yapan 195 katılımcı çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubunda yer alan katılımcılara Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeği anketiyle veriler toplanmıştır. İlişkisel tarama modeli yöntemiyle elde edilen veri sonuçları SPSS 26 programında analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonucunda özgüven düzeyleri ile yaş, cinsiyet, gelir seviyesi, eğitim düzeyleri, yüzme sporuna başlatan kişi ve yüzmeye destek veren kişi değişkenleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Çalışmamızda katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüş olup haftada üç gün yüzme sporunu yapanların özgüven düzeyi ortalamaları, haftada iki gün ve dört gün yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç: Katılımcıların çeşitli değişkenlere göre özgüven düzeylerine bakılmış ancak yalnızca spor yapma sıklığı değişkeni ile özgüven arasında ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Yüzme, Boş zaman

ABSTRACT

Examining the Self-Confidence Levels of Individuals Doing Swimming as a Leisure Time Activity

Purpose: The aim of this study is to examine the self-confidence levels of individuals who do swimming in Batman Municipality Sports Complex according to various variables.

Method: For this purpose, 195 participants who came to the sports complex and practiced swimming voluntarily participated in our study. Data were collected by distributing the Self-Confidence Scale developed by Akın to the participants in the research group. The data results obtained by the relational scanning model method were analyzed in the SPSS 26 program.

Results: As a result of the study, there was no significant difference between the self-confidence levels and the variables of age, gender, income level, education level, the person who started swimming and the person who supported swimming.

Conclusion: In our study, a significant difference was observed between the self-confidence levels of the participants and the variable of swimming frequency, and the average of the self-confidence level of those who did swimming 3 days a week was found to be higher than those who did swimming 2 days a week and 4 days a week.

Keywords: Self-confidence, Swimming, Leisure

1* Sorumlu Yazar: Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE. ORCID:0000-0001-6865-413X. mihrac.koroglu@batman.edu.tr

2 Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman/TÜRKİYE. ORCID:0000-0003-1551-447X. burcu.yenturk@batman.edu.tr

3 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0002-4415-6723, abanoz.hasan@comu.edu.tr

GİRİŞ

Zamanın kullanımı, yıl, ay, hafta, gün, saat ve dakikaların içinde ne kadar sürdüğüne dair verilen birçok olumlu ve olumsuz kararın etkilerini içerir. Zamanın etkili bir biçimde değerlendirilmesi, kişisel davranışlarından bir sonuç olarak kendini gösterir. Temelde benimsenen ilkelerle şekillenen disiplinli bir yaşam tarzı ve doğru verilen kararlar, etkili zaman yönetimi olmazsa olmaz hedeflerdendir. En kötü karar bile kararsızlık durumundan daha değerlidir düşüncesi, zamanı değerlendirmek en önemli şüphelerinden biri olan zamanın gidişatının ana hatlarını oluşturur (Karaküçük, 2005) .

Zamanı silebilecek ve zamanın yerine geçebilecek bir kavram yoktur. Zaman insanlığın var oluşuyla varlığı bilinen ve günümüze kadar gelen sürekli akan ve asla geri alınamayan tek yönlü bir kaçıştır. Zaman yönetimi yanlış olanı telaş ederek değil, doğru olanı yapabilirliği en kısa sürede yapmak anlamı taşır. Kontrol edilmesi kolay değildir, bizler yalnızca kendi zamanımızı kullanmayı yönetebiliriz (Aksoy, 2019).

Boş zaman kavramına farklı perspektiflerden beş farklı tanım yapılmaktadır. Klasik bakış açısı, çalışma zamanının tam kapsamının boş zaman olarak kabul edildiği, dinlenmenin ve yenilenmenin çalışma için olmadığını savunan bir perspektifi yalnızca ifade eder. Sosyal sınıf sembolü olarak görüşüne göre, boş zaman, Avrupa'da Feodal Dönem, Rönesans ve Endüstri Çağı gibi zamanlar üst sınıfın prestijini yansıttığını ve boş kullanım kullanımından yalnızca üst sınıfa ait olduğunu savunan bir bakış açısını sergiler. Aktivite olarak görüşüne göre boş zaman, kişinin aile ve toplum sorumluluklarından ayrı olarak kendi rahatlama, eğlenme, bilgi içeriği gibi geçerek bir zaman dilimini ifade eder. Yükümlülük dışı zaman görüşü, boş çalışma zaman saatleri, işle ilgili veriler ve günlük yaşam maliyetleri (yemek, uyku, kişisel bakım gibi) dışında kalan bir zaman olarak tanımlar. Bu yaklaşım, en yaygın kabul gören ve kullanılan bir görüştür. Varoluş durumu ve konum görüşü (bütüncül bakış), diğer görüşlerin birleşimini içerir. Boş zaman, kişisel gelişim, memnuniyet ve içsel zenginleşmesi için yardımcı olduğunu vurgular. Boş zamanın kullanılmasında özgürlüğün psikolojisinin önemini savunur (Kocaekşi, 2012).

Boş zamanın üç temel işlevinden söz ediliyor ve bu işlevler "3D" olarak adlandırılmaktadır: Dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme (Kaya, 2011). Dinlenme işlevi, boş zamanı belirgin bir şekilde tanımlayan ve iş yaşamı boyunca farklı algılamalarla değerlendirilen temel bir işlev olarak ortaya çıkarır. Dinlenme, yeniden kazanma veya iş sonrası stres ve yorgunluğun atılması, fiziksel yıpranmayı ve sinir gerilimlerini gidermeye yönelik bir işlev üstlenir. Sanayi Devriminin ilk dönemlerinde çalışma saatleri 12-15 saat

olduğunda, kullanım boş zamanlarını sadece fiziksel güçlerini yeniden elde etmek amacıyla kullanmışlardır. Çalışanlar için boş zaman, sadece bir sonraki iş gününe fiziksel olarak hazırlanmayı ifade etmektedir (Karaküçük, 2005). Modern çalışma saatleriyle birlikte mesai saatlerini düzenlemeye tabi tutulan ve bireylerin iş hayatından aldığı yorgunluğu ve stresi atmak, dinlenmek ve yenilenmek amacıyla boş zamanlarını değerlendirdiler. Bu fonksiyon, insanların dinlenebilmesi, fiziksel güçlerini ve enerjilerini yeniden toplama, stresten ve olumsuzluklardan kurtulmaktan için farklı deneyimlerle bireylerin yeteneklerini sağlama amacını ifade eder (Akyüz, 2015).

Şu anki dönemde, insanlar boş zaman olaylarına ne kadar katılırsa, o kadar başarılı ve yüksek statülü olarak kabul edilmektedir. Eğlenceye verilen önem, günlük yaşam içerdiği de açıkça görülmektedir (Barkın, 2016). Günümüz koşullarında, bireylerin boş zamanlarında ne kadar eğlendikleriyle doğru bir şekilde sosyal statülerini yükseltir ve başarılı birer kişi olarak görülürler. İnsanlar, eğlenmek ve stresten uzaklaşmak amacıyla boş zamanlarını değerlendirmeyi tercih etmektedirler. Boş zaman değerlendirmesinin eğlence yönünü de birleştirme durumu, nesnelere üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır (Kaya, 2020).

Bireyin yaşam dokusu, etkin bir yaşam içerir. Aktif bir yaşam tarzı benimsemeyen ve spor yapmayan kişilerin sahip olduğu özellikler önemli ölçüde kısıtlanabilir. Teknolojik ilerlemelerle birlikte, 21. yüzyıl insanları daha az hareket etmeye başladı. Bu nedenle spor, sağlıklı ve süresi bir yaşam için gereklilik arz eden temel bir güvensiz hale gelmiştir. Sağlıklı bir yaşamı sürdürebilmek için sporun ne kadar önemli olduğu artık yaygın bir şekilde kabul görüyor; ayrıca spor alışkanlığının erken yaşta kazanılması gereken bir özelliği olduğu da bilinen bir gerçektir. Yaş ilerledikçe, egzersiz yapma alışkanlığını edinmek zorlaşabilir. Okul döneminde düzenli olarak spor yapan çocuklar, ilerleyen yaşlarda da sporu sürdürmeyi daha istekli olurlar. Sağlıklı bir yaşam tarzı için sporun yanı sıra sporu profesyonel olarak yerine getirmenin önemli olduğu göz ardı edilmemelidir. Yüzme de bu önemli sporlardan birini oluşturur (Çelebi, 2008).

Yüzme, bir bireyin su içinde belirli bir mesafeyi geçebilmesi için sonuca varması ve düzenli hareketlerin bir ortalamasını ifade eder. Sportif yüzme ise, insanların serbest, sırtüstü, kollama, kelebek ve karışık ölçümleri kullanarak su içinde belirli mesafeleri en kısa sürede geçebilmeyi ifade eder (Maglischo, 2012). Yüzme, kollar ve ayakların uyumlu hareketleri ile suyun üstünde durabilme ve su içinde ilerleyebilme yeteneğidir. Yüzme, havuzdaki kulvar taşıyla başlayan, kol ve el hareketleriyle suyu yakalama, itme, çekme, ayak hareketleriyle öğeleri içeren çoklu ve karmaşık bir hareket yönetimini içeren ve disiplinli bir şekilde

bulunduğu bir spor dalıdır. Ayrıca, bu hareketlerin ardışık ve senkron düzenlemeleri, kendine pratiğini daha da karmaşık hale getiriyor. Yüzme, su üzerinde yükselme veya suya etki ederek hareket etme ilkelerine bağlıdır. Sportif kullanım, belirlenen kurallara uygun formda hareketler gerçekleştirerek sporcu için belirlenen mesafeleri, serbest stil, sırtüstü, kelebek ve bireysel karışık stil ile en kısa sürede tamamlama amacını taşır (Birö vd. 2015).

Lindenfield (2011) araştırmasına göre, özgüven iki farklı şekilde ele alınmıştır: içsel ve dışsal özgüven. İçsel özgüven, bireyin kendini kabul etmesi ve iç huzur içinde olmasıyla ilgili bir terimdir. İçsel güvenin oluşumunda etkili olan faktörler arasında, kendine duyulan tatmin, kişisel amaç belirleme ve olumlu düşünce kalıpları bulunmaktadır. Birey kendiyile barışık olduğunda, özgüveni artar ve bu da amaçlarını açıkça görmesini sağlar. Dışsal güven ise kültürel çevresine karşı kendinden memnun olduğunu gösteren davranışlardan oluşur. Dışsal bakışı izleme faktörleri arasında iletişim becerileri, görüntüleme yönetimi ve kişisel ifade yeteneği yer almaktadır (Ezmeci, 2012). İç özgüven, bireyin kendisine karşı sevgi hissetmesi ve kendisi ile barış içerisinde olmasını ifade etmektedir. Bireyin kendisinden memnun olması, kendisi hakkında bilgi sahibi olması, hedefleri olması ve kendisi ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olması iç özgüven oluşturan öğelerdir. İnsanın kendisinden memnun olabilmesi için öncelikle kendisini tanıması gerekmektedir. Kişinin kendisini sevmesi ile güven duygusu da yeşerir, bireyin kendisine karşı hissettiği güven duygusu sonucunda da hedef oluşturması daha da artacaktır (Yılmaz ve Arıkan, 2008). Dış özgüven ise kişilerarası iletişim, kendini açık bir şekilde karşıdakine anlatabilmesi ve duygularını kontrol edebilmesini içermektedir. İletişim ve duygu denetimi ise dış özgüveni meydana getiren bileşenlerdir (Bleidorn vd., 2016).

Özgüveni yüksek bireyler kendileriyle ve çevreleriyle barışık olup, çoğunlukla hayat dolu olarak tabir edilen ve pozitif bir ruh hali içerisinde olan kişilerdir. Bu kişiler yaşamlarının her anlarında pozitif olmasalar bile, kendilerinin olumlu özelliklerini ön plana çıkarma konusunda oldukça yeteneklidirler. Bu durumun, bireylerin çevrelerine baktıklarında olumlu ve olumsuz duyguların hayatın bütününe var ettiğinin bilincinde olarak hareket etmesinden kaynaklandığını ifade edebiliriz. Onların bir gruba dahil olma gibi problemleri yoktur. Özgüveni yüksek bireyler dahil olmak istedikleri gruba kendilerini onaylatma ve kabullendirme gereksinimi duymaz, çünkü bireyin gruptan beklentisi onu kendi bireysel özellikleri ile kabul edeceklerine dair duydukları inançlarıdır (Öztekin, 2018).

Özgüveni düşük bireyler kendilerini başarısız ve değersiz görerek çevreleri ile olan ilişkilerinde de reddedilme korkusu içerisinde yaşarlar. Hemen hemen her durum onları

etkiler. Kendilerini etkileyen durumlar karşısında olayın çözümüne yönelik getirebilecekleri en ufak bir alternatif çözüm yolları bulunmaz. Hayat iniş ve çıkışlarla, başarı ve başarısızlıklarla doludur. Özgüveni düşük bireyler karşılaşmış oldukları her durumun sebebi olarak kendilerini görür ve yetersizlik duygusu içerisinde boğulurlar. Aynı zamanda bu bireyler yaşanan olumsuzlukların son bulacağı inancından uzakta, tüm olumsuzlukları kendi kaderleriymiş gibi hissederek diğerlerine ve çevreye bağımlı bir yaşam sürdürürler (Kurtuldu, 2007).

Bu araştırma boş zaman faaliyeti olarak yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi ve buna etki eden faktörlerin ortaya çıkarılmasını amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma kendi alanında özgün bir çalışma olup Batman Belediyesi Spor Kompleksine yüzme amacıyla gelen bireylere uygulanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmamızın amacı olan yüzme sporunun bireylerin özgüven düzeylerine etkisinin belirlenmesi için çalışmamızda deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli” iki ve daha fazla değişken arasındaki değişim ve farklılaşmanın varlığını tespit etmek için kullanılan bir tarama modelidir. Bu modelde, değişkenlerde bir farklılaşma söz konusu bunun nasıl olduğu ve değişkenlerin birlikte değişip değişmediği belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

Katılımcılar

Bu çalışma 15 Ekim 2022 -15 Mart 2023 tarihleri arasında Batman Belediyesi Spor Kompleksi Yüzme Havuzuna üye olan bireylere yapılmıştır. Araştırmamızın evrenini Batman Belediyesi Spor Kompleksinde yer alan yüzme havuzunda spor yapan bireyleri kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleminin seçiminde görüşülen katılımcılardan araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 195 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması için özgüven ölçeği kullanılmıştır. Özgüven ölçeği, Akın (2007) tarafından araştırma ölçeği, Bandura'nın özyeterlik ilkesine dayalı olarak ve ortaöğretim öğrencilerinin akademik öz-yeterlik araştırmasını belirlemeyi amaçlamıştır. Kapsamlı bir literatürden yararlanılmış ve inanç kavramıyla ilgili bilgiler analizin kullanılmasının varsayımsal temeline dayanmaktadır. Aynı zamanda benzer ölçeklerdeki maddeler incelenmiş ve öz-yeterlik yapıyı ölçebilecek bilgiler ölçek bilgisayarlarına dönüştürülmüştür. Bu aşamada en net bilgi veren maddeler ölçeğe eklenmiş, daha az net

olanlar ise çıkarılarak toplam 56 maddeye ulaşılmıştır. Deneme formülü olarak, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde çalıştıran 87 üniversite öğrencisine pilot bir uygulama yapılmış ve öğrencilerden verilen güç olan maddeleri seçmeleri istenmiştir. Bu pilot uygulama sonucunda öğrencilerin %25'inin veya daha fazlasının işaretlediği 8 madde ile uzmanların öz-yeterliği yeterince ölçemeyeceğini düşündüğü 4 madde boyutundan çıkarılmıştır. Geriye kalan 44 madde, beş basamaklı likert süresi ("1" Hiçbir zaman, "2" Ara sıra, "3" Sık sık, "4" Genellikle, "5" Her zaman) şeklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlilik ve yüzey analizleri yapılmıştır. Ölçek iç ve dış öz-güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri 31 ile 75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.044, NFI=.90, CFI=.96, IFI=.96, RFI=.89, GFI=.94, AGFI=.91 ve SRMR=.058 olarak bulunmuş ve özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, .83 ve .85 olarak belirlemiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 94, iç öz-güven alt ölçeği için 97 ve dış özgüven için 87 olarak bulmuştur (Akın, 2007).

Araştırma Etiği

Bu araştırma için gerekli izinler "Batman Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 13/06/2023 tarihli ve 2023/04-35 sayılı kararıyla etik kuruldan geçmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışma 15 Ekim 2022 -15 Mart 2023 tarihleri arasında Batman Belediyesi Spor Kompleksi Yüzme Havuzuna üye olan bireylere uygulanmıştır. Bu katılımcılara özgüven anketleri Google form üzerinden gönderilmiştir. Veriler üzerinde gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra verilerin normalliklerine bakılmıştır. Veri setinin normallik dağılımında verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri-1.5 ile +1.5 arasında olduğundan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Özgüven düzeyleri ile yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, öğrenim durumu, yüzme sıklığı, yüzmeye başlatan kişi ve yüzmeye destek veren kişi değişkenleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için ilişkisiz örneklem t- testi uygulanmıştır. Özgüven düzeyleri ile yaş, gelir düzeyi, öğrenim durumu, yüzme sıklığı, yüzmeye başlatan kişi ve yüzmeye destek veren kişi değişkenleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını tespiti için de tek faktörlü varyans analizi (Anova) testi yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26. programından yararlanılmıştır. Yapılan normallik testi tablosu aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 1. Normallik Testi

| | Ortalama | Std. Sap. | Çarpıklık | Basıklık | K-S | S-W |
|---------|----------|-----------|-----------|----------|------|------|
| Özgüven | 4,06 | 0,55 | -0,35 | -0,27 | 0,20 | 0,03 |

BULGULAR

Araştırmamıza katılan katılımcılara ait bağımsız değişkenler ve aralıkları tablo 2'dedir.

Tablo 2. Bağımsız Değişkenler

| Bağımsız Değişkenler | Kategori | n | % |
|---------------------------|-------------------|-----|------|
| Yaş | 10-20 | 125 | 64,1 |
| | 21-30 yaş | 45 | 23,1 |
| | 31-40 yaş | 14 | 7,2 |
| | 41-50 | 11 | 5,6 |
| Cinsiyet | Kız | 93 | 47,7 |
| | Erkek | 102 | 52,3 |
| Gelir düzeyiniz | Düşük | 32 | 16,4 |
| | Orta | 153 | 78,5 |
| | Yüksek | 10 | 5,1 |
| Eğitim Durumu | İlkokul | 2 | 1,0 |
| | Ortaokul | 26 | 13,3 |
| | Lise | 81 | 41,5 |
| | Ön Lisans | 43 | 22,1 |
| | Lisans | 36 | 18,5 |
| | Lisans Üstü | 7 | 3,6 |
| Yüzme Sıklığı | Haftada 1 | 87 | 44,6 |
| | Haftada 2 | 46 | 23,6 |
| | Haftada 3 | 41 | 21,0 |
| | Haftada 4 | 7 | 3,6 |
| | Haftada 5 ve Üstü | 14 | 7,2 |
| Yüzmeye Başlatan Kişi | Kendim | 119 | 61,0 |
| | Ailem | 38 | 19,5 |
| | Öğretmenim | 23 | 11,8 |
| | Arkadaşım | 15 | 7,7 |
| Yüzmeye Destek Veren Kişi | Kimseden (Kendim) | 108 | 55,4 |
| | Ailemden | 9 | 4,6 |
| | Antrenörden | 60 | 30,8 |
| | Arkadaşlarımdan | 18 | 9,2 |

Tablo 2' ye göre 10-20 yaş arası kursiyerlerin %64,1 (125 kişi) ile en fazla yaş grubu, 41-50 yaş arası katılımcıların %5,6 (11 kişi) en az katılan yaş grubu olduğu görülmüştür. Kız katılımcılar %47,7 (93 kişi) erkek katılımcılar %52,3 (102 kişi)'dir. Orta düzey gelir sahip olanlar %78,5 (153 kişi), düşük gelire sahip olanlar %16,4 (32 kişi), yüksek gelir düzeyine sahip olanlar ise %5,1 (10 kişi)'dir. Eğitim durumu en fazla olan lise %41,5 (81 kişi) en az olan ilkokul %1,0 (2 kişi) mezunu katılımcılardır. Katılımcıların yüzme sıklığına göre en fazla haftada 1gün %44,6 (87 kişi) en az ise haftada 4 gün %3,6 (7 kişi) yüzmeye geldikleri görülmüştür. Katılımcıların %61 (119 kişi) yüzmeye kendisinin başladığını %7,7 (15 kişi)

ise arkadaşı sayesinde yüzmeye başladığını belirtmiştir. Katılımcıların yüzmesine destek veren kişi değişkenine göre %55,4 (108 kişi) kimseden almadığını %4,6 (9 kişi) ailesinden destek aldığını belirtmiştir.

Katılımcıların Özgüven Düzeyleri ve Yaş İlişkisi

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yaşları için yapılan betimsel analiz tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

| | Yaş | N | \bar{X} | Ss |
|---------|-------|-----|-----------|------|
| Özgüven | 10-20 | 125 | 4,07 | 0,57 |
| | 21-30 | 45 | 4,09 | 0,50 |
| | 31-40 | 14 | 3,88 | 0,47 |
| | 41-50 | 11 | 4,02 | 0,65 |

Tablo 3'te yer alan betimsel istatistik sonuçlarına göre 10-20 yaş özgüven düzey ortalaması $\bar{X}=4,07$, 21-30 yaş katılımcıların özgüven düzeyleri ortalaması $\bar{X}=4,09$, 31-40 yaş katılımcılarda $\bar{X}=3,88$ ve 41-50 yaş aralığındaki katılımcılarda ise ortalama $\bar{X}=4,02$ olarak bulunmuştur. Yine tabloya göre 10-20 yaş katılımcı sayısı N=125, 21-30 yaş katılımcı sayısı N=45, 31-40 yaş aralığı katılımcı sayısı N=14 ve 41-50 yaş aralığı 11 kişi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için yapılan Anova testi tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|---------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Özgüven | Gruplar arası | 0,51 | 3 | 0,17 | 0,55 | 0,65 |
| | Gruplar içi | 59,07 | 191 | 0,31 | | |
| | Toplam | 59,58 | 194 | | | |

*p<0,05

Tablo 4'te katılımcıların özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir F (3, 191) =0,55, p>.05.

Katılımcıların Özgüven Düzeyleri ve Cinsiyet İlişkisi

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile cinsiyetleri için yapılan betimsel analiz tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Özgüven Düzeyi ile Cinsiyet Değişkeni Bakımından T-Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | S | sd | t | p |
|---------|----------|-----|-----------|------|-----|-------|------|
| Özgüven | Kız | 93 | 4,00 | 0,56 | 193 | -1,37 | 0,17 |
| | Erkek | 102 | 4,11 | 0,54 | | | |

*p<0,05

Tablo 5'te kız katılımcılar ile erkek katılımcıların özgüven düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre etkisini incelemek amacıyla ilişkili örneklem için t-testi yapılmıştır. Katılımcıların özgüven düzeyleri ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir fark görülmemiştir $t(195)= 1,37, p>0,05$. Kız katılımcıların özgüven düzeylerinin puan ortalaması $\bar{X}=4,00$ iken erkek katılımcıların özgüven düzey puan ortalamalarının $\bar{X}= 4,11$ olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Özgüven Düzeyleri ve Gelir Düzeyleri İlişkisi

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile gelir düzeyleri için yapılan betimsel analiz tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

| | Gelir Düzeyi | N | \bar{X} | Ss |
|---------|--------------|-----|-----------|------|
| Özgüven | Düşük | 32 | 4,06 | 0,49 |
| | Orta | 153 | 4,04 | 0,57 |
| | Yüksek | 10 | 4,28 | 0,46 |

Tablo 6'ya göre düşük gelirli katılımcıların özgüven düzey ortalamasının $\bar{X}=4,06$, orta gelir düzeyli katılımcıların özgüven düzeyleri ortalamasının $\bar{X}=4,04$ ve yüksek gelirli katılımcıların özgüven düzeyi ortalamasının $\bar{X}=4,28$ olduğu görülmüştür.

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile gelir düzeyleri değişkeni arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için yapılan Anova testi tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anova Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|---------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Özgüven | Gruplar arası | 0,54 | 2 | 0,27 | 0,87 | 0,42 |
| | Gruplar içi | 59,04 | 192 | 0,31 | | |
| | Toplam | 59,58 | 194 | | | |

* $p<0,05$

Tablo 7'de katılımcıların özgüven düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir $F(2, 192)=0,87, p>.05$.

Katılımcıların Özgüven Düzeyleri ve Eğitim Durumu İlişkisi

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni için yapılan betimsel analiz tablo 8'te gösterilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

| | Eğitim Durumu | N | \bar{X} | Ss |
|---------|---------------|----|-----------|------|
| Özgüven | İlkokul | 2 | 4,26 | 0,75 |
| | Ortaokul | 26 | 4,26 | 0,57 |
| | Lise | 81 | 3,99 | 0,51 |
| | Ön lisans | 43 | 4,11 | 0,49 |
| | Lisans | 36 | 3,95 | 0,69 |
| | Lisans Üstü | 7 | 4,21 | 0,44 |

Tablo 8’de lisans mezunu katılımcıların özgüven düzey ortalamalarının $\bar{X}=3,95$, lise mezunu katılımcıların özgüven düzeyleri ortalamalarının $\bar{X}=3,99$, ön lisans mezunu katılımcıların özgüven düzeyi ortalamalarının $\bar{X}=4,11$, lisansüstü katılımcıların özgüven ortalamalarının $\bar{X}=4,21$ ve ilkokul ile ortaokul mezunu katılımcıların ise özgüven ortalamalarının $\bar{X}=4,26$ olduğu görülmüştür.

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için yapılan Anova testi tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|---------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Özgüven | Gruplar arası | 2,20 | 5 | 0,44 | 1,45 | 0,21 |
| | Gruplar içi | 57,38 | 189 | 0,30 | | |
| | Toplam | 59,58 | 194 | | | |

*p<0,05

Tablo 9’da katılımcıların özgüven düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir $F(5, 189)=1,45, p>.05$.

Katılımcıların Özgüven Düzeyleri ve Yüzme Sıklığı İlişkisi

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında yapılan betimsel analiz tablo 10’te gösterilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yüzme Sıklığı Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

| | Yüzme Sıklığı | N | \bar{X} | Ss |
|---------|-----------------------|----|-----------|------|
| Özgüven | Haftada 1 (A) | 87 | 4,06 | 0,58 |
| | Haftada 2 (B) | 46 | 3,92 | 0,50 |
| | Haftada 3 (C) | 41 | 4,28 | 0,47 |
| | Haftada 4 (D) | 7 | 3,61 | 0,87 |
| | Haftada 5 ve Üstü (E) | 14 | 4,07 | 0,35 |

Tablo 10’da spor yapma sıklığı betimsel tablosuna bakıldığında en fazla ortalama değerin haftada 3 gün ile $\bar{X}=4,28$ olduğu, bunu haftada 5 gün ve üstü katılımcıların ortalama $\bar{X}=4,07$ ile takip ettiği görülmüştür. Haftada 1 gün yüzme sporu yapanların ortalamasının $\bar{X}=4,06$, haftada 2 gün yüzme sporu yapanların ortalamasının $\bar{X}=3,92$ ve haftada 4 gün yüzme sporu yapanların ise ortalamasının $\bar{X}=3,61$ olduğu görülmüştür.

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için yapılan Anova testi tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yüzme Sıklığı Değişkenine Göre Anova Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P | Anlamlı Fark |
|---------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|--------------|--------------|
| | Gruplar arası | 4,17 | 4 | 1,04 | 3,57 | 0,01* | C-B,C-D |
| Özgüven | Gruplar içi | 55,41 | 190 | 0,29 | | | |
| | Toplam | 59,58 | 194 | | | | |

*p<0,05

Tablo 11’da katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir $F(4, 190)=3,57$, $p<.05$. Bu farklılığın hangi sıklıklar arasında olduğunu anlamak için yapılan post hoc (tukey HSD) testine göre; haftada 3 gün yüzme sporu yapanların özgüven düzeyi ortalamaları ($\bar{X}=4,28$), haftada 2 gün ($\bar{X}=3,92$) ve 4 gün ($\bar{X}=4,07$) yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Özgüven Düzeyleri ve Yüzmeye Başlatan Kişi İlişkisi

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzmeye başlatan kişi değişkeni için yapılan betimsel analiz tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yüzmeye Başlatan Kişi Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

| | Yüzmeye Başlatan Kişi | N | \bar{X} | Ss |
|---------|-----------------------|-----|-----------|------|
| Özgüven | Kendim | 119 | 4,11 | 0,53 |
| | Ailem | 38 | 3,98 | 0,59 |
| | Öğretmenim | 23 | 4,00 | 0,68 |
| | Arkadaşım | 15 | 3,89 | 0,42 |

Tablo 12’de yüzmeye kendi başlayan katılımcıların özgüven düzey ortalaması $\bar{X}=4,11$, öğretmeni tarafından yüzmeye başlatılan katılımcıların özgüven düzeyleri ortalaması $\bar{X}=4,00$, aile desteği ile yüzmeye başlayan katılımcıların özgüven düzeyi ortalamaları $\bar{X}=3,98$ ve arkadaşlarının teşviki ile yüzme sporuna başlayan katılımcıların özgüven düzeyi ortalamalarının $\bar{X}=3,89$ olduğu görülmüştür.

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzmeye başlatan kişi değişkeni arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için yapılan Anova testi tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yüzmeye Başlatan Kişi Değişkenine Göre Anova Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|---------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Özgüven | Gruplar arası | 1,04 | 3 | 0,35 | 1,14 | 0,34 |
| | Gruplar içi | 58,53 | 191 | 0,31 | | |
| | Toplam | 59,58 | 194 | | | |

*p<0,05

Tablo 13'e bakıldığında katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzmeye başlatan kişi değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir $F(3, 191)=1,14, p>.05$. Başka bir deyişle özgüven düzeyleri ile yüzmeye başlatan kişiler değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

Katılımcıların Özgüven Düzeyleri ve Yüzmeye Destek Veren Kişi İlişkisi

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzmeye destek veren kişi değişkeni için yapılan betimsel analiz tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yüzmeye Destek Veren Kişi Değişkenine Göre Betimsel İstatistiği

| | Yüzmeye Destek Veren Kişi | N | \bar{X} | Ss |
|---------|---------------------------|-----|-----------|------|
| Özgüven | Kimseden (Kendim) | 108 | 3,97 | 0,60 |
| | Ailemden | 9 | 4,00 | 0,26 |
| | Antrenörden | 60 | 4,20 | 0,53 |
| | Arkadaşlarımdan | 18 | 4,14 | 0,32 |

Tablo 14'te yüzmeye kimseden (kendim) destek almayan katılımcıların özgüven düzeyi ortalaması $\bar{X}=3,97$, ailesi tarafından destek verilen katılımcıların özgüven düzeyleri ortalaması $\bar{X}=4,00$, antrenör desteği gören katılımcıların özgüven düzeyi ortalaması $\bar{X}=4,20$ ve arkadaşlarından destek gören katılımcıların özgüven düzeyi ortalamasının $\bar{X}=4,14$ olduğu görülmüştür.

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzmeye destek veren kişi değişkeni arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için yapılan Anova testi tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Katılımcıların Özgüven Düzeylerinin Yüzmeye Destek Veren Kişi Değişkenine Göre Anova Sonuçları

| | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | P |
|---------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|
| Özgüven | Gruplar arası | 2,15 | 3 | 0,72 | 2,38 | 0,07 |
| | Gruplar içi | 57,43 | 191 | 0,30 | | |
| | Toplam | 59,58 | 194 | | | |

*p<0,05

Tablo 15'e göre katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzmeye destek veren kişi değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir $F(3, 191)=2,38, p>.05$.

TARTIŞMA

Bu araştırmada Batman Belediyesi Spor Kompleksinde yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, öğrenim durumu, yüzme sıklığı, yüzmeye başlatan kişi ve yüzmeye destek veren kişi değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Katılımcıların yaş durumuna göre özgüven ortalamaları en yüksek 21-30 yaş aralığında, en düşük özgüven ortalaması ise 31-40 yaş aralığında görülmüştür.

Şanlıtürk (2022) uzaktan eğitimle spor yapan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmanın sonucunda kişilerin yaş özelliğine göre özgüven puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Zeyrek (2019) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların yaşları ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiye göre toplam özgüven ve özgüven alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulamamıştır. Öztürk ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi adlı araştırmada da yaş ile özgüven arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla uyumludur.

Çalışmamızda cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Araştırma bulgularının analiz sonuçlarına göre kız katılımcıların özgüven düzeylerinin puan ortalaması, erkek katılımcıların özgüven düzey puan ortalamalarında düşüktür ancak anlamlı bir fark yoktur.

Adıyaman (2002), tenis, yüzme ve futbol branşlarında uzmanlık alan öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında özgüven düzeyine göre kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Zeyrek ve Doğar (2020)'de yapmış olduğu çalışmada öğrenci cinsiyetlerinin, özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Çelik (2014) ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik yapmış olduğu çalışmada, kadın ve erkeklerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar bizim çalışmamızla aynı sonuçları içermektedir.

Katılımcıların özgüven düzeyleri gelir düzeyi değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Çalışmamızda katılımcıların gelir seviyesine göre özgüven düzeyleri en yüksek, yüksek gelir düzeyine sahip olanlarda, en düşük özgüven ortalaması orta

gelir düzeyine sahip katılımcılarda görülmüştür.

Karabulut (2019), sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmasında özgüven seviyesinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığını söylemiştir. Acuner (2012)' de yapmış olduğu çalışmada özgüven düzeylerinin aylık gelir düzeyi değişkeni bağlamında farklılık göstermediğini belirlemiştir. Sert (2022), sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi adlı çalışmasında katılımcıların özgüven düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaların sonuçları bizim çalışmamız ile uymaktadır.

Katılımcıların özgüven düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Eğitim değişkeni ile özgüven düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş olup ilkokul ile ortaokul mezunu katılımcıların özgüven ortalamaları en yüksek, lisans mezunu katılımcıların özgüven düzey ortalamaları en düşüktür.

Çardak Ünüvar ve Ünüvar (2022) okul öncesi dönemde çocuğu olan babaların özgüven ve yaşam doyumlarının çocukları ile ilişkilerine yansımaları adlı çalışmalarında babaların çocuklarıyla ilişkilerinin öğrenim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Serdar (2021), yetişkinlerde algılanan farklı anne baba tutumları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki adlı çalışmalarında yetişkinlerin eğitim düzeyi ile özgüveni arasında ilişki yoktur sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma sonuçları bizim bulgularımızı desteklemekle birlikte Çar ve arkadaşları (2022), salon sporları hakemlerinin karar verme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmalarında eğitim düzeyi ile özgüven arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma ise bizim çalışmamızla örtüşmemektedir. Literatüre bakıldığında genel kanının eğitim seviyesi yükseldikçe özgüven düzeylerinin artacağı yönündedir.

Çalışmamızda katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Haftada 3 gün yüzme sporu yapanların özgüven düzeyi ortalamaları, haftada 2 gün yapanlar ve haftada 4 gün yapanların özgüven düzeyi ortalamalarına göre daha yüksektir.

Uluç (2023), mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında Mücadele sporcularının özgüven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin haftalık antrenman sıklıklarına göre karşılaştırmış ve mücadele sporcularının haftalık antrenman sıklıklarına göre iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüvenlerinde anlamlı farklılık elde edilememiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Katılımcıların özgüven düzeyleri yüzme başlatan kişiler değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Yüzme sporuna kendi başlayan katılımcıların özgüven düzey ortalaması en yüksek, arkadaşlarının teşviki ile yüzme sporuna başlayan katılımcıların özgüven düzeyi ortalamaları en düşüktür. Çalışmamızda katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme destek veren kişi değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yüzme kimseden (kendim) destek almadan başlayan katılımcıların özgüven düzey ortalamaları en düşük, antrenör desteği gören katılımcıların özgüven düzeyi ortalamaları ise en yüksektir.

SONUÇ

Çalışmamız sonucunda katılımcıların özgüven düzeyleri ile yaş, cinsiyet, gelir seviyesi, eğitim düzeyleri, yüzme sporuna başlatan kişi ve yüzme destek veren kişi değişkenleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak çalışmamızda katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüş olup haftada 3 gün yüzme sporu yapanların özgüven düzeyi ortalamaları, haftada 2 gün ve 4 gün yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öneriler

- 1.Yaptığımız çalışmada sadece belli demografik özelliklere ve yüzme branşına bakılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda farklı demografik özelliklere ve spor branşlarına bakılmalıdır.
2. Yaptığımız çalışmada sadece spor yapma sıklığı değişkeni ile özgüven arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup bu çalışma üniversitede spor fakültelerinde farklı branşla ilgilenen gruplara da yapılmalıdır.
3. Bireylere bu çalışmaların sonuçlarına göre kendilerine yara sağlayacak spor yapma süreleri tespit edilerek sağlıklı bir yaşam sürmelerinde yardımcı olunabilir.

KAYNAKLAR

- Acuner, A. (2012). Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve özyeterliliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Adıyaman C. (2022). Tenis, yüzme ve futbol branşlarında uzmanlık alan öğrencilerin özgüven ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü, Samsun.
- Akın A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2), 167-176.

- Aksoy A. (2019). Beden eğitimlerinin boş zaman yönetimi iş koliklik ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya.
- Akyüz H. (2015). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Barkın E. (2016). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Birö M, Revesz L, Hidvégi P. (2015). Swimming history technique teaching. The rector of Eszterházy Károly College: EKC Líceum Press Published.
- Bleidorn W. vd, (2016). Age and Gender Differences in Self- Esteem- A Cross Cultural Window, Personality Processes And Individual Differences Journal of Personality and Social Psychology, 2016, Vol. 111, No. 3, 396-410.
- Çar, B. Arslan, O., Kurtoğlu A. ve Aydos, L. (2023). Salon Sporları Hakemlerinin Karar Verme ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi . Spor Eğitimi ve Bilimleri Araştırmaları, 25(1), 19-25.
- Çardak Ünüvar, G. ve Ünüvar, P. (2022). Okul öncesi dönemde çocuğu olan babaların özgüven ve yaşam doyumlarının çocukları ile ilişkilerine yansımaları. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 63, 462-482.
- Çelebi, Ş. (2008). Yüzme antrenmanı yaptırılan 9-13 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde vücut yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Çelik, İ. (2014). Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi Afyonkarahisar örneği. Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Ezmeçi, F. (2012). İlköğretim 1. sınıf öğrencilerinin özgüvenleri. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Karabulut, Ö. (2019). Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme (Geliştirilmiş 7. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N., (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A. M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Kaya, M. (2020). Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kocaekşi, S. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Kurtuldu, P.S. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Lindenfiel, G. (1997). Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Maglischo, E.W. (2012). Swimming fastest. 1. Baskı.İstanbul: Ekin Grubu.
- Öztekin, H. (2018). Özgüven nasıl kazanılır. İstanbul, Elektronik Kitap Yayıncılık.
- Öztürk, A., Bayazıt, B. ve Gencer, E. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon olimpiyat hazırlık merkezi örneği). Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 14: 145-51.
- Serdar, S., G. (2021). Yetişkinlerde algılanan farklı anne baba tutumları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sert, T.(2022). Sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Şanlıtürk, İ.N. (2022). Uzaktan eğitim ile spor yapan bireylerin sosyal bütünleşme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uluç, E., A. (2023). Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 210-222.
- Yılmaz F. ve Arıkan D. (2008). İşitme Engelli Adölesanların Benlik Kavramı ve Depresyon Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 11(4): 67-75.
- Zeyrek A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı İli / Doğubayazıt İlçesi Örneği). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Zeyrek A. ve Doğar V. (2020). Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. International Social Sciences Studies Journal, 6(72); 4807-4812.