



(ISSN: 2587-0238)

Öztürk-Karataş, E. (2022). Analysis on Self-Esteem Levels of University Students Doing and not Doing Sports, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(17), 138-157.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.470>

Article Type (Makale Türü): Research Article

ANALYSIS ON SELF-ESTEEM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS DOING AND NOT DOING SPORTS

Emine ÖZTÜRK KARATAŞ

Dr., Ministry of Education, Malatya, Turkey, eozturkkaratas@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4142-5369

Received: 18.12.2021

Accepted: 12.02.2022

Published: 01.03.2022

ABSTRACT

It is known that participation in sports positively affects the physical and mental development of individuals, socializes them, gains self-confidence and benefits mental health. The fact that some people who do not participate in sports activities and lead a sedentary life can cause low self-esteem along with many health problems. People with low self-esteem are indifferent to social activities, constantly demean themselves and avoid taking responsibility. This study aims to analyze the self-esteem levels of university students who do and do not do sports. This study, which was conducted to determine the self-esteem levels of university students who do and do not do sports, is a cross-sectional study in the form of a descriptive survey model. The population of the research consists of the students of İnönü University in the 2021-2022 academic year while the sample group consists of 461 students from İnönü University selected by random sampling method. The 'two-dimensional self-esteem scale (self-love/self-efficacy)' developed by Tafarodi & Swan (2001) and adapted into Turkish by Doğan (2011) was used in the study. The Cronbach's Alpha value of the scale was determined as .94, and the sub-dimensions of the Cronbach's alpha values of the of the scale were determined as .91 for 'self-love' and .87 for 'self-efficacy'. In the study, t-test was used for independent groups in paired comparisons, one-way Anova test for multiple comparisons, and Tukey test was performed as post-hoc test in order to determine between which groups the difference was in multiple comparisons. Significance level was adopted as $\alpha=0.05$ in tests. In the study, the difference between the self-esteem results of university students according to the variables of gender and family income was not found statistically significant. The difference between the self-esteem results of university students according to the variables of age and state of doing sports was found to be statistically significant. It has been concluded that the gender and family income of the university students participating in this study are not an important factor on self-esteem, while the variable of age and doing sports is an important factor on self-esteem. We can say that as a result of directing sedentary university students to sports activities, their self-esteem will increase, negative thoughts about themselves will disappear, and there will be significant improvements in their ability to cope with difficulties.

Keywords: Sports, self, self-esteem, university students.

INTRODUCTION

The most important element of society is people. It is important for people to participate in sports so that they can have a healthy quality of life. Thanks to recreational and sports activities, people gain features such as keeping the body in shape, keeping morale high, solidarity, making use of their spare time, gaining talent, making new friends, being disciplined, anger control, protecting their mental health, and self-love with their active participation in sports.

The importance of sports in social life is increasing day by day. Particularly, they participate in sports activities in order to socialize students studying at universities, to reduce intense stress in the study environment, and to be better motivated to lessons.

Sports plays a functional role in human development (Adeoya et al., 2021). Regular participation in sports has positive effects on both physical (appearance, weakness, fit body) and psychological health and well-being (self-esteem, anxiety, depression, vitality, energy) (Jowett & Felton, 2013; Khan et al., 2012). It is generally accepted that physical activity provides many benefits to psychosocial health, functional ability and overall quality of life (Powell & Pratt, 1996). The extroversion and openness personality traits of the students who do sports regularly are better than the students who do not do sports regularly. We can say that students who are extroverted and have good openness characteristics have better academic success. (Saygılı et al., 2015). While sports contribute to the development of individuals' characteristics such as socialization, good communication with people, winning and losing together, teamwork and cooperation, it also improves the individual's characteristics such as willpower development, ability to overcome himself, struggle with himself and gain self-confidence. (Tokgöz et al., 2012). It has been revealed that participating in various sports activities at individual or group level (aerobic or anaerobic, continuous or intermittent) reduces physiological and psychological tension, and improves feelings of enjoyment and pleasure (Crews & Landers, 1987). Sports have positive effects on the individual in social life. We can say that individuals who do sports regularly experience less stress, cope with the difficulties in life more easily, and feel the positive effect on their physical and mental health.

The positive impacts of sports are primarily achieved through physical activity, however; the secondary effects are psychosocial and personal development. As physical activity is carried out in an increasingly organized way, the role of sports in society becomes more and more important over the years, not only for the individual but also for public health (Malm et al., 2019).

Due to the convenience of technology in human life, people have started to lead a sedentary and monotonous lifestyle. This has caused problems such as mental depression, loneliness and obesity in the society. These problems can make individuals exhausted, tired of life and even helpless individuals who do not enjoy the life (Korkmaz & Uslu, 2020). A sedentary lifestyle can cause many diseases and disabilities.

Self-concept is an individual's way of perceiving himself, his idea of who and what he is, and his identity (Yavuzer, 2002). Brown et al. (2001) stated that self-esteem is used to express how people characteristically feel about

themselves. The self-esteem is affected by many parameters in life. A person's self-esteem encompasses a holistic scheme of abilities, motives, feelings, values, memories, and character traits related to himself. In general, self-esteem is the state of being aware of and recognizing feelings, thoughts and wishes, apart from physical criteria such as discovering the individual's strengths and weaknesses. Thus, self-esteem reveals a result related to how a person sees himself/herself positively or negatively (Kağıtçıbaşı, 2010).

Self-esteem is defined as how much one appreciates and loves oneself regardless of the circumstances (Cherry, 2021). People may like or criticize themselves, feel good or bad, sometimes think that they can contribute to some issues or feel worthless. Self-esteem forms one's perceptions and feelings about oneself (Counseling, 2021). Self-esteem is an internal attitude that is the basis of the construction of personality and spiritual balance, as well as being responsible for adaptation processes throughout life (Doré, 2017).

The characteristics of a person with low self-esteem are as follows (Betterhealth, 2014);

- This person is extremely critical of oneself.
- This person undervalues or ignores positive qualities.
- This person judges oneself as inferior to peers.
- This person uses negative words to describe oneself such as stupid, fat, ugly or unloved.
- This person always has negative, critical, and self-blaming arguments with oneself (This is called talking to oneself).
- This person assumes that luck plays a big role in all of the success and does not accept their praise.
- When things go wrong, this person blames oneself instead of taking into account other things over which they have no control such as the actions of other people or economic forces.
- This person does not believe in someone who pays a compliment

Factors affecting self-esteem are as follows; genetics, personality, life experiences, age, health, thoughts, social conditions, reactions of others, comparing oneself to others (Courtney & Ackerman, 2021).

Having a healthy self-esteem may affect motivation, mental health, and overall quality of life (Cherry, 2021). People with positive self-esteem feel themselves embraced and safe. They have the confidence they need to try new things and explore their environment. This belief in their own abilities motivates them to do their best when faced with a new task. It also helps them to be proud of what they can do. People with positive self-esteem know how to tolerate disappointment in case things go wrong for the first time. They can adapt and try again. Instead of seeing their mistakes as personal failures, they accept them as part of the learning process. For this reason, they push themselves less. This way of looking at life enables them to have higher performance (Youaremom, 2019). It is important for individuals to feel happy, revealing the relationship between self-esteem and arrogance, in terms of emphasizing the positive contribution of sports to human psychology (Demir & Duman, 2019). Engaging in any sport branch contributes the socialization of individuals, their strong communication with others, gaining self-confidence, protection of physical and mental health, and development of responsibility

characteristics. In this regard, directing the university students who do not do sports towards sports activities and helping them engage in a sport branch is highly important in that it will increase their self-esteem, contribute to coping with difficulties and they can avoid negative thoughts that may occur about themselves. This study aims to analyze the self-esteem levels of university students who do and do not do sports.

METHOD

This section contains detailed information about the research design, working group, data collection tools and data analysis.

Research Design

This study, which was conducted to determine the self-esteem levels of university students who do and do not do sports, is a cross-sectional study in the form of a descriptive survey model. Survey model is a suitable model for research that aims to describe a past or present situation as it exists (Karasar, 2006). Necessary approval was obtained for the current research with the decision of the Ethics Committee of the Rectorate of İnönü University numbered E.140261.

Working Group

The population of the research consists of the students of İnönü University in the 2021-2022 academic year while the sample group consists of 461 students from İnönü University selected by random sampling method. 289 male and 172 female university students participated in the study. In the study, it was calculated that at least 383 people should be reached at 5% sampling error using the simple random sampling method. Calculations were calculated with the sample calculation method developed by Yazıcıoğlu and Erdoğan (2004).

Data Collection Tools

The 'two-dimensional self-esteem scale (self-love/self-efficacy)' composed of 16 items and 2 sub-dimensions, developed by Tafarodi & Swan (2001) and adapted into Turkish by Doğan (2011) was used. Items numbered 1,3,5,6,7,9,11 and 15 in the scale constitute the sub-dimension of self-esteem, while items numbered 2,4,8,10,12,13,14 and 16 constitute the sub-dimension of self-efficacy.

Data Analysis

The Cronbach's Alpha value of the scale was determined as .94, and the sub-dimensions of the Cronbach's alpha values of the of the scale were determined as .91 for 'self-love' and .87 for 'self-efficacy'. Among the data, the values of Skewness and Kurtosis were found to be between +1.5 and -1.5. According to Tabachnick & Fidell (2013), these values indicate that the data are normally distributed. In the study, t-test was used for independent groups in paired comparisons, one-way Anova test for multiple comparisons, and Tukey test was performed as post-hoc test in order to determine between which groups the difference was in multiple comparisons. Significance level was adopted as $\alpha=0.05$ in tests.

FINDINGS

Table 1. Self-Esteem T-Test Results of University Students According to Gender Variable

| Sub-dimensions | Gender | N | \bar{X} | SS | t | p |
|----------------|--------|-----|-----------|---------|------|------|
| Self-love | Male | 289 | 3,2863 | 1,18954 | ,567 | ,591 |
| | Female | 172 | 3,2209 | 1,21127 | | |
| Self-efficacy | Male | 289 | 3,1730 | 1,07065 | ,913 | ,067 |
| | Female | 172 | 3,0770 | 1,12637 | | |

p>0,05

In Table 1, the difference between the self-esteem t-test results of university students according to the gender variable at self-love and self-sufficiency sub-dimensions was not found statistically significant.

Table 2. Self-Esteem Anova Test Results of University Students According to Age Variable

| Sub-dimensions | Age | N | \bar{X} | SS | F | p | Tukey Groups |
|----------------|------------------|-----|-----------|---------|-------|-------|--------------|
| Self-love | 18-20 (1) | 110 | 3,1625 | 1,15108 | 2,697 | ,045* | 2-3 |
| | 21-23 (2) | 189 | 3,1554 | 1,20106 | | | |
| | 24-26 (3) | 101 | 3,5458 | 1,20723 | | | |
| | 27 and above (4) | 61 | 3,3012 | 1,19752 | | | |
| Self-efficacy | 18-20 (1) | 110 | 3,0727 | 1,07387 | 2,591 | ,052 | |
| | 21-23 (2) | 189 | 3,0304 | 1,05283 | | | |
| | 24-26 (3) | 101 | 3,3911 | 1,10080 | | | |
| | 27 and above (4) | 61 | 3,1639 | 1,18069 | | | |

*p<0,05

In Table 2, the difference between the self-esteem Anova test results of university students according to the age variable was found to be statistically significant in the self-love sub-dimension. This difference was determined to be between the ages of 21-23 and 24-26 years. The average of university students aged 24-26 was higher than the average of university students aged 21-23. The difference between the results of the self-efficacy sub-dimension Anova test was not statistically significant.

Table 3. Self-Esteem Anova Test Results of University Students According to Family Income Variable

| Sub-dimensions | Family income | N | \bar{X} | SS | F | p |
|----------------|----------------|-----|-----------|---------|-------|------|
| Self-love | 1500-2500 | 73 | 3,2894 | 1,27507 | 2,073 | ,083 |
| | 2501-3500 | 87 | 3,1882 | 1,28028 | | |
| | 3501-4500 | 96 | 2,9987 | 1,21727 | | |
| | 4501-5500 | 92 | 3,4484 | 1,12373 | | |
| | 5501 and above | 113 | 3,3728 | 1,09139 | | |
| Self-efficacy | 1500-2500 | 73 | 3,2209 | 1,20573 | 2,045 | ,087 |
| | 2501-3500 | 87 | 3,1437 | 1,20335 | | |
| | 3501-4500 | 96 | 2,9668 | 1,14082 | | |
| | 4501-5500 | 92 | 3,3832 | 1,03565 | | |
| | 5501 and above | 113 | 3,3086 | 1,04920 | | |

p>0,05

In Table 3, the difference between the self-esteem Anova test results of university students according to the family income variable was not found statistically significant.

Table 4. Self-Esteem T-Test Results of University Students According to the Variable of Status of Doing Sports

| Sub-dimensions | Status of Doing Sports | N | \bar{X} | SS | t | p |
|----------------|------------------------|-----|-----------|---------|--------|-------|
| Self-love | No | 192 | 2,9427 | 1,28637 | -4,961 | ,000* |
| | Yes | 269 | 3,4898 | 1,07427 | | |
| Self-efficacy | No | 192 | 2,8685 | 1,13975 | -4,561 | ,002* |
| | Yes | 269 | 3,3290 | 1,01518 | | |

*p<0,05

In Table 4, the difference between the self-esteem t-test results of university students according to the variable of status of doing sports was found statistically significant. On the other hand, the average of university students who do sports (\bar{X} =3.4898) was higher than the average of the university students who do not do sports (\bar{X} =2.9427) in the self-love sub-dimension. The average of university students who do sports (\bar{X} =3.3290) was higher than the average of university students who do not do sports (\bar{X} =2.8685) in the self-efficacy sub-dimension.

DISCUSSION and CONCLUSION

In Table 1, the difference between the self-esteem t-test results of university students according to the gender variable was not found statistically significant ($p>0,05$). The research results of Gelbal et al. (2010), Turker et al. (2018), Çağlayan (2011), Erman (2017), Çoban et al., (2020), Saracaloğlu (2000), Sungur & Yüksek (2009) show parallelism with our findings.

In Table 2, the difference between the self-esteem Anova test results of university students according to the age variable was found to be statistically significant in the self-love sub-dimension ($p<0,05$). This significant difference was determined to be between the ages of 21-23 and 24-26 years. The average of university students aged 24-26 (\bar{X} =3.5458) was higher than the average of university students aged 21-23 (\bar{X} =3.1554). The research results of Birinci (2019), Aktaş (2014), Çağlayan (2011), Demir & Duman (2019), Saygılı et al., (2015), Bayazıt et al., (2020) share similarity with our findings.

In Table 3, the difference between the self-esteem Anova test results of university students according to the family income variable was not found statistically significant ($p>0,05$). The research results of Gündoğdu (2019), Gacar & Yanlıç (2012), Yılmaz et al., (2020), Aliyev & Kalgı (2014), Atan et al., (2018), Görün et al., (2020) show parallelism with our findings.

In Table 4, the difference between the self-esteem t-test results of university students according to the variable of status of doing sports was found statistically significant ($p<0,05$). The average of university students who do sports (\bar{X} =3.4898) was higher than the average of the university students who do not do sports (\bar{X} =2.9427) in the self-love sub-dimension. The average of university students who do sports (\bar{X} =3.3290) was higher than the average of university students who do not do sports (\bar{X} =2.8685) in the self-efficacy sub-dimension. The research results of Wagnsson et al., (2014), Taşgıt (2012), Chen et al., (2012), Karakoç et al., (2012), Dev & Uthaman (2020), Aktaş, (2014), Pedersen & Seidman (2004), Erman (2017), Yıldız & Taşkın (2018), Slutsky & Simpkins (2009) share similarity with our findings. Kay (2011) has stated that students doing sports have higher self-esteem scores than those who do not, Bowker (2006) has stated that participation in sports has a strong positive effect on self-

esteem, and Larson (2000) has uttered in his research that the sports environment supports the development of self-esteem.

In conclusion, the difference between the self-esteem results of university students according to the variables of gender and family income was not found statistically significant. The difference between the self-esteem results of university students according to the variables of age and status of doing sports was found to be statistically significant. Sports directly affect the health of individuals and they improve their both physical and mental aspects through sports, which allows them to be healthy, ameliorate their mood and create positive changes in their daily habits. Self-esteem is important in terms of adapting to social life, struggling with difficulties in life and being successful. Since one of the most important factors that improve self-esteem is sports activities, it is important for students to participate in sports activities.

RECOMMENDATIONS

In order to enable students who cannot find the opportunity to do sports in universities to participate in sports activities, sports lessons should be included in all departments.

Increasing the number of sports facilities in universities and providing students with free usage rights will connect students to sports.

Gender characteristics should be taken into account when participating in sports activities.

Sports competitions between faculties should be organized within universities and students should be directed to sports fields.

This research can be done at universities in different regions.

ETHICAL TEXT

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the authors for any violations that may arise regarding the article. Necessary approval was obtained for the current research with the decision of the Ethics Committee of the Rectorate of İnönü University numbered E.140261.

Author(s) Contribution Rate: The author's contribution to this article is 100%

REFERENCES

- Adeoya, A. A, Adeleye, A. O., & Egawa, S. (2021). Psychological Factors as Predictor of Sport Participation among Japanese and Foreign Students in Sendai, Japan. H. Nielsen (Eds.), *Sport Psychology in Sports, Exercise and Physical Activity* (pp.1-13), IntechOpen. DOI: 10.5772/intechopen.99244
- Aktaş, İ. (2014). *Investigation of self-esteem and risk-taking levels of individuals who do and do not do sports in different branches*. (Unpublished Master's Thesis). Atatürk University.

- Aliyev, R., & Kalgi, M. E. (2014). Factors affecting primary school students' shyness and self-esteem levels. *Turkish Journal of Education*, 3(2), 60-69, DOI: 10.19128/turje.181082
- Atan, T., Ünver, Ş., & Allahverdi, E. (2018). *Comparison of self-esteem levels of athletes and sedentary individuals studying at university. Celal Bayar University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 13(1), 125-135.
- Bayazit, B., Atabay, S., & Uzuner, M.E. (2020). *Investigation of the effect of sportive recreational activities applied to secondary school students on students' self-esteem. Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1770-1775.
- Betterhealth.vic.gov.au (2014). Self esteem. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/self-esteem#characteristics-of-low-self-esteem> Accessed: 02.01.2022.
- Birinci, R. (2019). *Analysis of self-esteem and aggression levels of individuals who play and do not do sports.* (Unpublished Master's Thesis). Erzincan Binali Yıldırım University.
- Brown, J.D., Dutton, K.A., Cook, K.E. (2001). From the top down: self-esteem and self-evaluation. *Cogn Emot*, 15(5), 615-631.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 38(3), 214-229.
- Chen, W., Chen, C., Lin, Y., & Chen T. (2012). Sport participation and self-esteem as mediated by perceived peer acceptance and sport self-concept in Taiwanese college students. *Social Behavior and Personality*, 40(4), 699-704.
- Cherry, K. (2021). What is self-esteem? <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868#citation-6> Accessed: 02.01.2022.
- Crews, D.J. & Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 114-120.
- Counseling.dasa.ncsu.edu (2021). Self-Esteem. <https://counseling.dasa.ncsu.edu/resources/self-help-resources/self-esteem/> Accessed: 02.01.2022.
- Courtney, E., & Ackerman, M.A. (2021). What is self-esteem? A psychologist explains. <https://positivepsychology.com/self-esteem/> Accessed: 02.01.2022.
- Çağlayan, N. (2011). *Comparison of self-esteem scores of those playing in individual and team sports and non-sports individuals.* (Unpublished Master's Thesis). Abant İzzet Baysal University.
- Çoban, Ü., Bayazit B., Atalı, L., & Uca, M. (2020). Investigation of the Effects of University Students' Attitudes Towards Sports on the Level of Self-Esteem (Eastern Marmara Region Universities example). *Turkish Studies*, 15(1), 105-116. <https://Dx.Doi.Org/10.29228/Turkishstudies.39954>
- Demir, K., & Duman, S. (2019). *Analysis of the relationship between individuals' doing sports and their self-esteem and happiness levels. Gaziantep University Journal of Sport Science*, 4(4), 437-449.
- Dev, S., & Uthaman, N. (2020). Relationship between sports and self-esteem among university students. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(2), 5532-5544. DOI: 10.37200/IJPR/V24I2/PR2021009

- Doğan, T. (2011). *Two-dimensional self-esteem: Turkish adaptation, validity and reliability study of the self-love/self-efficacy scale*. *Education and Science*, 36(162),126-137.
- Doré, C. (2017). Self esteem: concept analysis. *Recherche en Soins Infirmiers*, Jun (129),18-26.
- Erman, M.S. (2017). *Investigation of self-esteem and social appearance anxiety levels of university students who do and don't do sports*. (Unpublished Master's Thesis). Düzce University.
- Gacar, A., Yanlıç, N. (2012). *Analysis of self-esteem levels of 13 - 17 age adolescent handball players in terms of some variables*. *Journal of Sports and Performance Researches*, 3(2), 45-50.
- Gelbal, S., Duyan, V., Sevin, Ç., & Erbay, E. (2010). *Analysis of the relationship between high school students' socio-demographical characteristics and social support status and self-esteem levels*. *Journal of Society & Social Work*, 21(2),7-18.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E., & Bayrakdaroğlu, Y. (2020). *investigation of the relationship between self-esteems and perceived stress levels of football referees (Example of Düzce Province)*. *Mediterranean Journal of Sport Sciences*, 3(1), 127-140. DOI: 10.38021/asbid.742049
- Gündoğdu, H. (2019). *Analysis of self-confidence and self-esteem values of girls aged 12-14 participating and not participating in school sports teams*. (Unpublished Master's Thesis). Maltepe University.
- Jowett, S., & Felton, L. (2013). *The role of psychological factors in recreational sport participation*. Sport Coach.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Self, family and human psychological psychological*. Koç University Press.
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). *Comparison of self-esteem levels of hearing-impaired national athletes and hearing-impaired people who do not do sports*. *Selcuk University Journal of Physical Education and Sports Science*, 14 (1), 12-17.
- Karasar, N. (2006). *Scientific research method*. Nobel Publication Distribution.
- Kay, M. T. (2011). *"No medications necessary: a quantitative study examining the relationship between self-esteem and sports participation of high school girls"*. (Unpublished Master's Thesis). Smith College.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*. 380 (9836), 59-64. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)
- Korkmaz, M., & Uslu T. (2020). Investigation of the relationships between self-esteem, social appearance anxiety and socialization levels of individuals who do fitness. *Sports Education Magazine*, 4(3), 01-18.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170–183.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(127), 1-28. doi:10.3390/sports7050127
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 412-422.
- Powell, K.E., & Pratt, M. (1996). Physical activity and health. *BMJ : British Medical Journal*, 313, 126-127.
- Saracaloğlu, A.S. (2000). *The effect of sports on the self-concept of Turkish and Macedonian students*. *Gazi Journal of Physical Education and Sports*. 3, 39-62.

- Saygılı, G., Kesercioğlu, T., & Kırıktaş, H. (2015). *Examining the effect of education level on self-esteem. Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 4(1), 1-8.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Examining the relationship between the personality traits and academic achievement of students who do and do not do sports regularly. *Kastamonu Journal of Education*, 23(1), 161-170.
- Sungur, P., & Yüksek, S. (2009). *Investigation of self-design and self-realization levels of final year students in physical education and sports teaching department (Caucasian University Example). Niğde University. Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 3(3), 190-195.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Taşgıt, M.S. (2012). *Examining the self-esteem and decision-making levels of university students*. (Unpublished Master's Thesis). Karamanoğlu Mehmetbey University.
- Tokgöz, M., Hekim, M., & Salar, B. (2012). Comparison of the emotional states of individuals in the 15-18 age group who do team and individual sports. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 4(6), 123-135.
- Türker, A. Er, Y., Yavuz Er, S., Şentürk, A., & Durmaz, M. (2018). *Investigation of social appearance anxiety and self-esteem of individuals doing sports. Muş Alparslan University International Journal of Sport Science*, 2(1),8-15.
- Wagnsson, S., Lindwall, M., Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 584-594.
- Yavuzer, H. (2002). *School-age child with educational and developmental characteristics*. Remzi Bookstore.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss applied scientific research methods*. Detay Publishing.
- Yıldız, Y., & Taşkın, C. (2018). *Analysis of self-esteem levels of individuals who do cycling as a leisure activity. The Journal of Academic Social Science*, 6(85), 631-638.
- Yılmaz, M., Pulur, A., & Koç, M. (2020). *Investigation of the relationship between emotional intelligence and self-esteem in physical education and sports school students. The Journal of Turk & Islam World Social Studies*, 7(25), 155-169.
- Youaremom.com. (2019). Raising children with positive self-esteem. <https://youaremom.com/children/positive-self-esteem/> Accessed: 03.01.2022.

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Öz

Spora katılım bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini olumlu etkilediği, sosyalleştirdiği, özgüven kazandırdığı ve ruh sağlığına faydalarının olduğu bilinmektedir. Bazı insanların sportif faaliyetlere katılmaması ve hareketsiz bir yaşam sürdürmeleri birçok sağlık sorunları ile birlikte düşük benlik saygısına da sebep olabilmektedir. Düşük benlik saygısı olan kişiler sosyal aktivitelere karşı ilgisiz olmakta, kendilerini sürekli küçük görmekte ve sorumluluk almaktan kaçınmaktadırlar. Bu çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir. Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi için yapılan bu çalışma betimsel tarama modeli niteliğinde kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı İnönü Üniversitesi öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu tesadüfi örneklem yolu ile seçilen İnönü Üniversitesinin 461 öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen, Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış 'iki boyutlu benlik saygısı ölçeği (kendini sevme/öz yeterlik)' kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,94, ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri ise 'kendini sevme',91 'öz yeterlik',87 olarak saptanmıştır. Araştırmada ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t-testi, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü Anova testi, çoklu karşılaştırmalarda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testi olarak Tukey testi yapılmıştır. Test sınamalarında anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak benimsenmiştir. Araştırmada cinsiyet ve aile gelir durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır. Yaş ve spor yapma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve aile gelir durumlarının benlik saygısı üzerinde önemli bir etken olmadığı, yaş ve spor yapma durumu değişkeninin ise benlik saygısı üzerinde önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin spor aktivitelerine yönlendirilmesi ile benlik saygılarının artacağı, kendisi ile ilgili oluşabilecek olumsuz düşüncelerden uzaklaşması ve zorluklarla başa çıkabilmelerine katkı sağlaması açısından önemli olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Spor, benlik, benlik saygısı, üniversite öğrencileri

GİRİŞ

Toplumun en önemli ögesi insandır. İnsanların sağlık bir yaşam kalitesine sahip olabilmeleri için spora katılımları önem arz etmektedir. Rekreatyonel ve sportif etkinlikler sayesinde insanlar aktif olarak spora katılımları ile vücudu formda tutma, moral gücünü yüksek tutma, dayanışma, boş zamanlarını değerlendirme, yetenek kazanma, yeni arkadaşlar edinme, disiplinli olma, öfke kontrolü, ruh sağlıklarını koruyabilme ve kendini sevmesi gibi özellikler kazandırır.

Sporun sosyal yaşam içerisindeki önemi her geçen gün artmaktadır. Özellikle üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin sosyalleşmesi, ders çalışma ortamındaki yoğun stresi azaltma, derslere daha iyi motive olmaları bakımından spor faaliyetlerine katılmaktadırlar.

Spor, insan gelişiminde işlevsel bir rol oynamaktadır (Adeoya ve ark., 2021). Düzenli olarak spora katılımın hem fiziksel (görünüş, zayıflık, kondisyonlu vücut) hem de psikolojik sağlık ve iyilik hali (özyayı, kaygı, depresyon, canlılık, enerji) üzerinde olumlu etkileri vardır (Jowett ve Felton, 2013; Khan ve ark., 2012). Fiziksel aktivitenin psikososyal sağlığa, işlevsel yeteneğe ve genel yaşam kalitesine fayda sağladığı genel olarak kabul edilir (Powell ve Pratt, 1996). Düzenli spor yapan öğrencilerin dışa dönüklük ve açıklık kişilik özellikleri düzenli spor yapmayan öğrencilere göre daha iyidir. Dışa dönük ve açıklık özellikleri iyi olan öğrencilerin akademik başarısının da daha iyi olduğunu söyleyebiliriz (Saygılı ve ark., 2015). Spor bireyin, sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlamakla birlikte bireyin, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir (Tokgöz ve ark., 2012). Bireysel veya grup düzeyinde çeşitli spor etkinliklerine katılmanın (aerobik veya anaerobik, sürekli veya kesikli) fizyolojik ve psikolojik gerginliği azalttığı, hoşlanma ve haz alma duygularını geliştirdiği ortaya çıkmıştır. (Crews ve Landers, 1987). Sosyal yaşam içerisinde sporun birey üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli olarak spor yapan bireylerin daha az stres yaşadığı, yaşamdaki zorluklarla daha rahat mücadele edebildiği, beden ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Sporun olumlu etkileri öncelikle fiziksel aktivite ile elde edilir, ancak ikincil etkiler psikososyal ve kişisel gelişimdir. Fiziksel aktivite giderek daha organize bir şekilde yürütüldüğünden, sporun toplumdaki rolü sadece birey için değil aynı zamanda halk sağlığı için de yıllar içinde giderek daha önemli hale gelir (Malm ve ark., 2019).

Teknolojinin insan hayatında sağladığı kolaylıklar nedeniyle insanlar hareketsiz ve monoton yaşam sürmeye başlamışlardır. Bu da toplumda ruhsal çöküntü, yalnızlaşma ve obezite gibi sıkıntılar doğurmuştur. Bu problemler bireyleri zamanla tükenmiş, hayattan bıkmış hatta yaşamdan zevk almayan çaresiz bireyler haline getirebilmektedir (Korkmaz ve Uslu, 2020). Hareketsiz yaşam birçok hastalıklara ve sakatlıklara sebebiyet verebilmektedir.

Benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir (Yavuzer, 2002). Brown ve ark. (2001), benlik saygısını insanların karakteristik olarak kendileri hakkında hissettiklerini ifade

etmek için kullanıldığını belirtmişlerdir. Benlik yaşam içerisinde birçok parametreden etkilenmektedir. Kişinin bizzat benliği kendisi ile ilgili olan yeteneklerini, güdülerini, duygularını, değerlerini, anılarını ve karakter özellikleri gibi bütünsel bir şemayı kapsamaktadır. Genel olarak benlik, bireyin güçlü ve güçsüz yanlarını keşfetmesi gibi fiziksel ölçütlerin haricinde; duygu, düşünce ve isteklerinin farkına varması ve onları tanıması durumudur. Böylelikle benlik, kişinin kendisini olumlu ya da olumsuz nasıl gördüğü ile alakalı bir sonuç ortaya çıkarmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Benlik saygısı, koşullar ne olursa olsun kişinin kendisini ne kadar takdir ettiği ve sevdiği olarak tanımlanır (Cherry, 2021). Kişiler kendisini beğenebilir veya eleştirebilir, iyi veya kötü olduğunu hissedebilir, bazen de bazı konularda katkıda bulunabileceğini düşünebilir veya kendisini değersiz hissedebilir. Benlik saygısı, kişinin kendisi ile ilgili algılarını ve duygularını oluşturur (Counseling, 2021). Benlik saygısı, yaşam boyunca uyum süreçlerinden sorumlu olmanın yanı sıra, kişiliğin ve ruhsal dengenin inşasının temelindeki içsel bir tutumdur (Doré, 2017).

Düşük benlik saygısı olan bir kişinin özellikleri ise şöyledir;

- Kendisini son derece eleştirir.
- Olumlu niteliklerini küçümser veya görmezden gelir.
- Kendisini akranlarından daha düşük olarak yargılar.
- Kendini tanımlamak için aptal, şişman, çirkin veya sevilmeyen gibi olumsuz kelimeler kullanır.
- Kendisiyle her zaman olumsuz, eleştirel ve kendini suçlayıcı tartışmalar yapar. (Buna 'kendi kendine konuşma' denir)
- Tüm başarılarında şansın büyük bir rol oynadığını varsayar ve onların övgüsünü kabul etmez.
- İşler ters gittiğinde, diğer insanların veya ekonomik güçlerin eylemleri gibi üzerinde kontrolleri olmayan diğer şeyleri hesaba katmak yerine kendisini suçlar.
- Onlara iltifat eden birine inanmaz (Betterhealth, 2014).

Benlik saygısını etkileyen faktörler ise şunlardır; genetik, kişilik, yaşam deneyimleri, yaş, sağlık, düşünceler, sosyal koşullar, başkalarının tepkileri, kendini başkalarıyla kıyaslamaktır (Courtney ve Ackerman, 2021).

Sağlıklı bir benlik saygısına sahip olmak motivasyonu, zihinsel sağlığı ve genel yaşam kalitesini etkileyebilir (Cherry, 2021). Olumlu benlik saygısı olan kişiler, kendilerini kabul edilmiş ve güvende hissederek. Yeni şeyler denemek ve çevrelerini keşfetmek için ihtiyaç duydukları güvene sahiptirler. Kendi yeteneklerine olan bu inanç, onları yeni bir görevle karşı karşıya kaldıklarında ellerinden gelenin en iyisini yapmaya motive eder. Aynı zamanda yapabildikleriyle gurur duymalarına da yardımcı olur. Olumlu benlik saygısı olan kişiler, ilk seferinde işler yolunda gitmediğinde hayal kırıklığına nasıl tahammül edeceklerini bilirler. Uyum sağlayabilirler ve tekrar deneyebilirler. Hatalarını kişisel başarısızlıklar olarak görmek yerine, onları öğrenme sürecinin bir parçası olarak kabul ederler. Bu nedenle kendilerini daha az zorlarlar. Hayata bu şekilde bakmaları onların daha yüksek performansa sahip olmalarını sağlar (Youaremom, 2019). Bireylerin kendini mutlu hissetmesi, kendini beğenme yani benlik saygıları ile arasındaki

ilişkinin açığa çıkarılması, sporun insan psikolojisine olumlu katkısının vurgulanması açısından önem taşımaktadır (Demir ve Duman, 2019). Bireylerin herhangi bir spor branşı ile uğraşmaları onların sosyalleşmesine, bireylerle iletişiminin güçlü olmasına, özgüven kazanmasına, beden ve ruh sağlığının korunmasına, sorumluluk sahibi olma özelliklerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu bakımdan spor yapmayan üniversite öğrencilerinin spor aktivitelerine yönlendirilmesi ve bir spor branşı ile ilgilenmeleri benlik saygılarını arttıracığı ve kendisi ile ilgili oluşabilecek olumsuz düşüncelerden uzaklaşması ve zorluklarla başa çıkabilmelerine katkı sağlaması açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu kısımda araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili detaylı bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Deseni

Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi için yapılan bu çalışma betimsel tarama modeli niteliğinde kesitsel bir çalışmadır. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaç edinen araştırmalar için uygun bir modeldir (Karasar, 2006). Bu araştırma için İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulunun E.140261 sayılı kararı ile gerekli onay alınmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı İnönü Üniversitesi öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu tesadüfi örneklem yolu ile seçilen İnönü Üniversitesinin 461 öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya 289 erkek, 172 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada basit tesadüfi örneklem yöntemiyle %5 örneklem hatasında en az 383 kişiye ulaşılması gerektiği hesaplanmıştır. Hesaplamalar, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilen örneklem hesaplama yöntemi ile hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen, Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış 16 madde ve 2 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi bir ölçek olan 'İki boyutlu benlik saygısı ölçeği (kendini sevme/özyeterlik)' kullanılmıştır. Ölçekteki 1,3,5,6,7,9,11,15 nolu maddeler kendini sevme alt boyutunu oluştururken, 2,4,8,10,12,13,14,16 nolu maddeler öz yeterlilik alt boyutunu oluşturmaktadır.

Verilerin Analizi

Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri, 94, ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri ise 'kendini sevme',91 'öz yeterlik',87 olarak saptanmıştır. Verilerden Skewness (basıklık) ve Kurtosis (çarpıklık) değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerleri arasında bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre bu değerler verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Araştırmada ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t-testi, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü Anova testi, çoklu karşılaştırmalarda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu

belirlemek için post-hoc testi olarak Tukey testi yapılmıştır. Test sınamalarında anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak benimsenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı T-Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar | Cinsiyet | N | \bar{X} | SS | t | p |
|---------------|----------|-----|-----------|---------|------|------|
| Kendini Sevme | Erkek | 289 | 3,2863 | 1,18954 | ,567 | ,591 |
| | Kadın | 172 | 3,2209 | 1,21127 | | |
| Öz yeterlik | Erkek | 289 | 3,1730 | 1,07065 | ,913 | ,067 |
| | Kadın | 172 | 3,0770 | 1,12637 | | |

$p>0,05$

Tablo 1 de cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı kendini sevme ve öz yeterlik alt boyutları t-testi sonuçları arasında fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır

Tablo 2. Yaş Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Anova Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar | Yaş | N | \bar{X} | SS | F | p | Tukey Gruplar |
|---------------|-----------------|-----|-----------|---------|-------|-------|---------------|
| Kendini Sevme | 18-20 (1) | 110 | 3,1625 | 1,15108 | 2,697 | ,045* | 2-3 |
| | 21-23 (2) | 189 | 3,1554 | 1,20106 | | | |
| | 24-26 (3) | 101 | 3,5458 | 1,20723 | | | |
| | 27 ve üzeri (4) | 61 | 3,3012 | 1,19752 | | | |
| Öz yeterlik | 18-20 (1) | 110 | 3,0727 | 1,07387 | 2,591 | ,052 | |
| | 21-23 (2) | 189 | 3,0304 | 1,05283 | | | |
| | 24-26 (3) | 101 | 3,3911 | 1,10080 | | | |
| | 27 ve üzeri (4) | 61 | 3,1639 | 1,18069 | | | |

* $p<0,05$

Tablo 2 de yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı Anova testi sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak kendini sevme alt boyutunda anlamlı bulunmuştur. Bu farkın ise 21-23 yaş ile 24-26 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. 24-26 yaş arasında olan üniversite öğrencilerinin ortalamaları 21-23 yaş arasında olan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır. Öz yeterlik alt boyutu Anova testi sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 3. Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Anova Testi Sonuçları

| Alt boyutlar | Aile Gelir Durumu | N | \bar{X} | SS | F | p |
|---------------|-------------------|-----|-----------|---------|-------|------|
| Kendini Sevme | 1500-2500 | 73 | 3,2894 | 1,27507 | 2,073 | ,083 |
| | 2501-3500 | 87 | 3,1882 | 1,28028 | | |
| | 3501-4500 | 96 | 2,9987 | 1,21727 | | |
| | 4501-5500 | 92 | 3,4484 | 1,12373 | | |
| | 5501ve üzeri | 113 | 3,3728 | 1,09139 | | |
| Öz yeterlik | 1500-2500 | 73 | 3,2209 | 1,20573 | 2,045 | ,087 |
| | 2501-3500 | 87 | 3,1437 | 1,20335 | | |
| | 3501-4500 | 96 | 2,9668 | 1,14082 | | |
| | 4501-5500 | 92 | 3,3832 | 1,03565 | | |
| | 5501ve üzeri | 113 | 3,3086 | 1,04920 | | |

$p>0,05$

Tablo 3 de aile gelir durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı Anova testi sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4. Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı T-Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar | Spor yapma durumu | N | \bar{X} | SS | t | P |
|---------------|-------------------|-----|-----------|---------|--------|-------|
| Kendini Sevme | Hayır | 192 | 2,9427 | 1,28637 | -4,961 | ,000* |
| | Evet | 269 | 3,4898 | 1,07427 | | |
| Öz yeterlik | Hayır | 192 | 2,8685 | 1,13975 | -4,561 | ,002* |
| | Evet | 269 | 3,3290 | 1,01518 | | |

*p<0,05

Tablo 4 de spor yapma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı t-testi sonuçları arasında fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farkın ise kendini sevme alt boyutunda spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları (\bar{X} =3,4898), spor yapmayan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından (\bar{X} =2,9427) daha yüksek çıkmıştır. Öz yeterlik alt boyutunda ise spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları (\bar{X} =3,3290), spor yapmayan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından (\bar{X} =2,8685) daha yüksek çıkmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Tablo 1 de cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı t-testi sonuçları arasında fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05). Gelbal ve ark. (2010), Türker ve ark. (2018), Çağlayan (2011), Erman (2017), Çoban ve ark. (2020), Saracaloğlu (2000), Sungur ve Yüksek (2009)'in araştırma sonuçları ile bulgularımız paralellik göstermektedir.

Tablo 2 de yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı Anova testi sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak kendini sevme alt boyutunda anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Bu anlamlı farkın ise 21-23 yaş ile 24-26 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. 24-26 yaş arasında olan üniversite öğrencilerinin ortalamaları (\bar{X} =3,5458), 21-23 yaş arasında olan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından (\bar{X} =3,1554) daha yüksek çıkmıştır. Birinci (2019), Aktaş (2014), Çağlayan (2011), Demir ve Duman (2019), Saygılı ve ark. (2015), Bayazit ve ark. (2020)'nin araştırma sonuçları ile bulgularımız benzerlik göstermektedir.

Tablo 3 de aile gelir durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı Anova testi sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05). Gündoğdu (2019), Gacar ve Yanlıç (2012), Yılmaz ve ark. (2020), Aliyev ve Kalgı (2014), Atan ve ark. (2018), Görün ve ark. (2020)'nin araştırma sonuçları ile bulgularımız benzerlik göstermektedir.

Tablo 4 de spor yapma durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı t-testi sonuçları arasında fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Bu farkın ise kendini sevme alt boyutunda spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları (\bar{X} =3,4898), spor yapmayan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından (\bar{X} =2,9427) daha yüksek çıkmıştır. Öz yeterlik alt boyutunda ise spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları (\bar{X} =3,3290), spor yapmayan üniversite öğrencilerinin ortalamalarından (\bar{X} =2,8685) daha yüksek çıkmıştır. Wagnsson ve ark. (2014), Taşgıt (2012), Chen ve ark. (2012), Karakoç ve ark. (2012), Dev ve Uthaman (2020),

Aktaş, (2014), Pedersen ve Seidman (2004), Erman (2017), Yıldız ve Taşkın (2018), Slutsky ve Simpkins (2009)'ın araştırma sonuçları ile bulgularımız paralellik göstermektedir. Kay (2011), spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı puanına sahip olduklarını, Bowker (2006), spora katılımın benlik saygısı üzerinde güçlü bir pozitif etkiye sahip olduğunu, Larson (2000) ise araştırmasında spor ortamının benlik saygısı gelişimini desteklediğini ifade etmiştir.

Sonuç olarak; cinsiyet ve aile gelir durumu değişkenlerine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır. Yaş ve spor yapma durumu değişkenlerine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı sonuçları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur. Sporun bireylerin sağlığını doğrudan etkilediğini, spor yoluyla bireyler hem fiziksel hem de zihinsel yönlerini geliştirildiği, bu da bireylerin sağlıklı olmasına, ruh hallerinin iyileşmesine ve günlük alışkanlıklarında olumlu değişikliklerin oluşmasına olanak tanımaktadır. Benlik saygısı sosyal yaşama uyum ve yaşamdaki zorluklarla mücadelede ve başarılı olma açısından önemlidir. Benlik saygısını geliştiren en önemli unsurlardan biri de spor etkinlikleri olduğuna göre öğrencilerin spor etkinlikleri katılımları önem arz etmektedir.

ÖNERİLER

Üniversitelerde spor yapma imkânı bulamayan öğrencilerin spor aktivitelerine katılmalarına olanak sağlamak için bütün bölümlerde spor derslerine yer verilmelidir.

Üniversitelerde spor tesisleri sayısının artırılarak, öğrencilere ücretsiz kullanım hakkı sağlanması öğrencileri spora bağlayacaktır.

Spor etkinliklerine katılımda cinsiyet özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Üniversitelerin içerisinde fakülteler arası spor yarışmaları düzenlenerek öğrencilerin spor alanlarına yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.

Bu araştırma farklı bölgelerdeki üniversitelerde yapılabilir.

Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bu araştırma için İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulunun E.140261 sayılı kararı ile gerekli onay alınmıştır.

Yazarın Katkı Oranı Beyanı: Yazarın bu makaleye katkı oranı %100'dür.

KAYNAKÇA

- Adeoya, A. A, Adeleye, A. O., & Egawa, S. (2021). Psychological factors as predictor of sport participation among Japanese and foreign students in Sendai, Japan. H. Nielsen (Edt.), *Sport Psychology in Sports, Exercise and Physical Activity* (s. 1-13). IntechOpen. DOI: 10.5772/intechopen.99244
- Aktaş, İ. (2014). *Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Aliyev, R., & Kalgı, M. E. (2014). İlköğretim öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Education*, 3(2), 60-69, DOI: 10.19128/turje.181082
- Atan, T., Ünver, Ş., & Allahverdi, E. (2018). Üniversitede öğrenim gören sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 125-135.
- Bayazıt, B., Atabay, S., Uzuner, & M.E. (2020). Ortaokul öğrencilerine uygulanan sportif rekreatif etkinliklerin öğrencilerin benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1770-1775.
- Betterhealth.vic.gov.au (2014). Self esteem. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/self-esteem#characteristics-of-low-self-esteem> Erişim Tarihi: 02.01.2022.
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Brown, J.D., Dutton, K.A., Cook, K.E. (2001). From the top down: self-esteem and self-evaluation. *Cogn Emot*, 15(5), 615-631.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214-229.
- Chen, W., Chen, C., Lin, Y., & Chen T. (2012). Sport participation and self-esteem as mediated by perceived peer acceptance and sport self-concept in Taiwanese college students. *Social Behavior and Personality*, 40(4), 699-704.
- Cherry, K. (2021). What is self-esteem?. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868#citation-6> Erişim Tarihi: 02.01.2022.
- Crews, D.J. & Landers, D.M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 114-120.
- Counseling.dasa.ncsu.edu (2021). Self-Esteem. <https://counseling.dasa.ncsu.edu/resources/self-help-resources/self-esteem/> Erişim Tarihi: 02.01.2022.
- Courtney, E., & Ackerman, M.A. (2021). What is self-esteem? A psychologist explains. <https://positivepsychology.com/self-esteem/> Erişim Tarihi: 02.01.2022.
- Çağlayan, N. (2011). Bireysel ve takım sporu yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

- Çoban, Ü., Bayazıt B., Atalı, L., & Uca, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri örneği), *Turkish Studies*, 15(1), 105-116. <https://dx.doi.org/10.29228/Turkishstudies.39954>
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Dev, S., & Uthaman, N. (2020). Relationship between Sports and Self-Esteem among University Students. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(2), 5532-5544. DOI: 10.37200/IJPR/V24I2/PR2021009
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: kendini sevme/özyeterlik ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162),126-137.
- Doré, C. (2017). Self esteem: concept analysis. *Recherche en Soins Infirmiers*, Jun (129),18-26.
- Erman, M.S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi.
- Gacar, A., & Yanlıç, N. (2012). 13 - 17 yaş ergen hentbolcuların benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 45-50.
- Gelbal, S., Duyan, V., Sevin, Ç., & Erbay, E. (2010). Lise öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ve sosyal destek durumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 7-18.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E., & Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140. DOI: 10.38021/asbid.742049
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Jowett, S., & Felton, L. (2013). *The role of psychological factors in recreational sport participation*. Sport Coach.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1), 12-17.
- Kay, M. T. (2011). *"No medications necessary: a quantitative study examining the relationship between self esteem and sports participation of high school girls"*. (Unpublished Master's Thesis). Smith College.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*. 380 (9836), 59-64. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)
- Korkmaz, M., & Uslu T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 01-18.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.

- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(127), 1-28. doi:10.3390/sports7050127
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 412-422.
- Powell, K.E., & Pratt, M. (1996). Physical activity and health. *BMJ : British Medical Journal*, 313, 126-127.
- Saracaloğlu, A.S. (2000). Türk ve Makedon öğrencilerin benlik kavramına sporun etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 3, 39-62.
- Saygılı, G., Kesercioğlu, T., & Kırıkaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. *Turkish International Journal Of Special Education And Guidance & Counseling*, 4(1), 1-8.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Sungur, P., & Yüksek, S. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme düzeylerinin incelenmesi (Kafkas Üniversitesi örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 190-195.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Taşgıt, M.S. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Tokgöz, M., Hekim, M., & Salar, B. (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.
- Türker, A. Er, Y., Yavuz Er, S., Şentürk, A. & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Wagnsson, S., Lindwall, M., & Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 584-594.
- Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. Remzi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yıldız, Y., & Taşkın, C. (2018). Boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(85), 631-638.
- Yılmaz, M., Pulur, A., & Koç, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(25), 155-169.
- Youaremom.com. (2019). Raising Children with Positive Self-Esteem. <https://youaremom.com/children/positive-self-esteem/> Erişim Tarihi: 03.01.2022.
-