

**T.C.  
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**KORUMA VE BAKIM ALTINDA BULUNAN ÇOCUKLARIN SPORA  
YÖNELİK TUTUMLARININ ÖZGÜVEN VE SOSYAL UYUM DÜZEYLERİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet AYDOĞAN**

**TEZ YÖNETİCİSİ  
Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ**

**YOZGAT 2019**

**BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.



**İmza**  
**Mehmet AYDOĞAN**

**YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI**

“Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının özgüven ve sosyal uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi ” adlı Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan  
Mehmet AYDOĞAN

İmza



Danışman  
Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ

İmza



Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ  
Ana Bilim Dalı Başkanı

İmza





YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ

iii

TEZ ONAY FORMU

T.C.  
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110316018 numaralı öğrencisi Mehmet AYDOĞAN'ın hazırladığı "Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 15/01/2019 salı günü saat 14:30'da yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Caher ÇİFTKAYA

Jüri Üyesi (Danışman) : Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ  
Beden Eğitimi ve Spor A.D. Başkanı

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Bekir BAKI

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ..... sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. ....  
Müdür

## ÖZET

### Yüksek lisans Tezi

# KORUMA VE BAKIM ALTIDA BULUNAN ÇOCUKLARIN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ ÖZGÜVEN VE SOSYAL UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mehmet AYDOĞAN

Bu araştırmanın amacı, koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının özgüven ve sosyal uyum düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

Çalışma grubuna, Ankara, Yozgat, Kayseri, Kırşehir ve Çorum illerinde, Çocuk Evleri Sitesi Müdürlüklerinde koruma ve bakım altında bulunan 13-18 yaş arası kız ve erkek toplam 270 çocuk katılmıştır. Katılımcılardan, yaş, cinsiyet, yaşadığı şehir, okul durumu, spor yapma durumu, koruma ve bakım altında buldukları süre ve madde bağımlılığı bilgilerini elde etmek amacıyla sosyo-demografik bilgi formunu, spora yönelik tutum ölçeğini, özgüven ölçeğini ve sosyal uyum ölçeğini uygulamaları istenmiştir. Elde edilen veriler, SPSS 24.0 paket programına işlenerek analiz işlemleri bu program aracılığı ile işlenmiştir. Normallik durumunun belirlenmesi için normal dağılım eğrilerine, çarpıklık-basıklık katsayılarına ve Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakılmıştır. İlişkisel analizlerin yapılması için; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey HSD testi uygulanmıştır.

Yapılan çalışmada, Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile sosyal uyum düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Spora yönelik tutumun spor yapma değişkenine göre anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit

edilmiştir. Çocukların koruma ve bakım altında buldukları sürenin, spora yönelik tutumları üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, koruma ve bakım altında bulunan çocukların, spora yönelik tutumlarının, özgüven, spor yapma durumu, cinsiyet değişkenlerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spora yönelik tutum, Özgüven, Sosyal uyum



## **ABSTRACT**

### **MASTER'S THESIS**

#### **AN ANALYSIS OF THE EFFECTS OF ATTITUDES TOWARDS SPORTS ON THE LEVEL OF SELF CONFIDENCE AND SOCIAL COHESION CHILDREN WHO ARE UNDER PROTECTION AND CARE**

**Mehmet AYDOĞAN**

The purpose of this study is to investigate the effects of the attitudes of children who are under protection and care towards sports on their self-confidence and socialization levels.

A total of 270 children between the ages of 13-18, who are under protection and care in the Children's House Site Directorates located in Ankara, Yozgat, Kayseri, Kırşehir and Çorum cities were included in the study. The participants were asked to apply the socio-demographic data form, the sports attitudes scale, the scale of self-confidence, and the social cohesion scale in order to obtain information on age, gender, city, school status, sports situation, duration of protection and care, and substance dependence. The data obtained were processed in SPSS 24.0 package program and analyzed through this program. In order to determine the normality state, normal distribution curves and skewness-kurtosis coefficients were examined. As for relational analysis; Pearson Product Moment Correlation coefficient, independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Tukey HSD test were applied.

In the study, it was determined that there was a significant and positive relationship between the attitudes of children who are under protection and care and their self-confidence level. It was concluded that there was no relationship between the attitudes of the children who are under protection and care towards sports and their social adaptation levels.

It was also concluded that the attitudes of the children who are under protection and care towards sports show a significant difference according to the gender variable. It was found out that there was a significant and positive relationship between sports

attitudes and sports variable. It was seen that the duration of protection and care of children had no effect on their attitudes towards sports.

As a result, it was concluded that the attitudes of the children who are under protection and care towards sports had a positive effect on self-confidence, sporting situation and gender.

**Key words:** Attitudes towards sports, self-confidence, social cohesion/adaptation





## İÇİNDEKİLER DİZİNİ

<b>BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK .....</b>	<b>i</b>
<b>YÖNERGEYE UYGUNLUK SAYFASI.....</b>	<b>ii</b>
<b>TEZ ONAY FORMU .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....</b>	<b>viii</b>
<b>TABLOLAR DİZİNİ.....</b>	<b>xii</b>
<b>KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ .....</b>	<b>1</b>
<b>ÖNSÖZ .....</b>	<b>2</b>
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Problem Durumu.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Araştırmanın Önemi .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Alt Problemler.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Sayıtlar .....</b>	<b>6</b>
<b>1.5. Sınırlılıklar .....</b>	<b>6</b>
<b>1.6. Tanımlar .....</b>	<b>6</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Sporun Tanımı ve Faydaları.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.1. Sporun tanımı.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.2. Sporun fizyolojik faydaları.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.3. Sporun zihinsel faydaları .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.4. Sporun sosyal faydaları.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2. Tutumun Tanımı, Özellikleri ve Tutumu Oluşturan Öğeler.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2.1. Tutumun tanımı ve özellikleri .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2.2. Tutum oluşturan öğeler.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.2.1. Bilişsel öge.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.2.2 Duyuşsal öge .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.2.3 Davranışsal öge .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.3. Tutum ve davranış ilişkisi .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3. Sosyal Uyumun Tanımı ve Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3.1. Sosyal uyumu etkileyen faktörler .....</b>	<b>15</b>

2.3.1.1. Anne – baba etkileşimi .....	15
2.3.1.2. Kardeş ilişkileri .....	16
2.3.1.3 Akranlık ve arkadaşlık ilişkileri .....	16
2.3.1.4. Okul ve öğretmenler .....	17
2.3.1.5. Kitle iletişim araçları .....	18
2.3.1.6. Sosyo-ekonomik düzey .....	19
2.3.1.7. Çocuğun geliştirdiği özellikler .....	20
2.3.1.8. Sosyal uyumsuzluk.....	20
2.3.1.9. Sosyal uyum ve anti sosyal eğilimler .....	21
2.3.2. Spor ve sosyal uyum ilişkisi.....	22
2.4. Özgüven'in Tanımı ve Özgüven İle İlgili Kavramlar ve Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler .....	24
2.4.1. Özgüven .....	24
2.4.2. Özgüven oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörler .....	28
2.4.2.1. Ana baba tutumları .....	29
2.4.2.2. Kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi .....	31
2.4.2.3. Akademik başarı .....	31
2.4.2.4. Fiziksel görünüm.....	33
2.4.2.5. Zeka.....	34
2.4.2.6. Olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri .....	34
2.4.2.7. Sorumluluk duygusu.....	34
2.4.2.8. Diğer faktörler.....	35
2.4.3. Özgüven ile ilgili kavramlar.....	35
2.4.3.1. Benlik (Öz) ve benlik kuramları.....	35
2.4.3.1.1. Rogers benlik kuramı .....	37
2.4.3.1.3. Maslow benlik kuramı.....	39
2.4.3.2. Güven ve güvensizlik duygusu.....	39
2.4.4. Özgüven kavramına yönelik görüşler .....	42
2.4.4.1. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre özgüven .....	42
2.4.4.2. Freud' un yapısal kişilik kuramına göre özgüven .....	45
2.4.4.3. Sullivan' ın ilişkiler kuramına göre özgüven .....	46
2.4.4.4. Adler ve bireysel psikolojiye göre özgüven.....	46

2.4.4.5. Rosenborg' a göre özgüven .....	47
2.4.4.6. Horney ve bütüncül yaklaşıma göre özgüven.....	47
2.4.4.7. William James' e göre özgüven .....	48
2.4.4.8. Coopersmith' e göre özgüven.....	48
2.4.4.9. Maslow ve holistik kurama göre özgüven.....	49
2.4.4.10. Cooley' e göre özgüven .....	49
2.4.4.11. Rogers' in kişilik kuramına göre özgüven .....	50
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>51</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	51
3.2. Çalışma Grubu.....	51
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi .....	52
3.4. Sosyo-Demografik Veri Formu .....	52
3.5. Spora Yönelik Tutum Ölçeği .....	52
3.6.Özgüven Ölçeği .....	53
3.7. Sosyal Uyum Ölçeği.....	53
3.8.Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi .....	53
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>55</b>
4.1. Alt Problemler.....	57
4.1.1 Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile özgüven düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? .....	57
4.1.2. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile sosyal uyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? .....	60
4.1.3. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık var mıdır? .....	63
4.1.4. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spor yapma durumları ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? .....	64
4.1.5. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile koruma ve bakım altında bulunduğu süre arasında anlamlı bir fark var mıdır? .	64
<b>5.TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>67</b>
<b>6. ÖNERİLER.....</b>	<b>72</b>
<b>7.KAYNAKÇA.....</b>	<b>74</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>85</b>

<b>EK 1 .....</b>	<b>85</b>
<b>9. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>90</b>



## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı .....	51
<b>Tablo 2.</b> Araştırma örnekleminin yaşlara göre dağılımı .....	52
<b>Tablo 3.</b> Puanların çarpıklık basıklık katsayıları ve Kolmogrov Smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları .....	54
<b>Tablo 4.</b> Demografik özelliklere göre frekans ve yüzde dağılımı .....	55
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların anketlerden elde ettikleri puanların betimsel istatistikleri .....	56
<b>Tablo 6.</b> Çocukların spora yönelik tutumları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki analizi .....	57
<b>Tablo 7.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora ilgi duyma alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki yordama gücü .....	58
<b>Tablo 8.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların sporla Yaşama alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişki .....	58
<b>Tablo 9.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların aktif spor yapma alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişki .....	59
<b>Tablo 10.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların Spora yönelik tutum toplam alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişki .....	59
<b>Tablo 11.</b> Çocukların spora yönelik tutumları ile sosyal uyum düzeyleri analizi .....	60
<b>Tablo 12.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora ilgi duyma alt boyutu ile sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki .....	61
<b>Tablo 13.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların sporla yaşama alt boyutu ile sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki .....	61
<b>Tablo 14.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların aktif spor yapma alt boyutu ile Sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki .....	62
<b>Tablo 15.</b> Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutum toplam alt boyutu ile Sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki .....	62
<b>Tablo 16.</b> Çocukların spora yönelik tutumlarının cinsiyete göre analizi .....	63
<b>Tablo 17.</b> Çocukların spor yapma durumlarının spora yönelik tutumu üzerine etkisi analizi .....	64
<b>Tablo 18.</b> Çocukların koruma altında buldukları süre ile spora yönelik tutumları analizi .....	65

**KISALTMALAR ve SİMGELER DİZİNİ**

<b>SYTO</b>	: Spora Yönelik Tutum Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>Ark</b>	: Arkadaşları
<b>Ed</b>	: Editör
<b>Akt</b>	: Aktaran
<b>Çev</b>	: Çeviren
<b>Vb</b>	: Ve Benzeri
<b>N</b>	: Denek Sayısı
<b>%</b>	: Yüzdellik oran
<b>f</b>	: Frekans
<b>Min</b>	: Minimum Değer
<b>Max</b>	: Maksimum Değer
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>p</b>	: Anlamlılık Düzeyi

## ÖNSÖZ

Özgüven ve sosyal uyum, sağlıklı bir kişiliğin ve yaşantımızda ki başarının temelini oluşturmaktadır. Bu yüzden, özgüven ve sosyal uyum düzeyinin yüksek olması bireylerinin kendini gerçekleştirebilmesi için son derece önemlidir.

Bu araştırmada, koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının özgüven ve sosyal uyum düzeylerine etkisi incelenmiş ve spora yönelik tutumun dezavantajlı çocukların özgüven ve sosyal uyumun gelişimine katkısı olup olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile dezavantajlı çocuklara sağlanacak sportif faaliyet ortamlarının düzenlenmesine yönelik çalışmalar yapılması ve çocukların daha özgüvenli ve uyumlu çocuklar olmalarına katkıda bulunacaktır.

Araştırmamda esnasında, bana sabırla yol gösteren ve hiçbir zaman desteğini esirgemeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ' a, Doç. Dr. Mehmet Demirel'e, Arş. Gör. Mehmet Behzat TURAN' a, bünyesinde çalıştığım Yozgat Çocuk Destek Merkezi Müdürü Nuh ÇANKAYA' ya ve diğer iş arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca eğitim ve öğretim boyunca sevgisini ve desteğini esirgemeyen babam Abdulfettah AYDOĞAN'A ve annem Belgizar AYDOĞAN'a teşekkürlerini sunarım.

Mehmet AYDOĞAN

Ocak 2019

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın yapılmasını gerektiren problem durumu, araştırmanın önemi, alt problemler, sınırlılıklar, Sayılılar ve tanımlar sunulmuştur.

### 1.1. Problem Durumu

Çağımızda, spor, insan yaşamının önemli bir parçası haline gelmiştir. Sporun bireylere sadece fiziksel olarak katkı sağladığını söylemek günümüz itibarı ile mümkün değildir. Sporun bireylere ruhsal, fiziksel, sosyal ve ekonomik açıdan yararlarını bir arada değerlendirmek gerekmektedir. (Yarımkaya, 2014). Ayrıca yapılan bilimsel çalışmalar da spora yapmanın sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal alanda da fayda sağladığını ortaya çıkarmıştır. (Salar, Hekim ve Tokgöz 2012:123; Yeltepe, 2007, Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu ve Özgün, 2014:36-37).

Sporun etkilediği en belirgin özelliklere bakıldığında, özgüven ve sosyal çevreye uyum kavramları ön plana çıkmaktadır.

Özgüven, psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürdürebilmenin ana unsudur. Kendini değersiz hissedenen bireyler, temel ihtiyaçlarına cevap veremedikleri zaman sorunlarla karşılaşır. Özgüven kendinden memnun olma duygusudur. Özgüven olmadığında birey yaptığı işlerden emin olamaz. Örneğin; karar verememe, kendini ifade edememe ve yeni insanlarla tanışmama gibi olumsuz durumlarla karşılaşabiliriz. Birey olması gereken özgüvene sahip olursa, kabul edilebilir sonuç ortaya koyar ve kendinden emin olur. (Traş ve Güngör, 2011:7).

Yapılan araştırmalarda, özgüveni yüksek olan sporcuların, kendilerine daha çok inandıklarına ve bu inançtan dolayı daha çok ve çabuk başarı sağlayabileceklerine, başarılı olabilmek için gerekli zihinsel ve fiziksel beceriyi taşıdıklarına dair motivasyonlarının yüksek olduğunu belirtilmiştir. (Ekinci vd. 2014). Ayrıca Yarımkaya, Akandere ve Baştuğ (2014) öğrencilerin, özgüven düzeyleri ile servis atma becerisi arasında anlamlı ve olumlu bir farklılık olduğunu ve voleybol idmanı yapan 12-14 yaş grubu çocuklarda özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu bunun da servis atma becerisini olumlu yönde etkilediğini vurgulamışlardır.



Uyum, bireyin yalnızca, çevresiyle etkili ilişkiler kurmasıyla açıklanamamalıdır. Bireyin kendisiyle iyi ilişki kurabilmesi de uyum noktasında oldukça önemlidir. Kurulan ilişkilerin devamlılığının olması ve hayat boyu gelişim göstermesi uyumun düzeyi hakkında bilgi vermektedir (Koca, 2010).

Uyum sağlamanın bireylere olumlu etkileri bulunmaktadır. Yardıma ihtiyacı olana yardım etme, desteğe ihtiyacı olduğunda destek isteyebilme, çevresiyle iş birliği kurabilme, hatalarının karşısında özür dileyebilme, eleştirilere açık olma ve toplum içerisinde kendini ifade edebilme gibi bireye, uyumun katkıları bulunmaktadır (Aydın, 2012). Köksal (2000) sosyal uyumun gerçekleşebilmesi için kişinin kendini iyi hissetmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Uyum, bireyin sorumluluk alabilmesini ve bağımsızlığını kazanmasıyla ilişkilidir. Sosyal uyumun kazanılabilmesinde en etkili dönem ergenlik dönemidir. Çünkü bu dönemde, çocukluktan çıkılır ve yetişkin rolleri yavaş yavaş ergene yüklenmeye başlar. Ergende aynı şekilde çocukluk rollerinden sıyrılıp, yetişkin rollerinin kendisine verilmesini beklemektedir. Bu ihtiyaçlar karşılandığı takdirde sosyal uyum büyük ölçüde gerçekleşmektedir (Yavuzer, 1995).

Yapılan araştırmalarda, özellikle ergen ve genç bireylerin, sosyalleşme süreçlerinde, eğitim kurumları, aile, kültürel çevre, arkadaş çevresinin yanında sporunda önemli bir katkı sağladığı görülmüştür (Şahan, 2008). Ayrıca Yıldırım ve Özcan (2011)'ın yaptıkları araştırmada, lisanslı spor yapan ile spor yapmayan öğrencileri sosyal beceri yönüyle kıyasladıklarında, lisanslı spor yapan sporcuların sosyal yönlerinin daha etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Koruma ve bakım altında bulunan çocuklar, küçük yaşlarda büyük sorunlarla karşılaşmış ve travmalarla karşı karşıya kalmış, bundan dolayı da devlet tarafından korunmaya muhtaç olduğu kabul edilen çocuklarıdır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bu tarz sorunlarla karşılaşan çocuklar, benlik sorunları yaşamaya müsaittirler. Çocukların yaşadıkları travmaların rehabilite edilebilmesi, topluma ve sosyal hayata kazandırılması konusunda spor önemli bir etken olarak görülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, devlet tarafından koruma ve bakım altına alınmış ve Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na ait Çocuk Evleri Sitelerinde kalan çocukların spora yönelik tutumlarının, özgüven ve sosyal uyum düzeylerine etkisini incelemektir.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Koruma ve bakım altında bulunan her çocuğun ayrı bir geliş hikayesi vardır. Kuruluşlarda koruma ve bakım altında alınan çocukların büyük bir kısmı, istismar, bozuk aile yapısı, madde bağımlılığı, çocuk yaşta evlilik ve çocuk yaşta gebelik gibi sorunlarla karşı karşıya kalmış olup ağır travmalar yaşamaktadırlar. Ayrıca ajite, tükenmiş, içine kapanık, özgüvensiz, asosyal bir role bürünmektedirler. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların rehabilitesi edilmesi ve topluma geri kazandırılması son derece önemlidir. Bunun için ise en önemli araç spordur. Spor en iyi rehabilite aracıdır. Çocukların spora yönelik tutumların yükselmesi sağlanarak, mental olarak sağlıklı bir hal almalarını sağlanabilir. Yapılan bu çalışma, çocukların spora yönelik tutumlarının, özgüven ve sosyal uyum özelliklerine ne derece katkı sağladığını ve daha fazla nasıl katkı sağlayabileceğini ele alması hususu ile önem arz etmektedir.

## **1.3. Alt Problemler**

1. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile özgüven düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile sosyal uyum düzeyleri arasında ilişki düzeyi nedir?
3. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spor yapma durumları ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile koruma ve bakım altında bulunduğu süre arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

#### 1.4. Sayılılar

Yapılan araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda belirtilen sayılılardan hareket edilmiştir.

Bu araştırma için öne sürülen varsayımlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmanın aracı olan ölçekleri yanıtlayan çocuklar verdikleri cevaplarla gerçek durumu ortaya çıkaracaklardır.
2. Örneklem evreni temsil etmektedir.
3. Yapılan araştırma spora yönelik tutumun koruma ve bakım altında bulunan çocukların özgüven ve sosyal uyum düzeylerine etkileri hakkındaki durumu yansıtacaktır.
4. Araştırma, koruma ve bakım altında bulunan çocukların zaman zaman yaşayabildikleri özgüven ve sosyalleşme problemlerine yönelik önerileri açıklama olanağı sunacaktır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma sırasında öngörülebilecek sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırma, ölçekleri yanıtlayan çocukların isimlerinin alınmaması ile sınırlı olacaktır.
2. Araştırmaya sadece Çocuk Evleri Sitelerinde koruma ve bakım altında bulunan çocuklar dahil olacaktır.
3. Araştırmaya katılan çocukların, vaka geçmişleri ile ilgili herhangi bir soru yöneltilmeyecektir.

#### 1.6. Tanımlar

**Spor:** Birey, içindeki kazanma azmini harekete geçirerek başarılı olmaya odaklanmakta ve düzenli kurallar çerçevesinde gerçekleştirdiği bedensel aktivitelerle etkinlik sergilemektedir.

**Tutum:** Toplumsal anlamda birtakım olaylara, objelere ve kişilere yönelik kazanılmış olan davranış biçimlerine yatkınlık tutum olarak açıklanmaktadır.

**Özgüven:** Bireyin, içindeki gücün farkına vararak ve yapacaklarına inanarak davranması, kendiyile barışık olması ve çözüm odaklı hareket etmesi özgüven duygusunu tanımlamaktadır.

**Sosyal uyum:** Kişinin kendi dışındaki insanlarla kurmuş olduğu ilişkilerde uyumlu davranabilmesi, kendi özellikleriyle grubunda özgür hareket edebilmesidir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Sporun Tanımı ve Faydaları

#### 2.1.1. Sporun tanımı

Spor kişinin belirli bir düzene bağlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite, motor becerileri, sosyal, ruhsal ve zihinsel özelliklerini geliştiren ve bu özellikleri birtakım kurallar bütününde yarıştırmayı hedefleyen sosyal, pedagojik ve biyolojik bir faaliyet alanı olarak ifade edilmektedir (Orkunoğlu, 1985).

Spor; bireyin, bulunduğu doğal ortamı beşeri çevre durumuna getirirken kazandığı kabiliyetleri daha ileriye taşıyabilen, kurallar bütününe göre araçlı ya da araçsız, kişisel olarak ya da bir grupta boş vakitlerin değerlendirilmesine yönelik gerçekleştirilen faaliyet kapsamında ya da bunu bir işe dönüştürdüğü, sosyal özellik kazandırıcı, toplumsallaştırıcı, ruh ve fizik açısından geliştirici etki yaratan rekabetçi, dayanışma duygularını ortaya çıkaran kültürel bir olgudur (Yetim, 2005).

Spor, bireyleri birçok yönden eğiten bir alan olarak kişiye bilişsel, duyuşsal ve psikomotor beceriler kazandırmakta ve günlük aktiviteler arasında yaşamın bir parçası haline gelerek vazgeçilmezler arasına yerleştirilmektedir. Spor faaliyetinin, psikolojik, sosyal, politik ve ekonomik boyutlarının zamanla kişilerin yaşamında daha çok yere sahip olduğu ve son zamanlarda da spor bilimlerinin öneminin bir hayli hissedildiği belirtilmektedir. Toplumun önemli bir kesiminin spora ilgi duyması, bu alanın bir bilim dalı olarak araştırılmasını gerekliliğini ortaya çıkarmış ve yapılan çalışmalarla bu alana yönelik önemli gelişmeler kaydedilmiştir (Aracı, 1999).

Genel olarak dünya ülkelerinin spora bakış açılarının değişmesiyle bu alana yönelik duyulan ilginin paralel bir hızla artması, sporun çağdaş sosyal yaşantının belirleyici özelliklerinden biri olmasını sağlamıştır. Sosyolojik yönü

değerlendirildiğinde, herhangi bir ayırım gözetilmeksizin sahalara veya televizyon karşısına, tüm dünyadaki milyarlarca insanı aynı zaman dilimi içerisinde bir araya getirebilen bir faaliyet olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Fişek, 1998).

Modern toplumlarda yaygın bir etkinlik olarak sporun isminin geçtiği bilinmektedir. Spor, diğer etkinlik alanları olan kültür, edebiyat, sanat benzeri uğraşlarla karşılaştırılmayacak kadar yaygınlığa sahip bir alandır. Bireylerdeki boş vakitlerin kaliteli olarak geçirilmesine, hoşgörü, dayanışma, yarışma ruhu gibi ortamların oluşmasına, kişilerin ve toplumun yerine getirmesi gereken sosyal sorumluluklarının farkına varmasına, bireyin spor yaparak hem grubuna hem de ait olduğu topluma karşı aidiyet hissinin oluşmasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte toplumların sosyal kültürel ve ekonomik gelişmişliklerine fayda sağlamaktadır (Yetim, 2005).

### **2.1.2. Sporun fizyolojik faydaları**

Düzenli yapılan beden egzersizlerin sağlık açısından ne derece önemli olduğu sürekli vurgulanmaktadır. Beden egzersizlerinin amacı; bedenimizin sağlığını devam ettirebilmesi için eklemlerin, kemiklerin, kasların, kalp-damar sisteminin ve yarattığı işlevlerin olması gerektiği biçimde işlemlerini gerçekleştirmektir. Dayanıklılık sporlarını sürdüren bireyler diğerlerine göre koroner arter hastalığı, şeker hastalığı ve hipertansiyon rahatsızlıklarına daha az yakalanmaktadır (Akgün, 1989).

Egzersiz esnasında koroner damarlardan akan kan seviyesi damarlarda genişleme sağlayarak kalbe daha çok kan gitmesine yardımcı olmaktadır. Belli aralıklarla yapılan aerobik antrenmanlar, ileri seviyede olmayan hiper tansiyonda, kan basıncını azaltır. İlerlemiş rahatsızlıklarda etkisi yüksek değildir (Pehlivan, 2000).

Oksijen oranını maksimum seviyede kullanım, kişilerin kondisyonlarını tahmin etmede ya da belirlemede çoğunlukla başvurulan bir değerdir (Gür, 1992). Belirli aralıklarla spor egzersizlerinin yapılması kasları büyük oranda etkilemektedir. Roux'un değerlendirmesine göre yapılan egzersizler neticesinde kaslar, üç şekilde gelişme göstermektedir.

## **Süratin Gelişimi**

Sürat, insanın kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirme kabiliyetidir. Sürat çocuğun gelişim süreci ile orantılı bir şekilde artmaktadır. Ayrıca çocuğun zihinsel ve fiziksel gelişimi de sürat üzerinde etkili olmaktadır.( Aktaran: Gümüşdağ ve Yıldırım, 2018)

Kasların egzersizler sonucu güçlenmesiyle kas kuvvet ve sürat gelişiminde artış gözlenmektedir. Süratteki gelişim sinir sistemiyle ilgilidir. Bu gelişim şeklinde kaslar aşırı kasılmalarla kısa süreli çalışır (Muratlı, 1976).

## **Kas Kuvvetinin Geliştirilmesi**

Kas kuvvetindeki gelişim, kas kesitindeki kalınlıkla ilgilidir. Reizma'nın yapmış olduğu çalışmada, iskelet ve kalp kasları ele alınmıştır; bu çalışmada kas lifinin kalınlığındaki oranın 20-50 mikrondan kalın olması durumunda kas lifi sayısının çoğalabileceği belirlenmiştir. (Muratlı, 1976). Kas lifleri;

- Tip I: Bazı sporcular yavaş kasılan liflere sahiptirler ve dayanıklılık spor dallarında bu özelliklerini kullanarak başarılı sonuçlar elde etmektedirler.
- Tip II: Bazı sporcular da çabuk kasılma özelliği olan liflere sahiptirler ve bu tip sporcular, sürat ve kuvvete dayalı sporlarda başarılı olurlar (Demir, 1997). Spor egzersizleri neticesinde gerçekleştirilen çalışma özelliği dikkate alınarak kas liflerinde bir gelişme izlenir (Akgün, 1989).

Müller ve Hettinger, yaptıkları çalışmada dinamik özellikte gerçekleştirilen egzersizlerin tümünde, %75-90 arasında yüklenme olduğunda bu durumun, kas kuvveti üzerine etki ettiğini belirtmektedirler. Rarik ise kas kuvvetinin gelişmesi için %80 yüklenme olması gerektiğini ifade etmektedir (Muratlı, 1976).

Bir kasa ait çap, yüksek gerilimde uyarıların gönderilmesiyle büyür. Enerji depolarındaki büyüme ve kılcal damarlardaki genişleme kastaki dayanıklılığa ilişkin yeteneği oluşturur (Sevim, 1997).

## **Dayanıklılığın Gelişimi**

Oksijen alımı, kas yorulmasını etkileyebilmektedir. Miyoglobinin yoğunluğunun değişken olması ve kan akış hızının farklılaşması antrenmanın dayanıklılık üzerindeki önemli görülen etkileridir. Yapılan antrenmanla, kas liflerinde bulunan mitekondrialara oksijen taşınması, oksijenden yararlanan metabolizma organındaki kapasitesinin artırılması sağlanır (Akgün, 1973). Spor çalışmalarında ulaşılmak istenen en önemli amaç, vücudun aerobik kapasitesini artırarak dayanıklılığını yükseltmek ve bunu hayat süresince devam ettirmeye çalışmaktır (Erkan, 1998).

Kan dolaşımı, dinamik kas çalışmalarıyla gelişmektedir. Statik olan kas çalışmaları ise kan dolaşımında basınç artırıcı etkide bulunur. Lind, %70 oranındaki kuvvet kasılmalarında; statik kas çalışmalarının kan dolaşımındaki basıncı artırdığını, bu şekilde beden olarak kişiyi dinamik kas çalışmalarına göre daha hızlı yordüğünü belirtmektedir. Krogh ise; egzersiz yaparken kılcal damar volümünün sakin durumdaki volümden 240 defa daha büyük olduğunu ifade etmektedir. Kaslar, kılcal damarların artması ve damar yüzeyindeki büyüklük ile oksijen elde edebilmektedir. Dayanıklılık özelliği, oksijenin bol alınmasıyla da geliştirilmiş olur (Muratlı, 1976).

### **2.1.3. Sporun zihinsel faydaları**

Spor, bireysel gelişimini her alanda destekleyen bir uğraştır. Özellikle sporun eğitim alanında kullanılması öğrencilerin gelişimini olumlu yönde etkilediği için son derece önemlidir. Spor, bireylerin kişilik gelişimi konusunda çok etkilidir. Grup oyunları ile bireylerin mensup olduğu grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorunda kalmaları sonucu bireylerde aidiyet ve fedakârlık duyguları gelişir (Özbaydar, 1999).

Spor yapan bireyler, spor esnasında mutlu olma ve spordan haz alma duygularını hissedebilmektedir. Çağımızın en yaygın hastalığı olan stresle başa çıkabilmenin en önemli yollarından biri spor yapmaktır. Bireylerin günlük rutin yaşantılarından kaynaklanan monoton hayat tarzını spor sayesinde ortadan kaldırmak mümkündür. Spor bireylere psikolojik olarak rahatlama ve gevşeme sağlamanın yanı sıra kendilerini de mutlu ve zinde hissetmelerini de yardımcı olur (Güçlü, 1996).

#### 2.1.4. Sporun sosyal faydaları

İnsanlar, spor yoluyla toplum kurallarını, gelenek ve görenekleri, iyi ve kötü kavramlarını, doğruyu ve yanlışını aynı zamanda spor kuralları ile de hayatlarını ve kendilerini disipline etmeyi öğrenebilmektedirler (Hazar, 1996).

Spor geçmişten günümüze bir ahlak ve kültür okulu olmuştur. Spor bireylerde irade kontrolünü, başarıya azmini, geliştirerek, saldırgan yıkıcı tahammül edilemeyen dürtülerini kontrol altına almalarına ve olumlu bir kişilik kazanmalarına etki etmektedir (Bauman, 1994).

### 2.2. Tutumun Tanımı, Özellikleri ve Tutumu Oluşturan Öğeler

#### 2.2.1. Tutumun tanımı ve özellikleri

İnceoğlu (1993)'na göre tutum, kişinin kendine ya da etrafındaki herhangi bir sosyal konu, nesne ya da olaya karşı tecrübe, isteklendirme ve bilgilerine dayanarak örgütlediği bilişsel, duygusal ve davranışsal bir ön yatkınlıktır.

Tutumlar, kişilerin kişilik yapısı içinde önemli fonksiyonlara sahiptir. Bu fonksiyonlardan bahsedecek olursak:

**Tutumların faydalı fonksiyonları:** Tutumlar, bireylere faydalı olan ve toplumsal koşullara uyum sağlamasını kolaylaştıran bilişsel özelliklere sahip bir araçtır.

**Tutumların benliği koruma fonksiyonu:** Tutumun, benliği koruyucu bir görevi vardır. Bireyin, kişiliğini ve temel değerlerini koruma özelliğine sahiptir. Kişi, benliğini koruyacak önlemleri arayış içerisinde.

**Tutumların benlik açıklayıcı fonksiyonu:** Tutum, kişinin psikolojisi ile ilgili kimliğine dair değerlerini ifade edici niteliktedir. Kişi, tutumlarını, değerlerini açıklayabileceği ve kendi istediği gibi algılayabileceği şekilde kurgular. Bu kurgulamanın sonucu olarak da tutumlar, bireyin kimliğini tamamlar ve kimliğine güç katar.

**Tutumların bilgi kazandırma fonksiyonu:** Tutum, kişilerin dünyayı algılamalarında bazı temel ölçütler geliştirebilmelerini sağlayan bir bilgilenme gereksinmesi yaratma fonksiyonuna da sahiptirler. Kişi, karmaşık bir özellik taşıyan evreni, bireysel ilişkilerini ve bu ilişkilerin dışında kalan dünyayı, yalnızca zihninde sistemli programlar



bütünü haline getirerek anlayabilir (Tolan, İsen ve Batmaz 1985). Tutumlar ve öğeleri özellikleri bakımından farklılık gösterirler.

Bu özellikler şunlardır:

**1. Güç Derecesi** Belli oranda güce sahip olan her tutum, her üç öğesinin yansıttığı seviyedeki tutumların oranı, tutum gücündeki toplamı ifade eder. Tutumların hepsi ve öğeleri, güç yönüyle farklıdır. Çoğu yerleşmiş olan, köklü tutumlardaki tüm güç ve öğelerdeki güç yüksektir. Aşırı tutumlar sıklıkla güçlü özelliktedir ve bu yapıyı değiştirmek de oldukça güçtür.

**2. Karmaşıklık:** Tutumlar, öğelerindeki karmaşıklıktan dolayı farklılıklar oluşturmaktadır. Tutumlardaki öğeler, o tutuma has bir özellik olarak yalın olabilecekleri gibi karmaşık bir yapıda da olabilirler. Öğeleri karmaşık ise tutum karmaşık, öğeleri o tutuma has olarak yalın özellikte olan bir tutum da yalındır.

**3. Diğer Tutumlarla İlişki ve Merkezilik:** Tutumlar, bağlantılı olduğu öteki tutumlarla ilişkileri yönünden de farklılıklar oluşturmaktadır. Bu farklılıklardaki gerekçe, tutumlardan bazılarının ötekileriyle çok sıkı bir bağlılıkları olduğu halde, kimileri ötekilerinden kopuk olarak tek başlarına olabilmektedir. Kimilerinde merkezileşmede bir tutum çok belirgin olurken, o kimsedeki diğer pek çok tutumları da etkilemekte ve çoğunlukla bakış açısına ve yaşamı boyunca sergilediği pek çok davranışa yön vermektedir. Bu şekilde merkezileşen bir tutum, ideoloji olarak adlandırılmaktadır.

**4. Öğeler Arası Tutarlık:** Çoğunlukla, tutumlardaki öğeler arasında düzeyel bir tutarlılık vardır. Bununla birlikte, güçlü ve aşırı tutumlar olarak belirtilen tutumlarda bu tutarlılık özelliğinin daha da fazla bulunduğu belirlenmiştir. Tutumların bazılarında öğelerdeki tutarlılık belirgin görülmeyebilir, hatta tutarsızlık bile mümkündür. Tutumların kendi içindeki tutarsızlık, diğer bir deyişle tutumun öğelerindeki uyumsuzluk, tutum üzerinde birtakım değişmelere yol açabilecek bir yerleşmemişlik unsurudur. Bu tutarsızlığa bağlı olarak davranışsal öge de ortaya çıkmayabilir.

**5. Tutumlar Arası Tutarlık:** Tutumlarının tamamının bireyin diğer tutumlarıyla tutarlı olması önemli olduğu kadar tutarın derecesi de önemli bir özelliktir. Kişilere ait tutumlar çoğunlukla tutarlı olma eğilimi sergilemekle birlikte bu tutarlılık, tutumların ortaya çıkması için gerekli değildir. Tutarlılık derecesi somut olaylar karşısında değişiklik gösteren ve sürekli ölçüm gerektiren bir problemdir (Tavşancıl, 2005).

## **2.2.2. Tutum oluşturan ögeler**

### **2.2.2.1. Bilişsel öge**

Tutumların bilişsel ögeleri tutum konuları hakkındaki bilgilere, inançlara dayanır. Bu bilgiler doğrudan tecrübe yolu ile edinildiği gibi, başkalarının deneyimlerinden yararlanılarak da edinilebilir. Kitaplardan okuyarak ya da herhangi bir yerden duyarak da olur. Ancak varlığı bilinmeyen bir konuya karşı tutum oluşmaz. Yani, tutum konusunun kişinin bilgi sınırları içinde olması gerekir. Bu bilgiler ne kadar gerçekse, tutumlar o kadar kalıcı olur. Tutum konuları ile ilgili bilgiler değişirse tutumlar da değişir (Tavşancıl, 2005).

Bilişsel öge kısaca, bir inanç ifadesinin kabul edilmesidir; yani, tutum nesnesi hakkındaki inançlarımızı içerir. Bir objeye karşı olumlu veya olumsuz tutum varsa, o obje hakkında olumlu veya olumsuz inanç da olacaktır (Tavşancıl, 2005).

### **2.2.2.2 Duyuşsal öge**

Tutumun kişiden kişiye değişen ve gerçeklerle açıklanamayan, hoşlanma hoşlanmama yönünü oluşturur. Tutumu inanç, gerçek ve değerlerden ayıran en önemli özellik, tutumların duygusal bileşeninin olmasıdır (Tavşancıl, 2005). Tutumların duygusal ögesi, kişinin tutuma konu olan olay veya nesnelere karşı heyecanını içermektedir. Tutuma süreklilik kazandıran, tutumun itici veya şekillendirici olan yönü bu duyuşsal ögesidir (Erdoğan, 1999).

### **2.2.2.3 Davranışsal öge**

Davranışsal öge, bireyin belirli bir uyarıcının tutumuna ile arasındaki davranış yatkınlığını gösterir. Bu davranış yatkınlığı farklı şekillerde gözlenebilir. Bu davranışlar bireyin rutinleri, düzgüleri ve davranışlarıyla direkt olarak ilgisi bulunmayan tutumlarının tesiri altındadır. Bundan dolayıdır ki, davranışsal ögeden bahsederken ilk olarak duygusal ve normatif davranışı iki ayrı kategoriye ayırmalıyız. Kişinin dahil olduğu grup ya da alt kültürde, bir davranış doğru kabul ediliyorsa, kişi davranışı istemese de gösterir. (Tavşancıl, 2005).

### 2.2.3. Tutum ve davranış ilişkisi

Tutumlar da psikolojik değişkenler gibi direkt olarak gözlemlenemeyen, kuramsal veya görünmeyen değişkenlere sahiptirler ve varlıkları ancak sözlü veya davranışsal belirtilere dayanır. Tutum kişinin tepki ve davranışlarını aktarmaktadır. Tutum genellikle davranış ve tepkilerle varlığını göstermektedir. Tutum, varlığını ancak bir takım gözlemlenebilir davranışlarla kanıtlayabilir. Rastgele bir tutum objesine ilişkin görüş ya da davranış söz konusu olmadığında, kişide o davranış ve görüşe ait tutum gizlide olsa, etrafındaki kişilerce gözlenemeyeceğinden varsayılmaz. Tutumlar direkt olarak gözlemlenemez fakat kişinin davranışlarını dikkate alınarak kişinin tutumlarına ilişkin varsayımlar ortaya çıkabilir. Fakat gözlemlenememelerine karşın kişinin tutumlarını, sevgilerini, nefretlerini yani kişinin tüm davranışlarını oldukça etkilemektedir (Çetin, 2003).

### 2.3. Sosyal Uyumun Tanımı ve Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

Uyum; dış ve iç ortamdan kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma sürecidir (Köknel,1996). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere uyum, iki farklı yönü olan bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşantısı süresince sürekli olarak değişim ve gelişim gösteren kişinin, kendisinde gördüğü biyolojik, zihinsel, sosyal ve duygusal değişikliklere uygun davranış ve tutum geliştirmesi ve etrafındaki kişilerle pozitif ilişkiler kurması son derece önemlidir. Yani kişinin yapısında meydana gelen değişiklikleri ile çevresel ilişkilerini ortak bir noktada birleştirebilmesi, kişinin uyumunu tamamlamaktadır.

Sosyal uyum ise; kişinin çevresindeki bireylerle uyumlu olabilme başarısı, grubunda kendini özgür bir biçimde tanıtabilmesidir (Kılıcıgil, 1998).

Tutarlı ve sağlıklı ilişkilerin egemen olduğu, uyumlu ve özgür bir aile ortamı büyüyen çocuklar otonom bir kişi olarak yetişkinlik seviyesine çıkabilir. Çocuk için böylesi bir aile ortamı yaratılması ve anne babanın çocuklarına yönelttikleri tutumların sağlıklı olması da büyük ölçüde onların kendi içlerinde barışık, dengeli, huzurlu ve birbirlerine karşı sevgi ve saygılı olmalarına bağlıdır.

Uyum bir durum değildir. Uyum, davranışın tutarlılığını sağlamak için, alışma tepkilerini ortaya çıkaran güçlerin değiştiği bir süreçtir. Bu süreçte davranışsal, bilişsel ve duyuşsal süreçler birbirleriyle sürekli karmaşık bir etkileşim içerisinde (Türkel, 2010).

### **2.3.1. Sosyal uyumu etkileyen faktörler**

Bireyin sosyal uyum ve beceri gelişimine etki eden faktörler aşağıda sıralanmıştır;

#### **2.3.1.1. Anne – baba etkileşimi**

Yapılan araştırmaların birçoğunda anne ve babaların tutumlarının çocuklar üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demokratik bir yaklaşım içinde olan ailenin çocuğun sosyal uyumunda büyük bir pay sahibi olduğu belirtilmektedir. Eğitim seviyesi düşük olan ailede aile içi ilişkilerde arzu edilen niteliğin oluşturulamaması, çocuk eğitiminde istenilen seviyenin kazandırılmasına engel teşkil etmektedir. Çocuğun sergilediği tutum ve davranışları, kişiliği, ait olduğu aileden aldığı eğitimi ve deneyimleri yansıtmaktadır. Nitekim çocuk, gelişim döneminde ilk olarak ailesini model almaktadır. Ve bu modeli taklit yoluyla öğrenme gerçekleştirmektedir (Onur, 2000:4).

Çocuk, sosyal ortamlara katılmak için üç şekilde etkileşimde bulunur: model alma, taklit ve sosyal pekiştirme şeklinde etkileşim biçimleri sıralanmaktadır. Bireyin çevresinde görmüş olduğu davranış şekillerini öğrenme biçimine model alma denilmektedir. Model alma sürecinde öğrenme eylemi kadar, bireyin tekrarladığı davranışlara karşılık toplumsal tepkileri de denediği ve nasıl bir karşılık verileceğini ölçmeye çalıştığı bir dönemdir. Çocuk taklit ederek kolay bir şekilde öğrenmektedir. Taklit yoluyla öğrendiklerine çevreden aldığı tepkileri ekleyerek davranışlarını şekillendirir. Bu şekilde sosyal pekiştirmeler yapmış olmaktadır (Yavuzer, 2001).

Aile, çocuğun kendini sosyal ortamlarda kabul ettirebilmesi için güven duygusunu kazandırır, Okul öncesi gelişim dönemi çocuğun ileriki yaşlarında etkili bir sosyalleştirme sağlanabilmesi için aile kurumu oldukça önemlidir. Çocuk, ailesinden sosyal deneyimleri öğrendiği gibi model olarak da ailesini seçmektedir. Aile, ilk

eğitimin verildiği kurum olarak çocuk için toplumsal kabul gören davranış şekillerinin gelişiminde rehberlik vazifesi üstlenir (Türkel, 2010)

### **2.3.1.2. Kardeş ilişkileri**

Kardeşler arasındaki ilişki ve etkileşim çok boyutlu bir özelliğe sahiptir ve ileriki yıllarda geliştireceği sosyal ilişkiler için ön basamak niteliğindedir. 0-6 yaş gelişim döneminde olan çocuk, aileye yeni katılan üye için olumlu davranışlar geliştirememektedir. Oluşan çatışmalardaki neden anne-babanın yeni üyeye yaklaşımıyla ilgilidir. Anne, büyük çocuğun olumlu davranış içine girmesini sağlamak için onu bebekle ilgilenmeye teşvik etmeli ve bebeği birey olarak görmesini sağlayarak büyük çocukla birlikte ilgi ve şefkat ortamı oluşturabilirler (Cunningham, 1998:169-182).

Kardeşler arasındaki ilişkiler duygusal olarak çelişki içerebilir. Bazı zamanlarda çatışma duygusu yaşayabildikleri gibi bazı zamanlarda da samimi ilişkiler geliştirebilirler. Kardeşler arasındaki inişli çıkışlı yoğun duygular zaman ilerledikçe azalır, bir düzen içinde denge oluşur. Oyun kurmaları ve yaklaşımlarıyla kardeşler ilk çocukluk döneminde, çocukların hayatında tutarlı sosyalleşme ilişkileri yönüyle önemlidir (Deckard, Dunn, Lussier ve Sibling, 2002).

### **2.3.1.3 Akranlık ve arkadaşlık ilişkileri**

Çocuklar arkadaşlık kurarak, güzel bir ortam oluştururlar ve böylelikle gelişim, öğrenme ve beceri alanlarında kendiliğinden gerçekleşen bir ilerleme sağlarlar. Bununla birlikte daha pek çok alanda duygusal ve bilişsel yönden gelişirler, sorumluluk bilinçleri gelişerek çevresindeki insanlara karşı saygı duymayı öğrenirler. Bu şekilde oluşturulan ortamlarda edindiği deneyimlerle çocuk, toplumsal yaşamda yöntem ve kuralları benimser. Arkadaş grupları çocukları, bir gruba ait olmayan çocuklara kıyasla, sosyal açıdan daha yeterli yapmaktadır. Çocuklar, kendileri özelliklerine benzer çocuklarla arkadaşlık kurarlar. (Hartup, 2000).

Çocukların sosyal alanlarda gösterdikleri tavır ve davranışlar gruplandırılabilir (Palut, 2003).

**Popüler Çocuklar:** Bu tarz çocuklar, yaşitlarına kıyasla zekâ ve yetenek konusunda farklı olan çocuklardır ve duygusal açıdan olgun özellik sergilerler. Aynı zamanda bu gruba giren çocuklar, fiziksel yönden daha bakımlı görünmektedirler.

**Dışlanan Çocuklar:** Sosyal ortamlarda sevilmedikleri için saldırgan ve şiddete yönelen davranışlar geliştirmektedirler. Arkadaşlarıyla ilişkileri iyi değildir veya onlardan uzaklaşmayı tercih ederler.

**İhmal Edilmiş Çocuklar:** Sosyal ortamlardan uzaklaşmayı ve yalnızlaşmayı seçerler. Yalnız olmak bu gruptaki çocuklara zevk verir.

**Sorun Yaratan Çocuklar:** Sosyal beceri alanlarında iyi olan, zekilik özelliği bulunan ve grup üyeleri arasında etkisi bulunan çocuklar olmalarına karşın, kurallar tanımaz ve saldırganlardır.

Sosyal beceri alanlarında yetersizliği oluşturan sebepleri değerlendirmek üzere yapılan araştırmalar, sosyal becerilerdeki yetersizliğin çocukluk döneminde yaşanan zorluklarla ilgili olduğu sonucunu çıkarmıştır (Burgoon, Buller, 1989).

Akran ilişkilerinin zayıf ve yetersizliğini inceleyen bir çalışma, çocuklarda ileriki dönemlere yönelik psikolojik, davranışsal ve sosyal alanlarda zorluk yaşayacaklarına dair bir eğilim tespit etmiştir. Bu eğilim, okul derslerinde başarısızlık, psikopatoloji, şiddet ve suça karışma şeklinde kendini gösterebilir (Çetin, Bilkay, Kaymak, 2003).

#### 2.3.1.4. Okul ve öğretmenler

Çocuktaki benlik kavramında aileden sonra, karşılaştığı sosyal ortamlardan olan okul, etkili olabilmektedir. Okulda edindiği benlik kavramı, öğretmenin öğrenciye yaklaşımında aktardığı düşüncelerinin çocuk yönüyle nasıl algılandığıyla ilgilidir. Eğitim, çocukların aile ortamından sonra dahil oldukları bir öğrenme alanı içinde hayata dair edindiği her türlü bil ve beceri anlamına gelmektedir. Eğitim faaliyetinin niteliği önemli oranda öğretmenlerin sahip olduğu özelliklerle ilgilidir. Öğretmenlik mesleğinin temelinde en önemli hizmet, öğrenciye yaklaşımın doğru bir şekilde ayarlanmasıdır. Öğretmenlerin yeterli kabiliyete sahip olmaları, öğrencilere olumlu sosyal davranışlar kazandırma noktasında önemli olmakta ve öğrencilerin sosyal ortamlardaki davranışlarını şekillendirmelerinde etkili bir unsur görevi görmektedir. Öğretmenin

olumlu sosyal davranışlarla tutum sergilemesi model olması yönüyle çocuklar için bir kazanımdır (Gül, 2003).

Öğretmenler tarafından iyi bir öğrenme ortamı oluşturularak öğrencilerin olumlu benlik geliştirmeleri sağlanır, arkadaşlık kurabilmesi ve sosyal alanlarda kabul görebilmesi için uygun ortamın yaratılması öğrenciyi daha istekli ve öğrenmeye açık hale getirmektedir. Bu şekilde sevildiğini ve öğrendiğini fark eden olumlu benlik kavramı güçlendirilir. Bu özelliği kazanan çocuk, ilgi ve yetenekleriyle ilgili tutarlılık göstermektedir. Kabiliyetlerini üst seviyelere taşır, sorumluluk duygusu gelişir. Öğretmenin öğrencide olumlu benlik geliştirmesi, öğrencinin anlaşılma ve tanınma ihtiyacını gidermektedir ve bu şekilde kendini tanıma ve anlama isteği güçlenmektedir (Gül, 2003).

#### **2.3.1.5. Kitle iletişim araçları**

Kitle iletişim araçlarıyla çocuk kendine özgü programları tercih ederek ihtiyaçlarına cevap bulmaya çalışmaktadır. Çocuk, kitle iletişim araçlarının tümünde karşılaştığı durumları ilgi alanına göre seçer ve seçtiği programlar çocuğun yaşam şeklini etkiler. Çocuk kitle iletişim araçlarıyla birtakım kuralları yaşamına katar ve bu durumlar dolaylı veya dolaysız, öğrencinin sosyalleşmesine önemli fayda sağlar (Elkin, 1995).

Günümüz şartlarında teknolojinin ilerlemesine bağlı olarak çocuklar, bir dış unsur rolündeki televizyonla yakından ilgilenmektedirler. Televizyon ile çocukların davranışları arasındaki etkiyi araştıran bir çalışma sonucunda ailelerin televizyona fazla zaman ayırdıkları ve aile içi etkinliklere zaman ayırmadıkları belirtilmiştir. Televizyon genellikle çocukların meşgul olmasını sağlamaya ve sorun çıkarmasını engellemeye yönelik bir araç olarak ailelerin kullandığı bir yöntemdir (Siegel ve Gregora, 1985).

Çocukların tercih edecekleri programlarla ilgili aileler dikkatli davranmalıdır. Çocukları şiddet içeren programlardan uzak tutmaları gerekmektedir. Diğer türlü çocuklar, televizyonda gördüklerini ve duyduklarını günlük yaşantı içerisinde aynen tekrar etmektedirler. 0-6 yaş grubundaki çocuklarda birtakım beceriler gelişmediği için somut yaşamla soyut olanı ayırt etmekte güçlük çekerler. Bundan dolayı izlenen

programlardaki şiddet çocukları tahmin edilenden daha fazla etkileyebilmektedir (Türkel, 2010).

### **2.3.1.6. Sosyo-ekonomik düzey**

Aile içinde bulunduğu olumsuz şartları her ne kadar çocuklara hissettirmese de sosyo-ekonomik koşulların etkisini davranışlarına yansıtan çocuk, kişilik gelişiminde de olumsuz etkilerle karşı karşıya gelmektedir. Ekonomik yetersizlik çocuk üzerinde kaygı yaratmakta ve bu duygu da çocukta güvensizlik oluşturmaktadır. Konuyla ilgili araştırmaların sonuçlarında ulaşılan veriler, çocuklardaki suça yatkınlık ile yoksulluğun arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Yaşantı içerisinde çeşitli şekillerle meydana gelen ekonomik problemler, suça yönelme eğiliminde rol oynadığı görüşü savunulmaktadır. Ekonomik yetersizlik, suçluluk üzerinde dolaylı ve dolaysız etkili olabilen bir unsurdur (Yavuzer, 1996).

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan aileler çoğunlukla çocuk sayısının fazlalığı ve sosyal güvence eksikliğinden dolayı diğer ailelere göre çocuklarıyla daha az zaman geçirmekte, çevreyi tanımakta ve çocuklarıyla oyun oynamakta az vakit bulmakta, çocuklarındaki başarıları daha az ödüllendirmektedirler. Çocuk erken dönemde bu tür yaşantılar elde ederek düşünme becerilerini geliştirmekte ve kişiler arası ilişkilerde zorlanmaktadır. Bununla birlikte erken dönemlerde bu şekilde yaşantı eksikliği oluşması, ebeveyn davranışlarındaki uygunsuzluk, akademik başarı ve sosyal uyum konusunda çocuğun eksik kalmasına yol açmaktadır (Salk, 1998).

Sosyo-ekonomik yeterlilik çocukta erken dönemlerde birçok duygunun gelişmesine etki etmekte ve özdeşim kurmasına fayda sağlamaktadır. Brophy' nin gerçekleştirdiği araştırma, annelerin çocuklarını destekleyici davranışlarında sosyo-ekonomik düzeyin oldukça önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Gelişim psikologlarının görüşleri de bu doğrultuda belirtilmiş ve yoksulluk ve ilgisizlik unsurlarının çocukların sağlıklı sosyal uyum geliştirmesinin önünde bir engel oluşturduğunu vurgulamışlardır. Bilhassa dikkati yönlendirme stratejilerinde, geliri düşük ailelerin çocukları sosyal uyumlarında diğer ailelere göre zorlanmaktadır. Ailelerin çocukları konusundaki hassas yaklaşımları, sosyo-ekonomik seviyenin risklerini düşüren önemli bir etkidir (Raver, 1997).



### 2.3.1.7. Çocuğun geliştirdiği özellikler

Sosyal uyumu etkileyen faktörlerden birisi de çocuğun geliştirdiği özelliklerdir. Sosyal uyumu olumlu yönde olan çocukların özellikleri; olumlu mizaç, kolay ilişki kurma becerisi, tepki vermede esneklik, olumlu benlik saygısı, dürtü kontrolünün ve sosyal ilişkilerin yeterli düzeyde olmasıdır (Sevgi, 2006).

Çocuklar, bireysel yaşantıları sırasında hem dayanışma, iş birliği gibi olumlu sosyal davranışları hem de saldırganlık davranışını kazanırlar. Olumlu ilişkiler kurabilmek için çocukların saldırganlık eğilimlerini engellemeleri, uygun zamanlarda ve toplumun onaylayacağı biçimde kendilerini ifade etmeyi öğrenmeleri gerekir. Öğrenme ve modeli örnek almanın, olumlu sosyal davranışların gelişmesinde olduğu kadar, saldırganlık üzerinde de önemli bir etkisi vardır. Saldırganlık, kendini koruma ihtiyacından kaynaklanmayıp, çevreye ya da kişiye yönelik açık saldırı biçiminde ise, çocuğun sosyal uyumunu bozarak, akranları ve çevresindekilerle sosyal ilişkiler kuramamasına neden olur (Zembat ve Unutkan, 2001).

### 2.3.1.8. Sosyal uyumsuzluk

Çocukluktaki uyumsuzluk çeşitlerini dört ana başlıkta toplamıştır. Bunlar; davranış bozuklukları, duygusal bozukluklar, alışkanlık bozuklukları ve ağır ruhsal bozukluklardır. Davranış bozuklukları çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı olarak, iç çatışmalarını davranışlarına aktarması sonucu ortaya çıkar. Duygusal bozukluğu olan çocuklar ise kendi iç sorunlarını dışa yansıtmaktan çok kendilerine yönelten kaygılı çocuklardır. Bu tür uyumsuz davranışlara sahip çocukların çevre ile etkileşimlerinde ve bir grup içinde kendini ifade edebilme çabasında sosyal uyumsuzluk ortaya çıkabilmektedir (Yörükoğlu, 2000).

6–12 yaş çocuğunda minimal psikopatoloji işaretleri kendini şu şekillerde gösterir. Uyum, insanla ilişki, aileden ayrılma gibi durumlarda, yeni deneyimlerde aşırı duyarlı, endişeli veya ilişkiden kaçar veya yeme, uyku, çalışma problemi, süreksiz hastalık, bedenine zarar geleceği korkuları gibi nedeni bulunamayan somatik yakınmalar şeklinde uyum güçlükleri gösterir. Bunun yanında obsesif kompulsif davranışlar, sürekli hırsızlık, yalan saldırganlık, zarar verici eğilimler, evden-okuldan

kaçma, öğrenme/çalışmada büyük ilgisizlik, güçlük, dikkat toplamada güçlük, dikkat dağınıklığı, eksikliği, sebepsiz ağlama, endişe/korkular (Ekşi, 1999).

Son çocukluk dönemi çocuğundaki ciddi psikopatoloji belirtilerinin ise kendini içe kapanma, insanla ilişki yokluğu, bozukluğu, depresyon, keder, kendine veya başkasına zarar veren eğilimler, intihar düşüncesi veya girişimi, aşırı kayıtsızlık, ilgisizlik, gerçeği değerlendirmede bozukluk, yetersizlik, aşırı ve gereksiz korku, fobi, cinsel konularda gereğinden çok uğraşma, aşırı erotizm, cinsel saldırı şeklinde kendini gösterdiğini belirtir. Bunun yanında aşırı şişmanlık, istemli aşırı zayıflık, aşırı rejim yapma, kiloyla aşırı uğraşma, öğrenme/çalışmada tam bir başarısızlık gibi somatik yakınmaların yanı sıra alkol, uyuşturucu madde kullanma, insan, eşya ve hayvana zalimce davranış gibi anti sosyal davranışlar şeklinde kendini gösterdiğini belirtir (Ekşi, 1999).

Normal gelişimde sağlıklı aile tutumu ise şu şekildedir. Aile çocuğun bilişsel gelişimini destekler ve kolaylaştırır. Deneme, öğrenme, düşünme, iletişim kurma ve bağımsızlaşmada destekleyerek sosyal rol ve davranışı için uygun bir model olarak yardımcı olur. Moral değerlerini önemseyerek ona iyi bir model oluşturur, toplumsallaşma yeteneğini geliştirir (Ekşi, 1999).

### **2.3.1.9. Sosyal uyum ve anti sosyal eğilimler**

Anti sosyal kişilik bozukluğu gösteren insanların çocukluk ve gençlik çağında yaralama, cinsel saldırı, alkol ve madde bağımlılığı gibi saldırgan davranışlar ve şiddeti içeren eylemlere sıklıkla rastlanır. Fiziksel istismara maruz kalan çocuklarda depresyon, anormal korkular, geri çekilme, öğrenme problemleri ya da okul performansının düşmesi, okuldan kaçma, kabadayılık, zorbalık, kavgaya eğilim, temel becerilerde zorluk ya da temel becerileri sürdürme sorunları, düşüncesizlik, düşünmeden hareket etme, davranışsal ve duygusal problemler, inkâr ya da olayın yeniden anlatılması takıntısı gibi travma sonrası stres belirtileri gözlenebileceğini belirtmektedir. Bu durum da sonuçları itibariyle bireyin sosyal uyumunu engelleyici veya uyumsuzluğunu tetikleyici bir etken olarak karşımıza çıkabilmektedir (Öğüt, 2001).

Genel olarak aşırı dayak atan, dengesiz, düzensiz, ilgisiz davranan, alkol ya da madde bağımlısı olan, suç işleyen anne-babaların ve parçalanmış ailelerin çocuklarında anti sosyal kişilik bozukluğu riskinin arttığı belirlenmiştir (Köknel, 1996).

Çevresinde yapıcı davranışlara az fırsat verilerek daha çok yıkıcı davranışların egemen olduğu bir ortamda büyümesi, çocuğun duygu dünyasında karmaşa ve çatışmaya neden olarak anti sosyal patlamalara zemin hazırlar. Bu durum da çocukta birtakım saldırgan ve şiddet içerikli davranışların oluşması ve yerleşmesine neden olabilir (Köknel, 1996).

### **2.3.2. Spor ve sosyal uyum ilişkisi**

Spor zihinsel veya bedensel bir harekettir. Bu hareket çoğunlukla sosyal veya toplumsaldır. Sporun kişiye sağladığı bireysel katkıları bile sonunda kişinin daha sosyal ve toplum içinde aktif, katkı sağlayan bir birey olmasına sebep olmaktadır (Doğu, 2006).

Fiziksel faaliyetler kapsamı içinde yer alan kurallar, taktikler, spor programlarındaki çeşitli aktiviteler ve bunlara ait metotların öğrenilmesi, ayrıca sağlıklı yaşama, fiziksel uygunluk ve bunların yaşantıdaki önemi gibi hususların öğrenilmesi ile de zihinsel gelişime katkı sağlanır. Zihinsel gelişim, bilgi kavrama ve saklama ile ilgilidir. Bunlar aracılığıyla çocukların yorum yapabilme değerlendirme, karar verme ve düşünme yetenekleri gelişir. Sporun sosyal gelişim ile ilgili amaçları hem birey hem de toplum açısından önem taşır. Spor faaliyetleri aracılığıyla bireylerin sosyal bir çevre kazanmaları ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri mümkün olmaktadır (İmamoğlu, 1992).

Sporun sosyal gelişime etkileri şöyle özetlenebilir:

- Kişilik gelişimi üzerinde yapıcı etkisi vardır.
- Sportif etkinlikler sırasında çocuklar ve gençler birlikte çalışmaya yönlendirilirler.
- Arkadaşlık duygularının gelişmesine katkıda bulunur.
- Birlikte çalışma becerisi kazandırır.
- Sosyal sorumluluklar kazandırır.
- Liderlik özellikleri kazandırır.

- İyi bir yarışmacı, başkalarıyla iş birliği yapabilme ve iyi bir izleyici olabilme yeteneklerini kazandırır.
- Saldırgan davranışlar, faydalı işlere yöneltilebilir.
- Kendine ve başkalarına saygı, sevgi ve güven ile başkalarını kabul etme duyguları gelişir.

Kısacası, spor aktiviteleri sırasında çocukların ve gençlerin birbirleriyle olan sürekli ilişkileri, kişisel ve sosyal uyum bakımından onlar için bir laboratuvar çalışması olarak nitelendirilebilir (Tamer, 1988).

Çaha (1999)'ya göre spor, Toplum üyeliğini kazanması ve bireyin sosyal çevrelere katılımını ateşleyen bir sosyal etkinlik olmasından dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli rol oynar.

Toplumun çalışan kesimlerinin bir yandan emek verimliliğini artırır, diğer yandan beden ve ruh sağlığını korur ve spor yoluyla boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirilmesini sağlar.

Ayrıca kişiler spor yoluyla bir takıma veya bir gruba dâhil olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Bir spor takımını destekleyerek o takımın başarı veya başarısızlıklarıyla bütünleşir ve takımın başarısını kendine yansıtır. Yalnızken coşkunsuzluk göstermezken, grup halindeyken gösterilir. Bunun için psikiyatristler spor alanlarına bir tür hastane olarak bakmaktadırlar. Bastırılmış duyguların dışarıya atılmasına, yani bireylerin deşarj olmasına yol açan spor alanları, psikiyatristlerce tedavi yerleri olarak görülmektedir” (Türkel, 2010).

Sporun önemli işlevlerinden birisi de bir gruba ait olma duygusunu ortaya çıkarması ve bu duyguyu geliştirmesidir. Herhangi bir gruba aidiyet duygusu sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme sürecinde önemli değerlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Aileye, takıma, millete ait olma, kişinin toplumda üstlendiği rolün belirlenmesinde, belirli bir statü kazanmasında önemli bir olgu olarak görülmektedir. (Şahan, 2007).

## 2.4. Özgüven'in Tanımı ve Özgüven İle İlgili Kavramlar ve Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler

### 2.4.1. Özgüven

Kişilikle ilgili literatürde self-esteem, ego strength, self-confidence, self-acceptance, self-image, self-concept, self-perception vb. Birçok kavram kullanılmaktadır. Bu kişiliğe yönelik bir kavram karmaşasının yaşandığını göstermektedir. Bu plana yönelik araştırmalar yapanlar çalışmalarında bu kavramı farklı akımların etkisi altında açıklamaktadırlar. Bu noktada bütüncül olarak kişiliğin tarifi yapılmamakta genellikle tarifi yapanın etkisi altında olduğu öznel teoriler ile psikolojik ekollere dayanmaktadır (Soner, 1995).

Hambly (2003)'e göre özgüven kişinin kendi kabiliyetlerine olan kesin inancıdır. Bandura (1997) ise bu kavramı bireyin kendisini değerli hissetme yargısı olarak ifade etmektedir.

Psikolojik anlamda var olabilmenin temelini özgüven oluşturmaktadır. İnsanı hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerin başında benlik bilinci gelmektedir. Bir başka ifadeyle bireyde mevcut kimliğini beğenip beğenmediğine karar verme ve kim olduğunu tanımlama yeteneği vardır. Özgüven problem, insandaki bu temel yeteneği kapsamaktadır (Mckay ve Fanning, 2009).

Özgüveni yüksek olan bireylerin atılgıncı, sorumluluk yüklenen, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, araştırmacı, yeni deneyim ve düşüncelere açık, zorluklardan yılmayan, iyimser, başarma isteği olan ve güven duyulan kişilerdir. Aynı zamanda kendilerini önemli, yararlı, kabul edilmeye ve saygıya değer kişiler olarak da algılamaya çalışmaktadırlar (Mağden ve Aksoy, 1993). Düşük özgüvene sahip kişiler ise, başkalarına bağımlı bir yaşantı, çabuk etkilenme, reddedilme korkusuyla sevgi alışverişine girmeme, kendilerini değersiz ve başarısız görme, sürekli bir çaresizliğin stres ve kaygısı, günlük yaşamdaki problemleri çözemeyeceklerine inanma eğilimindedirler (Kurtuldu, 2007).

Humpreys (2002)'e göre özgüvenin “yeterli olma” ve “sevilebilir olma” şeklinde iki merkezi boyutu vardır. Bu iki boyutun gelişmesi ve şekillenmesi doğumla başlayıp yaşam boyunca gerek aile gerekse de çevre ile olan ilişkiler doğrultusunda olmaktadır.

Baba, anne, hala, teyze gibi hayatında önemli yer eden kişilerle olan ilişkilerin deneyim ve etkileri çocuklar tarafından daima bilinçaltında yer almaktadır. Eğitim hayatının başlamasıyla birlikte okul arkadaşları ve öğretmenlerde bu halkaya dahil olmaktadır. Bu kişilerle olan ilişkiler çerçevesinde birey kendisini yeterli ya da yetersiz, değerli ya da değersiz olarak değerlendirebilmektedir.

Her bireyde var olan başkaları tarafından takdir edilme ve özgüven sahibi olma isteği birbirlerine bağlı iki alt gruptur. Bunlardan ilki beceri, başarı ve güç çerçevesinde insanların güven duyduğu bir birey olmak, diğeri ise saygı görme, takdir edilme ve önemli olma ihtiyaçlarıdır.

Bireyin kendisini faydalı ve değerli bir kişi olarak görmesi, kendisine güvenmesi kendisini değerlendirme ihtiyaçlarının tatmini açısından önemlidir.

Özgüven eksikliğinin, insanları köklü bir cesaretsizliğe ve yetersizlik duygusuna sürüklediği, psikolojik problemleri olan bireylere yönelik araştırmalarda ortaya konmuştur (Kasatura, 1998).

Lindenfield (1997)'a göre özgüven iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bireyin kendisiyle barışık olduğuna dair inancı, kendinden memnuniyeti ve bu konudaki hissettikleri “iç özgüven” i oluştururken, dış dünyaya kendisinden emin bir şekilde vermiş olduğu davranış ve görüntüler ise “dış özgüven” i oluşturmaktadır. Her iki yönden de kendisini geliştirmiş olanların sahip oldukları özellikler şunlardır:

**İç Özgüveni ifade eden davranışlar;** pozitif düşünme, kendine açık hedefler koyma, kendini tanıma ve kendini sevmedir.

**Dış Özgüveni ifade eden davranışlar;** duygularını kontrol edebilme, kendini ortaya koyabilme, kendini iyi ifade edebilme ve iletişim becerileridir (Aktaran: Özbey, 2004).

Bireyin özgüveni doğumla başlamaktadır. 9-10 yaşına kadar gelişmeye devam eden bu duygu erken yaşlarda kesinlik kazanmakla birlikte yaşam boyunca gelişmeye devam etmektedir. Ergenlik dönemine gelen bireyler özgüven duygularını değerlendirmekte ve şekillendirmektedirler. Özgüven, ilk dönemlerde aile tarafından çocuğa verilen mesajlar doğrultusunda gelişmektedir. Eğitim sürecinin başlamasıyla okul arkadaşları ve öğretmenler de bu etkiye dahil olmaktadır. Karmaşık bir süreç olan özgüven, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bazılarında dış özgüven, bazılarında

ise iç özgüven fazla gelişmektedir. Başarıları devamlı takdir edilen bir öğrencinin bunun yanında fiziksel görünümüne devamlı bir eleştirir varsa bu öğrencinin özgüveninin sadece bir yönü gelişmektedir (Özbey, 2004).

Model olarak öğrenmenin en sık kullanıldığı dönem, ilk çocukluk dönemidir. Bu dönemde çocuğa en yakın olan kişiler anne ve babalardır. Bu açıdan çocuklar birçok davranışta anne ve babalarını model almaktadırlar. Anne babanın model alındığı duygulardan biri de özgüvendir. Bu doğrultuda çocuktaki özgüvenin oluşum, gelişim ve artırılması anne babanın etkisindedir. Yine anne ve babaların tepkileri doğrultusunda çocuklardaki “öz benlik” de şekillenmektedir. Bu noktada yapılan ihmaller mazeret kabul etmemektedir (Humphreys, 2002:135).

Öğretmenler, çocuklar nezdinde özellikle okul hayatının başlamasıyla birlikte anne babalardan sonraki en önemli örneklerdir. Bu dönemde model öğrenme çerçevesinde çocuklar öğretmenlerini de model olarak alabilmektedirler. Öğretmenin özgüveninin yüksek ya da düşük olması öğrencideki özgüven gelişimini de bu paralelde etkilemektedir. Bu açıdan özgüven oluşumunda ve gelişiminde aileden sonra okul ortamı ikinci derecede önemli faktördür (Mutluer, 2006).

Öğrenme problem yaşayan öğrencilerde genelde özgüven problemi de bulunmaktadır. Bu açıdan özgüveni gelişir ise akademik başarısı da bundan olumlu etkilenecektir. Bu noktada öğretmenlerin de katkısı olsa da asıl katkı anne baba tutumudur. Sevgi ile yaklaşılacak bir aile ortamı çocuğun her alanda başarısı için son derece önemlidir. Dolayısıyla anne babanın mutlaka çocukla ilgilenmesi gerekmektedir. Şayet okuldaki bir çocuk zayıf bir özgüvene sahip ise anne babada da benzer bir durumun söz konusu olduğu düşünülebilir (Humphreys, 2002).

Özgüven duygusu yalnızca bireyin eğitim hayatını etkilememekte mesleki, cinsel, entelektüel, duygusal ve sosyal gelişimini de doğrudan etkilemektedir. Bu açıdan oldukça önemli bir duygu olan özgüvenin oluşması ve geliştirilmesi için küçük yaştan itibaren çocuğa destek olunmalıdır. Böylelikle birey kendisiyle ilgili olumlu düşünebilecek, sosyal ve yaratıcı bir birey olabilecek ve yaşamı boyunca her konuda kendisini rahatlıkla ifade edebilecektir (Başoğlu, 2007: 35).

Şahsımız ve yeteneklerimizle ilgili gerçekçi ve pozitif düşünüyorum olmamız özgüvene sahip olduğumuzu göstermektedir. Bunun aksi durum ise özgüven eksikliğidir

ve sevilmediğini hissetme, aşağılık duygusu, depresyon, güvensizlik, eleştirilere karşı hassas olma, yalnızlık, aşırı uyum gösterme, boyun eğme, pasiflik, kendinden şüphe duymak vb. kavramlarla açıklanmaktadır (Kurtuldu, 2007: 58-59).

Bir kişi özgüvene sahip ise başka insanların yaşamlarını olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınmakta, onları kıskanmamakta, mutlulukları için elinden geleni yapmaktadır. Fakat özgüven gelişiminde bir sıkıntı olanlar başkalarını kıskanmaktadırlar. Kendi mutlulukları için herhangi bir gayret göstermezler. Bunun temel sebebi daha işin başında peşinen mutsuzluğu kabullenmiş olmaları yatmaktadır (Özbey, 2004).

Psikolojik açıdan basit bir özellik olarak görülen özgüven duygusu, doğuştan var olan bir duygu değildir ve çocuklukla birlikte yavaş yavaş gelişmekle birlikte değişken bir yapıdadır ve başka duygularla da ilişkilidir. Özellikle de karamsarlık ve iyilik kavramlarıyla derin bir bağlantısı vardır. Çünkü hayat boyu yaşanan hayal kırıklıkları ve başarılılar bu duyguyu doğrudan olumlu ve olumsuz anlamda etkilemektedir.

Bireyin yaşam boyu yaşadığı ruhsal yaralanma ve düş kırıklıkları sistemli bir şekilde özgüveni zedelemektedir. Yaşanan bu olumsuzlukların sayısı ne kadar çok olursa özgüven de o oranda azalmaktadır. Buna karşılık korkuları çoğalmaktadır. Bu bağlamda özgüven duygusu ile karamsarlık ve iyimserlik duyguları arasında sıkı bir ilişki vardır (Merey, 2010).

Doğuştan farklı zekâ düzeylerine belirli bazı yeteneklere sahip olan insanoğlu, özgüven duygusunu sonradan kazanmaktadır. Dolayısıyla bu duygunun ortaya çıkması ve sürekli gelişme göstermesi bireyin yaşadıklarıyla doğrudan ilgilidir (Göknar, 2010:91).

Bireydeki güven duygusu daha çok sevgi ile gelişmekte ve bunun tutarlı ve doyumlu bir seviyede olması bu duyguyu doğrudan etkilemektedir. Özellikle çocukluk döneminde ebeveynlerden sürekli yakınma, karamsarlık ve hoşnutsuzluk işiten çocuklar, ilerideki yaşantılarında kendilerini yetersiz hisseden, güvensiz ve karamsar kişiler olmaktadır.

Buna karşılık anne babasından devamlı olarak cesaret cümleleri işiten, yaptıkları davranışlara karşı olumlu tepkiler alan çocukların kendileri olan güven ve gelişimleri olumlu etkilenmektedir. Daha bu yaşlarda başarıları desteklemez ve yetersizlikleri



vurgulanırsa özgüven duygusunun gelişimi ciddi oranda zedelenmektedir. Bunun yanı sıra bireyin ergin döneminde dahi hala çocukmuş gibi davranılması ve bağımsız olarak gelişimine izin verilmemesi de bu duygunun gelişimini engellemektedir (Kasatura, 1998).

Yeteneklerinin farkında olan özgüven sahibi kişiler, güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar ve yapıp yapamayacakları şeyleri çok iyi bilirler. Aynı zamanda oldukça girişken olan bu kişiler yeni şeyleri denemekten de çekinmezler. Özgüven duygusu gelişmemiş kişiler ise kendilerini yeterince tanımamaktadırlar bu nedenle hangi yeteneklere sahip olduklarını bilmezler. Tek bildikleri şey ise hiçbir şeyi başaramayacakları duygusudur. Gurur duyacağı bir yönünün olmadığı düşüncesindedir, bu nedenle de içe kapanıktır ve depresyona meyillidir (Günalp, 2007:31-32).

Bireyin kendisine olan güvensizliği diğer insanlarla olan ilişkilerinde ortaya çıkmaktadır. Zorlandığımız bütün insani ilişkiler özgüvene zarar vermektedir. Böylesi bir durumda birey kendisini kötü hissetmeye başlıyor ise kendine olan güvenini de yitirmeye başladığı anlamına gelmektedir. Bireyin belli oranda bir özgüvene sahip olması yetenekleriyle değil kişiliğiyle ilgilidir. Özgüven eksikliğinin ortaya çıktığı durumlarda hayattan memnuniyet de azalmaktadır. Genellikle belli durumlarda ortaya çıkan özgüven duygusu yaşamın bütününde de kendisini gösterebilmektedir. Fakat bireyin zorlandığı durumlarda bu duygu yoğunluğu artabilmektedir (Merey, 2010:5).

#### **2.4.2. Özgüven oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörler**

Özgüven kişilik gelişimi süresince, psikolojik açıdan bireyin daha sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Eğitimciler, anne baba ve bireyin kendisi açısından özgüveni olumlu veya olumsuz etkileyen unsurların bilinmesi oldukça önemlidir. Bu duygu çocukluk döneminden itibaren başarıların ve duygularının desteklenmeyle gelişmektedir. Hayatta mutlu olabilmek için oldukça önemli olan bu duygunun sağlıklı gelişmesi için buna etki eden faktörlere yönelik çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Bu kısımda özgüven duygusunun oluşumu ve gelişimine etki eden faktörler incelenmiştir.

### 2.4.2.1. Ana baba tutumları

Çocuğun kişilik ve özgüven gelişimini etkileyen en önemli faktörlerin başında anne baba tutumları gelmektedir. Aile, çocuğun ilk ortamıdır ve en yakın çevresini oluşturmaktadır. Bu nedenle doğumla başlayan ailevi ilişkilerin sağlıklı ve güvenli olması, sonraki yıllarda anne baba davranışlarındaki ideallik, çocuğun özgüven ve psikososyal gelişimi açısından oldukça etkilidir (Eldeleklioğlu, 2004:113).

Çocuktaki özgüven bbhduygusunun şekillenmesi çevresel etmenler, doğuştan gelen zekâ, mizaç gibi biyolojik özelliklerle başlamaktadır. Çocuğun gerektiğinde annesi tarafından ihtiyaçlarının karşılanması ve ailenin diğer üyeleri tarafından da sevilmesi kendisini değerli hissetmesini ve sevmesini sağlamaktadır. Bu noktada okul öncesi dönem son derece önemlidir. Çünkü bu dönemdeki ebeveyn tutumları, eleştirileri, övgüleri, çocuktan beklentileri, sözel ya da sözel olmayan tepkileri bu duygunun şekillenmesinde etkilidir (Kocaarslan, 2009).

Aile faktörü, özgüven konusunda üzerinde önemle durulan bir konudur. Bu noktada özellikle ana baba tutumları ve aile atmosferinin etkisinin büyük olduğu araştırmaların ortak noktasıdır (Kasatura, 1998).

Ailenin tutumu, eğitim anlayışı ve disiplini çocuktaki güven duygusunun gelişmesini etkilemektedir. Çünkü çocuklar davranışlarını bu tavırlara göre ayarlamaktadırlar. Ebeveynlerin çocuklara yönelik tavır ve davranışlarına etki eden unsurlar arasında eşlerin kendi aralarında ki iletişimlerinin sağlıklı olup olmaması, çocukluk yıllarında kendi anne babalarıyla olan ilişkileri, çocuklarının sayısı ve cinsiyeti, beklentilerine uygun bir çocuğa sahip olup olmamaları yer almaktadır. Şayet bir anne baba özgüven sahibi bir çocuk istiyorlarsa bu noktada güven son derece önemlidir. Bu açıdan öncelikli olarak kendilerine, sonra birbirlerine ve son olarak çocuklarına güvenmeleri gerekmektedir (Başoğlu, 2007).

Betthelheim kendilerine saygısı yüksek olan ebeveynlerin çocuktan katı bir saygı beklemediklerini ve kendi güven duygularını destekleme ihtiyacı hissetmediklerini belirtmektedir. Kendine güveni olan ebeveynler çocuğun kendilerine saygı göstermemesi durumunda dahi bu durumu kabullenecek ve otoritesine yönelik bir tehdit algılamayacaktır.

Anne babadaki özgüvenin seviyesi çocuktaki özgüveni de göstermektedir. Bu noktada zayıf bir özgüvene sahip anne baba kendilerini ihmal etmekte ve başkalarından aşırı isteklerde bulunabilmektedirler. Özgüven seviyesi orta olanlar başarıya ve başkalarının onayına ihtiyaç duyarken, bu duygusu yüksek olanlar kendilerini ve başkalarını fazlasıyla kabullenmişlerdir (Humphreys, 2002; Aktaran: Ekşi, 1990).

Anne baba arasında bir güvensizlik varsa bu durumda çocukta da güvensizlik duygusu oluşmakta ve özgüveni gelişmemekte, hayat boyunca kararsız ve çekingen olmaktadır.

Çocuklara yönelik anne baba tutumlarında farklılıklar görülmektedir. Bu noktada güven duygusuna sahip anne babalar çocuklarına da bunu yansıtmakta, demokratik tavır sergileyerek onlara sevgi ve hoşgörü ile yaklaşmakta ve onlara saygı duymaktadırlar. Bu tutum çocukta da güven duygusunun oluşmasını sağlamaktadır. Bunun dışında bazı anne babalar otoriter davranarak çocuklarına baskı yaparken, bazıları ilgisiz bazıları da aşırı koruyucu tavır sergileyebilmektedir. Birbirinden farklı bu anne baba tutumlarının çocuktaki özgüven gelişimine doğrudan bir etkisi vardır. Bu nedenle anne baba tutumlarını daha ayrıntılı incelenmesi gerekmektedir.

**Koruyucu tutum:** Bazı anne babalar, çocuklarına normalden fazla özen göstermekte ve aşırı bir kontrol tavrı sergilemektedirler. Bu şekilde kendisine her şey hazır olarak sunulan kolaylıkla yapabileceği bir işten bile korunarak yetiştirilen çocuklar ileriki yaşantılarında özgüveni zayıf, kendi yapması gereken işleri başkalarına yaptıran, sorumluluk alamayan, duygusal kırıklıkları olan, pasif, girişimci olamayan ve aşırı bağımlı bireyler olmaktadır.

Bu koruma tavrı daha çok annelerde görülürken, genellikle kendilerine olan güven eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle de yaşama ve çevreye güvenmemektedirler. Son derece olumsuz olan bu tavırlarını çocuklara da yansıtmakta ve olumsuz bir model olmaktadır (Öz, 1997).

**Otoriter tutum:** Otoriter tutum gösteren anne babalar cezayı eğitimlerine bir araç olarak kullanmaktadırlar. Korkutma ve dayak gibi yöntemleri sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu tür bir yaklaşıma maruz kalan çocuklar özgüveni düşük, aşırı hassas, başkalarının etkisinde kolay kalabilen ve çekingen bir kişiliğe

bürünmektedirler. Ayrıca kendine güvensizlikleri ve benliğiyle ilgili olumsuz yargıları çok fazla olmaktadır (Aslan, 1992).

**Demokratik tutum:** Sevgi ve hoşgörü bu tutumdaki anne babaların temel davranışları arasındadır ve çocuklarını sevgi saygı ile dinlemektedirler. Böyle bir ortamda yetişen çocuklar sosyal, temel güven duyguları gelişmiş, kendini gerçekleştirmeye istekli, fikirlerini serbestçe ifade edebilen, sorumluluk alabilen, girişimci bireyler olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2006). Çocuğun kendisinden de fikir alınması dinlemesi çerçevesinde kendine olan güveni de artmaktadır. Demokrasi ortamında yetişen çocuk veya ergen başkalarınınca idare edilme ihtiyacı duymamakta, kendi başına birçok işi başarabilmektedir. Bu başarı sonrasında ailesinden de olumlu bir yaklaşım almasıyla birlikte olumlu davranış artarken özgüveni de pekişmektedir.

Demokratik aileler üzerlerine düşen yükümlülüklerin bilincinde hareket etmektedirler. Çocuklarının bağımsız yetişmesi için gereken imkanları sunmaktadırlar. Böylelikle sağlam bir kişilik sahibi olmalarını sağlamaktadırlar (Yavuzer, 2002; Öztürk, 2003).

#### **2.4.2.2. Kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi**

Dış çevre, çocuğun psikolojik gelişim sürecinde özgüven kazanmasında etkili olan unsurlardan bir diğeridir. Çevreyle olan etkileşiminin özgüvene yansması olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilmektedir (Gökner, 2010).

Bireyin özgüvenine etki eden en önemli unsurlardan biri başkalarının ondan beklentileri ile kendine bakışı arasındaki farktır. Çocuğu bir işi başarması sonrasında kendine karşı olumlu tutumu artmaktadır. Ancak anne baba veya öğretmenin bu eylemle ilgili olumsuz yaklaşımları çocuğun hata yaptığını düşünerek şahsıyla olumsuz duygulara kapılmasına neden olmaktadır. Bu gibi başarılarına çevreden olumsuz dönüt alması özgüven gelişimini olumsuz etkilemekte ve azalmalara neden olmaktadır (Akagündüz, 2006).

#### **2.4.2.3. Akademik başarı**

Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989)'e göre çocuklarda özgüven oluşumu ve gelişiminde öğretmenlerin onlara karşı yaklaşımları ile kişisel özellikleri de etkili

olmaktadır. Öğretmen tarafından oluşturulan özgüven ve öz yeterlilik duygusu öğrencinin güdülenmesine ve dolayısıyla akademik başarısına da etki etmektedir. Bu şekilde güdülenen bir öğrencide başarıma eğilimi ve başarı hazzı artmaktadır. Bu durum öğrenci de özgüvenin sağlandığını göstermektedir (Kocaarslan, 2009).

Marsh (1990) ise akademik başarı sağlama ihtimalinin özgüveni daha yüksek olan öğrenciler de daha fazla olduğunu belirtmektedir. Çocukların özgüven ve öz değerlerinin gelişmesinde okuldaki başarıları ve başarısızlıklarının da etkili bir unsur olduğu Stipekh ve arkadaşları (1992) tarafından belirtilmiştir (Aktaran: Kocaarslan, 2009).

Özgüveni yüksek, anlayışlı, açık fikirli öğretmenlerin öğrencilerin derse olan ilgilerini artırdığı, sorumluluk duygularını geliştirdikleri ve onları her konuda destekledikleri yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Yavuzer, 2002).

Doğuştan gelen bir özellik olarak her bir birey bir şeyleri başarıma ihtiyacı hissetmekte, bu u başardığı ölçüde de özgüveni artmaktadır. Özgüven duygusu her olumlu davranış ve her yeni başarıyla birlikte değişebilmektedir. Bu çerçevede kendisini okulda başarılı gören, bazı alanlarda yetenekleri olduğunu düşünen, derste bildiklerini rahatça anlatabilen ve öğretmeni tarafından sevildiğini düşünen öğrencilerde olumlu benlik kavramı gelişmektedir. Buna karşılık öğrencinin korku ve kaygı yaşamasına neden olup benliğini zedeleyen unsurlar da vardır. Bunlar arasında öğretmeni tarafından eleştirilme, sınav heyecanı yaşama ve bildiklerini anlatamama sayılabilir (Uzun, 2003).

Okuldaki başarısızlıkların üst üste gelmesi bir korku oluşturmakta, bu da çocuğun kendine olan güvenini azaltmaktadır. Bu yükü çok ağır görmeye başlayan çocuk başaramayacağını düşünmeye başlar. Özellikle ilk senelerde görülen başarısızlıklar bilinçaltına yerleşmekte ve yetersizlik duygusuna kapılmalarına neden olmaktadır. Gereken tedbirlerin alınmadığı durumlarda bütün okul hayatını etkilemekte ve kendine olan inancın kaybolmasına neden olmaktadır (Gökna, 2010).

Yapılan araştırmalarda, akademik başarısı düşük olan ve derslerini öğrenmekte zorluk çeken öğrencilerin özgüven problemi yaşadıklarını ve daha çok problemleri ailelerden geldiklerini ortaya koymaktadır (Humphreys, 2002).

#### 2.4.2.4. Fiziksel görünüm

Özgüven açısından önemli olan unsurlardan biri de Bireyin fiziksel görünümüdür. Güvenli ve rahat bir görünüme sahip kişilerin diğer insanlarda olumlu bir etki bıraktığı gözlenirken, bu durum bireyin kendine olan güvenini artırmaktadır (Hambly, 2003).

Cash'a göre özgüven ve fiziksel görünüm arasında bir benlik şema teorisi vardır ve birey kendisiyle ilgili geliştirdiği bu şemaya fiziksel görüntüsünü de dahil etmektedir. Bu şemanın bireyin biyolojik yatkınlıkları, içinde bulunduğu kültürel faktörler ve çocukluk deneyimleriyle yakın bir ilişkisi vardır ve bireyin hem bugün hem de gelecekteki hayatını doğrudan etkilemektedir. Söz konusu şemada fiziksel görünme verilen değer ile özgüven arasında doğru orantı vardır. Verilen değer arttıkça özgüvende artmaktadır. Bayanlarda bu ilişki daha belirgindir ve özellikle ergenlik döneminde kişi için oldukça önemlidir. Fiziksel açıdan kendisini eksik görenlerin özgüvenleri de düşük olmaktadır (Aktaran: Altan, 2001).

Genellikle kendini fiziken yeterli gören ve seven çocuklar yeterli benlik duygusuna sahip olurlar ve bu bireylerin kendilerine güvenleri yüksektir. Buna karşılık fiziken kendini yetersiz gören, sevmeyen çocuklar yeterli benlik duygusuna sahip olamazlar ve kendilerine güvenemezler (Gökmar, 2010).

Çocuk ergenlik çağına geldiğinde bedeninde hızlı bir gelişim ve değişim süreci yaşar. Bedende görülen hızlı değişim sonucu ortaya çıkan dengesizlik ile beraber bazı uyum sorunlarını ortaya çıkar. İnsanın bu döneminde, fiziki görünümüyle ilgili bazı psikolojik sorunlar yaşaması olağandır. Ergen, çocukluk yıllarında kendi bedenine ilişkin bazı olumsuz duygular besleyerek gelmişse bedenini yetersiz görme, sevmeme, kabul edememe gibi sorunlar bu çağda kendini oldukça belli eder. Böylece ergen, kendisini sürekli özgüvenden yoksun bir kişi olarak algılar. Eğer birey fiziksel görünümüne yönelik olumsuz duygular besliyorsa, bu durum bireyin kendisinden hoşnut olmayan güvensiz bir birey olarak dünyaya bakmasına sebep olabilir (Gökmar, 2010).

#### **2.4.2.5. Zeka**

Aynı zekâ düzeyine sahip bireyler birçok farklı başarılarla ulaşabilmektedirler. Zekanın yanı sıra başarıda etkili olan unsurlar arasında kendine güvenmek, yöntem ve amacı iyi belirlemek, sosyal beceri ve çalışkanlık da yer almaktadır. Ancak zekâ düzeyi yüksek bir kişinin benlik saygısının ve özgüveninin oldukça güçlü olduğu görülebilmektedir. Bu tür çocukların kavrama ve öğrenme kapasitelerinin yüksek olması onlara hem okul hayatlarında hem de çevrelerinde üstünlük sağlamaktadır. Buna paralel olarak elde edilen her başarıyla birlikte özgüven duygusu artmakta ve pekişmektedir (Yörükoğlu, 1990).

#### **2.4.2.6. Olumsuz baskı ve disiplin yöntemleri**

Bireylerin çocukluk dönemlerinde disipline edilme adına yaşadıkları hayatlarının bütününe etkileyebilmektedir. Şayet kullanılan yöntemlerin çocuğun psikolojik gelişimine olumlu katkı sunuyorsa çevresiyle bütünleşmekte ve özgüvene sahip sağlıklı bireyler olabilmektedirler. Buna karşılık kullanılan yöntemler çocuğun psikolojik gelişiminde olumsuz bir etki oluşturuyorsa birey toplumdaki kopuk, yalnız ve özgüveni düşük hale gelmektedir (Gökner, 2010).

Sindirme, korkutma ve fiziksel şiddet gibi yöntemlerle çocuklar korkak ve çekingen olabilirken, bunun bir sonucu olarak özgüven seviyeleri de düşmektedir. Halbuki anne ve babaların çocuklarına sevgiyle yaklaşmaları özgüven değerlerinin yükselmesini sağlamaktadır.

Gökner (2010), aşırı koruma, mükemmeliyetçilik, fiziksel ceza ve sürekli eleştirinin çocuktaki özgüven duygusunu olumsuz etkileyen baskı ve disiplin yöntemlerinden olduğunu belirtmektedir.

#### **2.4.2.7. Sorumluluk duygusu**

Bireydeki sorumluluk duygusu, hayatın ilk dönemlerinde aile ortamından ve çevreden görmüş olduğu tutumlarda şekillenmektedir. Özellikle ailenin disiplin anlayışının, aile içi iletişim ve etkileşimin bu noktada etkisi büyüktür. Bu duygunun sağlıklı gelişmesi için çocuğu yaptığı davranışın sonuçlarıyla baş başa bırakmalı, ona yaşına uygun görevler ve kendi kendini yönetme fırsatı verilmelidir. Sorumluluk bilinci

çocukluk döneminde tam olarak kavranamamakla birlikte ergenlik döneminde belirginleşmektedir. Bu dönemde karşılaşılan toplumsal yükümlülükler ve sorumluluklar birçok çatışmanın da kaynağını oluşturmaktadır. Çocukluk dönemlerinde kendilerini disipline edebilen bireyler ileriki dönemlerde özgüven ve sorumluluk sahibi bireylere dönüşmektedirler (Aktaran: Başoğlu, 2007).

#### **2.4.2.8. Diğer faktörler**

Yukarıda belirtilenlerin dışında çocuğun özgüveni etkileyen unsurlar arasında ev değiştirmek, bireyin engelli olması, cinsellik, işsizlik, ihmal edilme, uzun süren hastalıklar, psikiyatrik rahatsızlıklar, stres, sosyal etkinliklere katılma, arkadaş faktörü, ölüm, boşanma, okul türü ve cinsiyet yer almaktadır (Hambly, 2003; Gökner, 2010).

#### **2.4.3. Özgüven ile ilgili kavramlar**

Bu bölümde özgüven ile ilgili tanım ve kavramlara yer verilmiştir.

##### **2.4.3.1. Benlik (Öz) ve benlik kuramları**

Türk dilinde sıklıkla yer alan “benlik” ya da “öz” kelimeleri, psikoloji literatüründeki “self” kavramına karşılık olarak kullanılmaktadır. Benlik kavramı Köknel (1984) tarafından insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi ve kendi kişiliğine yönelik düşüncelerinin toplamı olarak ifade edilmektedir.

Lawrence (1988) ise kişinin hem fiziksel ve zihinsel niteliklerinin toplamı hem de sahip olduğu bütün özelliklerle ilgili değerlendirmesidir (Aktaran: Pişkin, 2000). Bireyin doğumla başlayan hayat sürecinde kendisi ve çevresiyle kurduğu ilişkiler neticesinde oluşan kendisine yönelik algıları ve görüşleridir (Yenidünya, 2005).

Benlik; benlik saygısını, benlik imgesini ve ideal benliği de bünyesinde barındıran oldukça geniş anlamlı bir kavramdır. Benlik bireyin kendi kimliğinin farkında olmasını ifade ederken; benlik saygısı ne olduğuyula ne olmak istediği arasındaki farkla ilgili duygularını, ideal benlik olmayı arzu ettiği benini, benlik imgesi ise ne olduğunu ifade etmektedir (Pişkin, 2000:142).

Bu kavramlar çerçevesinde hareket eden bireyler, kendilerini daha yeterli ve güvende hissetmektedirler. Kendilerine duydukları bu güven istediklerinin dışında



davranmaya zorlandıklarında, davranışları kendilerine verdikleri rolden ve kendilerini değerlendirmelerinden farklı olduğunda zedelenmektedir.

İnsanlar, davranış olarak benlik kavramının gerektirdiklerine uygun hareket etme eğilimindedirler. Bu kavramlar çevreyle olan ilişkiler ve öğrenmelerle oluşmakta, olgunlaşarak ve yeni bilgilerle birlikte değişmekte ve gelişmektedir (Kulaksızoğlu, 2006:114).

Anne baba tutum ve davranışları benlik gelişiminde son derece etkilidir. Bu noktada anne babadaki benlik duygusunun olumlu olması çocuğa da yansıtılabilmektedir. Bunun dışında bireydeki benlik algısına anne baba sevgisi, ergenlik döneminin ve okul yaşantısının sağlıklı bir şekilde geçmesi de etkili olmaktadır (Mutluer, 2006).

Bireydeki benlik gelişimi hayat boyunca devam etmektedir. Ancak özellikle çocukluk ve gençlik dönemi bu duygunun bireyde sağlıklı olmasında oldukça etkilidir.

Benlik başkalarıyla etkileşimlerimizden veya kendi düşünce ve duygularımızla olan iç diyaloglarımızdan ortaya çıkmaktadır ve başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantısından, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşitlardan, sevgi ve disiplin yoluyla anne babadan öğrenilmektedir. Bunların dışında birçok farklı olaydan da etkilenmektedir. Bununla birlikte bireyin benliği meslek seçimini, akademik başarıları, başkalarıyla ilişkileri, beden ve ruh sağlığını etkileyebilmektedir (Gander ve Gardiner, 2010).

Benlik kavramını anlamada gerçek ve ideal benlik kavramının önemli bir etkisi vardır. İdeal benlik bireyin istediği yolu betimlerken, gerçek benlik ise olduğuna inandığı yolu betimlemektedir. İdeal ve gerçek benlik bazı insanlar için oldukça yakın olabilirken, bazılarında ise ikisi arasında büyük farklılıklar olabilmektedir. Şayet aralarında bir yakınlık söz konusu ise bireyin iyi bir benliğe sahip olduğu ifade edilebilir.

İnsanların bir bölümü kendisi olmaktan mutluluk duymakla birlikte olmak istediği yön ile kendini gördüğü yön arasında ciddi farklılıklar olabilmektedir. Bu da bireyin benlik kavramı açısından zayıf olduğunu göstermektedir. Böyle kişiler genellikle içinde buldukları durumdan hoşnut olmamaktadırlar (Kaya ve Saçkes, 2005).

#### 2.4.3.1.1. Rogers benlik kuramı

Carl Rogers tarafından geliştirilen “Fenomonolojik Benlik Kuramında” benlik kavramının önemli bir yeri vardır. Rogers’a göre her birey merkezde kendisinin bulunduğu bir evrende yaşamaktadır. Bu evrende herkesi etkileyen kersin gerçekler bulunmamakla birlikte bireylerin kendilerine özgü gerçek olguları bulunmaktadır. Çevreye olan davranışları onu algılamalarına göre şekillenmektedir. Bu aşamada gerçek olan çevre bireyin algıladığı çevredir ve gerçek de kişinin kendisine özgüdür. Olaylar karşısında bireylerin farklı tepkiler göstermeleri farklı kişilik ve benlik sahibi olmalarına, çevrelerini farklı olarak yorumlamaları ve algılamalarına ve birbirinden farklı tepkiler göstermelerine bağlıdır (Kulaksızoğlu, 2006).

Benlik kavramı, Rogers’ın kişilik kuramında bir kimsenin çok zengin ve kendine özgü yaşantılarını, iletişime elverişli ve işlerliği olan semboller ile belirtmesi şeklinde ifade edilmektedir. Yani kişinin genelleşmiş kavramlarla belirtilen benliğidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Carl Rogers’a göre insanoğlu hayata başladığı andan itibaren potansiyellerini gerçekleştirme çabasında olduğunu ve mutluluğu aradığını iddia etmektedir. Bu çerçevede bireyin benlik bilinci bireyin algılamalarını, kanaatlerini ve kendisiyle ilgili düşüncelerini içermekte, kısaca kendisini nasıl algıladığını özetlemektedir.

Benlik bilinci iyi ya da kötü olabilmesinin yanında daima gerçeği göstermeyebilir. Bir insan kendini kabiliyetli olmasına rağmen kabiliyetsiz ya da kabiliyetsiz olmasına rağmen kabiliyetli olduğunu düşünebilir. Fakat her insan daha gelişmiş ve daha olumlu bir benlik sahibi olma çabasıdadır. Şartsız bir sevgiyle büyüyen bireylerin benlikleri daha sağlam ve pozitifdir (Cüceloğlu, 2003).

Roger, benliği, bireyin şahsına ait algılamalarının düzenlenmiş şekli olarak tanımlamaktadır. Birey ne derece değişim gösterirse gösterebilir, kendisinin yine aynı birey olduğuna yönelik içsel bir bilince sahiptir. Rogers’a göre, benlik kavramı, insanın hareketlerini kontrol eden bir yapı da değildir. Davranışları düzenlemez, bireyin mevcut bilinçli algılarını sembolize eder. Deneyim ve algıların bileşiminden oluşan benlik bilinçlidir (Altıntaş ve Gültekin, 2005:112).

Rogers (1983)'a göre özgüvenin gelişmesi için bireyin kendisini ve çevresini koşulsuz olarak sevmesi, affedici olması sağlıklı bir temeldir. Rogers'ın benlik kuramında organizmanın gelişmesi “öz” ün gelişmesini kapsar. Öz kavramının oluşması için çocuğun kendi varlığının diğerlerinden farklı olduğunu anlaması gereklidir (Kocaarslan, 2009).

Benlik, bireyin etrafındaki insanlar ile olan, özellikle de belirli insanlarla (anne, baba, arkadaş gibi) etkileşimin sonucu olarak şekillenir. Benliğin gelişimi kişinin çevresiyle yaşantılarını algılayıp şekline bağlıdır. Yaşantıları algılamada diğer kişilerin kendisi ile ilgili görüşleri önemli yer tutmaktadır. Özellikle kendisine yakın olan kişilerin tutumları önemlidir. Çocuk bu kişilerin kendisine değer verdikleri davranışları benimser, bu kişilerin değer vermediği davranışlardan kaçınır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

#### **2.4.3.1.2. William James benlik kuramı**

Literatür araştırıldığında, benlik ve benlik saygısı terimlerini konu alan ilk psikoloğun William James olduğu görülmüştür. James, benliği bireyin kendisi olarak ifade etmiştir. Benliğin, bireyin şahsına ait olarak düşündüğü her şeyden meydana geldiğini belirtir. Yani bireyin vücudu, özellikleri, kabiliyetleri, sahip olduğu şeyler, arkadaşları ve ailesi gibi. James'e göre benlik “özne ben” ve “nesne ben” den oluşur. Özne ben bireyin kendini algılama biçimi, kendi özelliklerini nasıl değerlendirdiğidir. Nesne ben ise kişinin diğerleri tarafından bilinen yönüdür (Aktaran: Çiğdemoglu, 2006).

William James'e göre benliğin dört yönü vardır ve insanlar kendilerini bunlardan biriyle ya da birkaçıyla tanımlarlar.

William James, benliğin dört özelliğinin olduğunu ve kişilerin, kendilerini bu özelliklerden bir ya da daha fazlasıyla tanımladıklarını ifade etmiştir.

- 1) Maddesel Benlik ( Material Self )
- 2) Sosyal Benlik ( Social Self )
- 3) Ruhsal Benlik ( Spritual Self )
- 4) Saf Ego ( Pure Self )

Maddesel benlik; bireyin kendisini sahip olabildiği şeyler olarak görmesi ve algılamasıdır. Vücudu, arabaları, elbiseleri gibi. Sosyal benlik; bireyin sosyal yaşantısında taktığı pek çok maskeye uygun olarak davranmasıdır. Ruhsal benlik; kişinin sahip olduğu kabiliyetler, ilgiler ve tutumlar ile bireyin bunları kendisince derecelendirmesidir. Saf ego ise şahsın sahip olduklarından kendisini ayırabilmesidir (Özdoğan, 2005).

#### **2.4.3.1.3. Maslow benlik kuramı**

Benlik kavramını ve benlik saygısını kendini gerçekleştirme fikri çerçevesinde ele alan Maslow, kişinin ihtiyaçlarını beş grupta toplayarak bir ihtiyaçlar hiyerarşisi kurmuştur.

Bu ihtiyaçlar:

1. Temel fizyolojik ihtiyaçlar
2. Güvenlik ihtiyacı
3. Ait olma ve sevgi ihtiyacı
4. Saygı ve statü ihtiyacı
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak ifade edilmiştir.

Maslow'a göre birey, altta bulunan bir ihtiyacı gidermeden bir üst düzeye çıkamamaktadır. Buna göre bir insanın benlik saygısını geliştirebilmesi için öncelikle alttaki ihtiyaçlarının giderilmesi aynı zamanda kabul görüp, koşulsuz sevilmesi gerektiğini belirtmiştir (Aktaran: Kocaarslan, 2009.).

#### **2.4.3.2. Güven ve güvensizlik duygusu**

Güven, son günlerde üzerinde oldukça yoğun çalışılan ve faktörlerle ilişkileri araştırılan bir terimdir. Güven kişilerarası ilişkileri etkileyen önemli bir kavramdır. Bu nedenle eğitim psikologlarının çalışma alanlarından biri olmuştur.

Maslow (1996), insanları hayvanlardan ayıran güvenlik, ait olma, saygı gibi yüksek düzeyli ihtiyaçlarının olduğunu ve bu ihtiyaçların ise sadece lüzumlu görülen kültürel koşulların sağlandığı ortamlarda karşılanabileceğinden söz eder. Maslow, güveni fizyolojik ihtiyaçlardan sonra ikinci temel ihtiyaç olarak derecelendirmiştir. Ona

göre açlık, susuzluk ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanması ardından bireyin kendini güvende hissetme ihtiyacı gelmektedir.

Erikson, kişinin psikolojik yönden sağlıklı olabilmesi için temel olan birçok ön koşul dahilinde temel güven duygusunun da olduğunu belirtir. Erikson'a göre temel güven duygusu, yaşantının ilk yıllarındaki tecrübelerden elde edilen ve diğer bireylere yönelik yaygın olan tutumlardır. "Güven" kavramı, kişinin kendisine olan güven duygusunun yanı sıra diğer kişilere olan temel güven duygusunu belirtir (Aktaran: Arslan, 2008:24).

Kişide güven duygusu bebeklik döneminde başlar. Özellikle yaşantının ilk yılı bebeğin güven duygusunun geliştirebilmesi bakımından önemlidir. Ayrıca ilk yıl aynı zamanda güven veya güvensizlik evresi olarak da nitelendirilmektedir (Gökner, 2010).

Anne ile çocuk arasındaki ilişki, çocuğun hem çevresini hem kendi benliğini algılamasında ve değerlendirmesinde son derece önemlidir. İhtiyaçları uygun bir şekilde karşılanan çocuk, kendi benliğini değerli bir varlık olarak algılar. Çevresini de değer veren, güvenilir bir çevre olarak değerlendirir. Böylelikle güven duygusunun temeli atılmış olur. Çocuktaki güven duygusu ve ona bağlı öğrenme eğilimi, bebeğin sevgi ve ilgi başta olmak üzere tüm ihtiyaçlarının annesi tarafından zamanında karşılanmasıyla doğrudan ilişkilidir (Yavuzer, 2004).

Erikson'a göre güven, bebeklik döneminde yaşanan deneyimlerin bir toplamıdır ve kendisine gösterilen sevginin veya verilen yiyeceklerin niceliğine değil, bebeğin anne ile olan ilişkisinin niteliğine bağlıdır. Bu çerçevede güven duygusu bebeğe, aile ortamında güvene değer bir kişi olduğuna dair güçlü bir duygunun verilmesi ve bireysel gereksinimlerinin duyarlı bir bakımla karşılanması ile oluşmaktadır (Aktaran: Arslan, 2008).

Bebekteki güven duygusu, anne yanında bulunmadığı zamanlarda ortaya koyduğu tepkilerle kendisini belli etmektedir. Bebeğin annenin kısa süreli yokluğuna katlanabilmesi için onun tekrar döneceğine ve kendisine bakmaya devam edeceği konusunda güven duyması gerekmektedir. Ayrıca o olmadığı durumda herhangi olumsuz bir şey olmayacağına da kanaat getirmesi ve bu duygunun anne tarafından da paylaşıldığını hissetmesi gerekmektedir. Hayatın bu ilk döneminde yaşanan ilişkilerden

oluşan güven duygusu, ilişkilerin sağlamlığı ölçüsünde sonraki yıllara da taşınmaktadır (Dereboy, 1993).

Erikson'a göre yaşamın ilk yıllarında geçirilen deneyimlerle bireyin diğer insanlara güvenme durumu arasında bir ilişki vardır. Güvene karşı güvensizlik bireyin doğumuyla birlikte yaşamış olduğu ilk karmaşadır. Bu dönemde oluşan gereksinimlerinin anne baba ya da onların yerine geçen başkaları tarafından karşılanıp karşılanmaması insanlara olan güven duygusunun şeklini oluşturmakta, güven veya güvensizlik duygularının yerleşmesine neden olmaktadır. Gereksinimleri karşılanmadığında çevresindekilere bir güvensizlik oluşacak ve bunu bütün herkese genelleyecektir (Can, 2002).

Güven duygusunun kazanılabilmesi için süreklilik, tutarlılık ve tanıdıklık olması gerekmektedir. Mesela bakımı yapan kişi sürekli olarak değişmiyorsa, tavır ve davranışlarında süreklilik ve tutarlık bulunuyorsa çocukta güven duygusu oluşmaktadır (Bacanlı, 2004).

Güven duygusunu meydana getirmek basit değildir. Kişi, etkileşim içinde olduğu bireylerden ve ortamlardan etkilenecek güven duygusunu geliştirir. Bu da sürekli itina, gayret ve mesuliyet anlamına gelir.

Covey (2006:217-227)'e göre güven yaratmak isteyen bireylerin mesuliyetleri şunlardır:

- 1- Verilen sözleri tutmak
- 2- Bireyi anlamak
- 3- Kişisel bütünlük sergilemek
- 4- Beklentileri netleştirmek
- 5- Özür dilemek
- 6- Küçük şeylerle ilgilenmek

Güven düzeyi yüksek olan toplumsal ilişkilerde, iletişim rahat, hızlı ve etkilidir. Güven düzeyi azaldığında ise, söylenen her kelimeye dikkat etme, lafi tartma, politika yapma gibi bireyi yıpratıcı durumlar oluşur (Akbaş, 2005).

Güven ya da güvensizlik duygusu çocukluktan itibaren yaşamın her döneminde değişik alanlarında etkisini gösterir. Bazı kişiler hayatın bazı alanlarında kendine güvenmelerine rağmen bazı alanlarda son derece güvensiz olabilmektedirler. Örneğin okul başarısında, mesleğinde veya işinde kendine güvendikleri halde kişiler arası iletişimlerde, sosyal ilişkilerde, evlilik ve cinsellik gibi konularda yeterli güven duygusundan yoksun olabilmektedirler (Gökna, 2010:10).

Kişinin yaşantısında güven duygusunun yeri ve ehemmiyeti her zaman oldukça büyüktür. Bu duygunun eksikliği(güvensizlik) kişiyi huzurlu, başarılı ve mutlu bir yaşamdan alıkoyar. Güvensizliğin açtığı boşluğu doldurmak ya da herhangi bir biçimde telafi yoluna gitmeye çalışmak çok güçtür hatta imkansızdır. Bu boşluk sadece kişinin kendine olan güven duygusunun geliştirilmesiyle doldurulabilir. Eğer bireyin kendisiyle olan ilişkisi kuvvetli ve sağlıklıysa dış dünya karşısındaki varlığı, etkisi ve gücü o denli yüksek olur ve kişi, yeterlilik duygusu içinde kendine güvenir. Ancak kendisiyle olan ilişkisi zayıf ve sağlıksızsa dış dünya karşısında güçsüz, etkisiz ve çaresiz kalarak yetersizlik duygusu içinde kendine güven duygusunu yitirir (Gökna, 2010:10).

#### **2.4.4. Özgüven kavramına yönelik görüşler**

Bu bölümde kuramsal açıdan özgüven ile ilgili görüşler ele alınmıştır.

##### **2.4.4.1. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre özgüven**

Psikanalitik kuramdan etkilenecek kendi psikososyal gelişim kuramını oluşturan Erikson, kişilik gelişimiyle ilgili olarak 8 ayrı dönemden söz etmektedir. Evrelerin her birinde benliğin karşısına çıkan problemlerin, ileriki yıllarda bir sorun şeklinde tekrar ortaya çıkacağını ileri süren Erikson, psikososyal gelişimleri şu şekilde sıralamıştır:

1. Temel güvene karşı güvensizlik dönemi
2. Özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi
3. Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu dönemi
4. Çalışkanlığa (başarıya) karşı yetersizlik (aşağılık) duygusu dönemi
5. Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası dönemi
6. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (yalnızlık) dönemi

7. Üretkenliğe karşı verimsizlik (durgunluk) dönemi
8. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi

Erikson, bu sekiz dönemle ilgili olarak bir kriz ya da bir çatışmayla karşılaşılabilceğini belirtmektedir. Bu kriz ve çatışmaların, doğru yaklaşımlarla ele alınarak atlatılmasının önemli olduğunu belirtilerek, bireylerin sağlıklı bir kişilik kazanmasında bu tür yaklaşımların etkili olduğunu vurgulamıştır (Aktaran: Gümüüşdağ ve Yıldırım, 2018)

Kişiliğin oluşmasındaki evrelerde karşılaşılan bir çatışmanın başarılı şekilde atlatılmasının, kendinden sonraki evrelerin sağlıklı temeller üzerine kurulmasını sağlamaktadır. Bir evredeki kriz, bütünüyle çözümlenmediğinde ileriki yıllarda yeniden ortaya çıkar. Söz konusu problem çözülmeye kadar da sorun oluşturmaya devam eder. Örnek; bebeklik döneminde yaşanan güvensizlik krizi, ergenlik döneminde karşılaşılan kimlik krizi yetişkinlerin birçoğunda izlenebilmektedir (Senemoğlu, 2005:74-75).

Bireyin özgüven gelişiminde bu evrelerin her birinin büyük bir etkisi vardır. Bilhassa birinci evredeki temel güvene karşı güvensizlik duygusundaki kriz çözümlenirse beşinci dönemdeki ergenlikte yaşanacak kimlik krizinin çözümlenmesi de kolay olacaktır. Çocuk keşfetme döneminde engellendiğinde özerklik, girişimcilik ve çalışkanlık yönüyle de bir şekilde engellenmiş olmaktadır bu durum da çocukta özgüven gelişimini olumsuz etkilemektedir. (Başoğlu, 2007; Merey, 2010).

Erikson, bebekliği; doğum anıyla başlayan ve bir yaşına gelinceye dek süren bir dönem olarak açıklamakta ve bu dönemde temel güven duygusunun geliştiğini ifade etmektedir. Çocuk doğar doğmaz ilk olarak annesiyle ya da annesinin rolünü üstlenen bireyle etkileşime geçer. Bu evrede annenin bakımına muhtaç olan çocuk anneye oldukça bağımlıdır ve tek taraflı alıcı konumdadır. Bebeğin gelişimi için anne ile bebek arasındaki ilişki büyük önem taşımaktadır (Başoğlu, 2007; Merey, 2010).

Annenin çocuğunu beslemesi, sevmesi, ilgi göstermesi, bebeğini sıkıntısından kurtarması sonucu bebek kendisini güvende hisseder ve annesine bağlanır. Anne çocuk ilişkisindeki süreklilik, tutarlılık ve aynılık çocukta temel güven duygusunun özünü oluşturur. Böylece çocuk önce kendisini seven, koruyan anneye güvenir, sonra kendini annenin sevgi ve güvenine değer bularak kendisine güvenmeye başlar. Bu şekilde çocuk



benliğinde sağlıklı bir kişiliğin gelişmesi için gerekli olan temel güven duygusu gelişmektedir ve bu da çocuğun kendisine ve dış dünyaya güvenebilmesi demektir (Başoğlu, 2007; Merey, 2010).

Bebekteki güvenin ilk belirtileri, beslenmenin rahat bir hale gelmesi, bağırsaklarının rahatlama ve uykunun derinleşmesidir. Bu sağlıklı gelişim sonucu çocuk kendine ve dünyaya güvenir. Anneyle olan ilişkinin sağlıklı veya sağlıklı oluşuna göre temel güven duygusu veya temel güvensizlik gelişir (Kasatura, 1998).

Anneyle çocuk arasında ilişkinin sağlıklı veya sağlıklı kurulmasına göre, bebeğin temel güven duygusu da sağlıklı veya sağlıklı gelişir. Bu dönemde elde edilen güven duygusu, bebeğe verilen besinlerin ya da sevgi gösterilerinin niceliğine değil, daha çok anne ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğine bağlıdır.

Çocukluğunda temel güven duygusu sağlıklı gelişen insan ileriki yıllarda hem kendisine güvenir hem de karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabileceği inancına sahiptir. Temel güven duygusu olumlu ve sağlıklı gelişmeyen kişiler ise ileriki yıllarda içe kapanabilir, uyuşturucu madde alışkanlığı daha kolay gelişebilir. Bu kişiler şüpheli ve alıngandırlar (Ekşi, 1990; Öztürk, 1997).

Ergen, nasıl ki bebekliğin ilk yılında yakın çevresiyle güvenilir ilişkiler kurarak bir “güven” duygusu kazandıysa, bu kez gençlik çağında içinde bulunduğu toplumla güvenilir ilişkiler kurarak kimlik duygusu edinmeye çabalar. Bunun için insanların yararına olduğuna inandığı fikirler için çaba harcar. Böylece güvenilir olduğunu kanıtlamaya çalışır. Görüldüğü gibi ergen bebeklikteki temel güven duygusunun farklı bir formunu gençlikte yeniden yaşayarak bir kimlik bütünlüğüne ulaşmaya çabalar (Arı, 2005).

Erikson’a göre kimlik karmaşasının yaşandığı bu süreçte ergen, başarılı bir şekilde kimlik kazanma sürecini atlarsa, kendine güvenen, kendinden emin bir birey olarak yaşantısını devam ettirebilir ve başarılı olur. Aksi takdirde ise rol karmaşası, yaşantının ileri ki süreçlerinde de bu kriz çözümleninceye kadar devam edecektir (Senemoğlu, 2005:79).

#### 2.4.4.2. Freud' un yapısal kişilik kuramına göre özgüven

Freud, oluşturduğu yapısal kuramda üç ana sistemle kişiliği açıklamaktadır: id, ego, süper ego. Söz konusu üç sistemin etkileşiminin sonucunda davranışın oluştuğunu belirtmektedir. Birbirine bağlı olarak varlık gösteren bu sistemler bağımsız çalışmamaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005:7).

Freud'a göre, benlik id, ego, süper ego olarak değerlendirilmekte ve Freud, benliği özgüven duygusu yönüyle ele almaktansa, bireyin nefret duygusuyla, kendini suçlaması gibi patolojik açılardan değerlendirmeyi doğru bir yaklaşım olarak ifade etmektedir (Aktaran: Aslan, 1992).

Uyum kavramını, yapısal kişilik kuramında yer alan benliğin temel bir fonksiyonu olarak görmektedir. Bu uyumu ortaya koyarken benlik, bir taraftan organizma içinde bulunan ilkel özellikteki dürtüsel güçlerle, bir taraftan çevresel şartlar ve gerçeklerle; bir taraftan da üst benliğin yapmayı düşündükleriyle uyum sağlaması, bu unsurlar arasında birleşim sağlamak durumundadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005:8).

Freud, bireyin başarı ve başarısızlık durumlarının hangi sıklıkta yaşandığının kendini değerlendirmesi yönüyle etkili olduğunu belirtmektedir. İdeal ego, aile üyelerince onaylanan çocuğun takdir gördüğü davranışlara bağlı olarak gelişmektedir. Dolayısıyla özgüven artar ve çocuk kendisi hakkında olumlu yargılar oluşturur. Bu bağlamda çocuğun onaylanmasını sıkça yapan aileler, ideal egonun oluşmasını sağlamakta ve bu durum da çocuğun özgüvenini artırmaktadır.

Freud, çocukta ortaya çıkan temel güvensizliğin aile içinde gerçekleşen emniyet ihtiyacına zarar veren durumlara bağlı olarak meydana geldiğini ifade etmektedir. Bu şekilde bir durumla karşı karşıya olan çocuk birçok muhtemel tehlikenin gelişebileceği çevrede kendisinin tehlikede olduğunu hisseder. Aileler kendi nevrozlarından dolayı çocuklarına karşı gerçek sevgi ve ilgi göstermekten uzak yaşamaktadırlar ve çocuk çevresindeki insanlara karşı güven geliştiremediğinden dolayı temel güvensizlik oluşmaktadır (Kasatura, 1998).

### 2.4.4.3. Sullivan' ın ilişkiler kuramına göre özgüven

Sullivan, özgüven kavramının açıklanmasındaki önemli kuramcılardan biridir. Sullivan, özgüvenin kaybolması halinde kaygının oluşacağını bunun da huzursuzluğa dönüşeceğini ifade etmektedir. Bundan dolayı birey, özgüvenini kaybı yaşamamak için devamlı olarak bir çaba içerisinde hareket etmektedir (Aktaran: Kocaarslan, 2009).

Önceki dönemlerinde değer verdiği insanlar tarafından ötelenen ve bu ötelemenin tekrarlayacağı görüşünde olan bireylerde özgüven eksikliği oluşmaktadır. Ailenin çocuğa karşı ortaya koyduğu tutum, çocuk üzerinde “iyi ben”, “kötü ben” yaklaşımlarına yol açar. Aileyle olumlu ilişkiler gerçekleştirilmesi sonucu meydana gelen “iyi ben” kavramı özgüveni artırmaktadır (Aktaran: Kocaarslan, 2009).

Çocuk ailesinin tutumlarından onu sevmediğini hissediyorsa kaygı oluşur ve “kötü ben” duygusu oluşur. Bu şekilde gelişen duygular sonucu, çocuk kendini sürekli olarak kötü hisseder. Otoriter bir yaklaşımın benimsendiği ailelerde bulunan çocuklarda güvensizlik, olumsuz duygular ve kendisinin dışındaki insanlara yaklaşırken çekingen tavır göstermesi söz konusu olurken; demokratik özellikteki ailelerde de çocuğun varlığına saygı duyulduğu için, özgüvenin duygusunun gelişmesine zemin hazırlanmış olmaktadır (Aktaran: Kocaarslan, 2009).

Özgüven oluşumunda kişiler arası ilişkilerin önemli olduğu özellikle ebeveyn davranışlarının ve kardeşlerin yaklaşımının özgüven duygusundaki roller, bireylerin etkilenmesine yol açtığını belirten ve özgüvenin gelişmesinde farklı yöntemlere ağırlık veren Sullivan, özgüven duygusuyla ilgili konuya katkı oluşturmaktadır (Aktaran: Kocaarslan, 2009).

### 2.4.4.4. Adler ve bireysel psikolojiye göre özgüven

Adler'e göre, davranışların özünde, aşağılık hissini azaltıp üstünlük hissi geliştirme güdüsü yer almaktadır. Birey zihinsel, fiziksel ve sosyal konum olarak güçsüz ve aciz birisi olarak doğmasının meydana getirdiği eksiklik duygusundan uzaklaşmak için yaşantısı boyunca gayret gösterir.

Bireyin hayat boyu süren hedeflerine ulaşma gayreti, gerçekleştirdiği başarı ve başarısızlıklar özgüvenine pozitif ve negatif katkıda bulunur. Anne ve babanın, çocukta ki bu çabaya destek olması özgüvenin gelişmesini sağlama açısından son derece önemlidir. Bu destekten yoksun olan çocuklar veya anne babanın aşırı koruyucu tutumu, özgüveni zedeleyebilir (Kurtuldu, 2007; Başoğlu, 2007; Merey, 2010).

Adler'e göre güvensizlik bir silahtır ve diğerleri üzerinde üstünlük sağlamak için kullanılmaktadır. Çevresindekilerin ailesi kadar verici olmadığını görmesi yetişkinlik döneminde bireyde eksiklik ve güvensizlik duygusu oluşturmaktadır (Kasatura, 1998).

#### **2.4.4.5. Rosenberg' a göre özgüven**

Rosenberg, ergenlik döneminde yüksek özgüvenli kişilere yaptığı araştırmalarda sosyal çevre ve aile ortamının önemini irdelemiştir. Rosenberg 'e göre, düşük özgüvenli bireylerde, yüksek özgüvenli bireylere göre daha çok nörotik eğilimler, geleceğe yönelik umut yoksunluğu ve sosyal ilişkilerde zorluk görülmektedir. Düşük özgüvenli bireylerin bu davranışlarına ise, sosyal çevre içindeki tecrübeleri sonucu yaşadığı güvensizlik duygusu ile çevresindekiler tarafından olumsuz değerlendirmelerin yol açtığı sonuca varmıştır (Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

#### **2.4.4.6. Horney ve bütüncül yaklaşıma göre özgüven**

Horney, bireyin kişiliğini iki temel kavramın yönlendirdiği düşüncesini dile getirmiştir. Bunlar, güven duygusu ve doyumdur. Bireylerin güven ve doyumunu sağlamak adına yemek, giyecek, cinsellik ve para gibi pek çok ihtiyacını feda edebileceğini belirten Horney, insanın temel amacının tehlikeden uzak ve emniyet içinde bir yaşam olduğunu, diğer gereksinimlerin ve doyumun ikinci planda kaldığını belirtir. İnsan korku duymadan yaşamak ister ve güvenlik arar. İnsan davranışlarının birincil yönlendiricisi güvenlik çabasıdır (Altıntaş ve Gültekin, 2005:53).

Horney, “temel kaygı” diye isimlendirdiği çaresizlik ve yalnızlık hislerinin mutsuzluğa ve kişisel etkinliğin ve verimin azalmasına yol açtığına inanır. Horney 'e göre kaygıyı doğuran nedenler; kişinin takdir edilmemesi, horlanması, baskı altında olması, ilgi ve saygı görmemesi gibi çevresel davranışlardır. Bu tavırlar ebeveyn ile çocuk arasındaki uyumsuz ilişkinin işaretidir. Çocuk çevresini kendine uzak hissederse,

“temel kaygı”nın içine düşer. Horney’e göre bu his, güvenlik hissinden yoksun olmanın bir sonucudur. Güvenlik hissi, özgüven kavramı ile bağlantılıdır (Başoğlu, 2007; Kurtuldu, 2007).

#### **2.4.4.7. William James’e göre özgüven**

20. yüzyılın başlarında benlik teorisini geliştiren W. James (1842-1910), benliğin önemini analiz etmiş, benliğimizin değerleri ve gayelerinin önemli bir rolü olduğunu ortaya koyduktan sonra, özgüvenin oluşumundaki etkenleri ve insan davranışının anlaşılabilmesinde özgüven kavramının önemini vurgulamıştır. James, özgüveni aşağıda bulunan denklem ile belirtmiştir:

$$\text{Hedefe Ulaşmadaki Başarı} / \text{Ulaşılmak İstenen Hedef} = \text{ÖZGÜVEN}$$

Bu denklem, kişinin amaçladığı başarıya ulaşma düzeyinin yüksek veya düşük özgüveni oluşturacağını belirtir. Kişi kendi başarılarını, varmak istediği hedeflerle karşılaştırıldığı gibi, aynı toplumda yaşayan diğer kişilerin başarıları ile de karşılaştırır. Başarının yansız değerlendirilmesi kadar, kişinin beklentilerine ne boyutta cevap verdiği de önemlidir (Umutlu, 2010).

Kişi başarılarını, ulaşmak istediği hedeflerle karşılaştırdığı gibi, aynı toplumda yaşayan diğer kişilerin başarıları ile de karşılaştırır. Soy, şöhret, beden gibi kişiliğin uzantılarına verilen değer de özgüven üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratır. Ayrıca, kişinin diğer kişiler tarafından kabul edilmesi ve çocukların özellikle anne babaları tarafından benimsenmesi de özgüven oluşumuna olumlu katkı sağlar (Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

#### **2.4.4.8. Coopersmith’e göre özgüven**

Coopersmith’e göre özgüven, bireyin tavır ve davranışlarını tayin eden, kendisi ile ilgili değerlendirmeleridir. Bu şahsi değerlendirmeler de bireyin kendini açıklaması ve kendini algılamasını içeren subjektif tutum ile bireyin özgüvenini dışa yansıtan davranışsal tutumu içerir.

Coopersmith özgüveni iki yönüyle irdeler. Bunlar, kendini saygın, değerli hisseden yüksek özgüven ve kendini değersiz hisseden fakat bu durumu kabul etmediği için savunma yöntemleri kullanan savunmacı özgüvendir. Kişinin yaşamındaki önem

verdiği insanlar tarafından kabul edilmesi ve ilgi görmesi, başarı, değer yargıları ve beklentiler Coopersmith'e göre özgüvenin oluşumunda rol oynayan önemli etkenlerdir.

Coopersmith yaptığı araştırmalar sonucunda; çocuğun anne-babası tarafından kabul edilmesinin, çocuğa tutarlı ve iyi tanımlanmış özgürlük sınırlarının uygulanmasının ve çocuğa insiyatif kullanma olanağı sağlanmasının, çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin koşulları olduğunu saptamıştır (Çiğdemoğlu, 2006, Kocaarslan, 2009).

#### **2.4.4.9. Maslow ve holistik kurama göre özgüven**

Maslow, benlik, benlik saygısı, özgüven kavramlarının kendini gerçekleştirmedeki önemi üzerinde durur. Özgüven, psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin sahip olduğu bir özelliktir.

Maslow, bireyin kendini gerçekleştirme özlemi ve ihtiyacı çerçevesinde ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur. İhtiyaçlar hiyerarşisinin kademeli bir şekilde doyuma ulaştırılması, insan davranışlarının temel motivasyonudur. Bu ihtiyaçlar tabandan tepeye doğru sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, değer-saygı(özgüven) ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır.

Doyum önceliği tabandan tepeye doğrudur ve alt kademedeki ihtiyaç karşılanmadan bir üst kademedeki ihtiyaç doyuma ulaşamaz. Bu sisteme göre kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu özgüvendir.

#### **2.4.4.10. Cooley' e göre özgüven**

Cooley'e göre kişiyi, yaşadığı çevreden ve ilişkili olduğu insanlardan ayırmak olası değildir. Eğer kişi, çevresindeki kişilerin beğenisini kazanabilir ise, özgüveni olumlu bir şekilde gelişecektir.

Cooley, benlik ve özgüven kavramlarını gelişim teorisi içinde incelemiş fakat bu kavramları ayrıntısıyla incelememiştir. Çocuğun etrafındaki en önemli kişiler olan anne ve babanın ilgili, onaylayıcı, saygılı ve kabul edici tutumlarının çocuğun özgüveninin gelişimine önemli katkılar sağlar (Başoğlu, 2007; Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

#### **2.4.4.11. Rogers' in kişilik kuramına göre özgüven**

Rogers'a göre, bireyin kendisini algılamasından meydana gelen gerçek benlik ve kişinin olmak istediği nitelikleri temsil eden ideal benlik vardır. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyum ve farklılıklar bireyin özgüvenini olumlu ya da olumsuz olarak etkiler. Bireyin özgüveni gerçek benlik, ideal benliğe yaklaştıkça artar.

Her bireyin hissettiği olumlu ilgi ihtiyacı; sıcaklık, sevilme, beğenilme ve kabul edilme gibi hisleri içerir. Aile içindeki ve dışındaki kişiler ile iletişimde bu ihtiyaçlarının karşılandığına inanan bireyin özgüveni, bu ihtiyaçları karşılanmamış kişilere göre daha yüksektir.



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bu tarama modeli, “iki ya da ikiden çok sayıda değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde tanımlanabilir (Karasar, 2007). Araştırma; koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının özgüven ve sosyal uyum düzeyleri üzerine etkisi konusunda durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara, Yozgat, Çorum, Kayseri, Kırşehir illerinde Çocuk Evleri Sitesinde kalan 15-18 yaş grubu ergenler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet ve yaş aralığı Tablo 1 ve Tablo 2 de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı

<b>CİNSİYET</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Kız</b>	132	48,9
<b>Erkek</b>	138	51,1
<b>Toplam</b>	270	100

Tablo 1'e göre; örneklemin %48,9 u kız öğrencilerden, %51,1 i erkek öğrencilerden oluşmaktadır.



**Tablo 2.** Araştırma örnekleminin yaşlara göre dağılımı

Yaş	N	%
15 Yaş	72	26,7
16 Yaş	92	34,1
17 Yaş	65	24,1
18 Yaş	41	15,2
<b>Toplam</b>	<b>270</b>	<b>100</b>

Tablo 2' ye göre örneklemin %26,7 si 15 yaş, %34,1 i 16 yaş, %24,1 i 17 yaş, %15,2 si ise 18 yaş çocuklardan oluşmaktadır.

### 3.3. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın verileri, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığını izniyle, Sosyo-Demografik Veri Formu, Spora Yönelik Tutum Ölçeği, Özgüven Ölçeği, Sosyal Uyum Ölçeği uygulanarak toplanmıştır.

### 3.4. Sosyo-Demografik Veri Formu

Sosyo demografik veri formu, alan yazında incelenerek ve çalışmanın amacına uygun sorular seçilerek oluşturulmuştur. Bu form çalışma grubunun yaş, cinsiyet, yaşadığı şehir, koruma ve bakım altında bulunduğu süre, madde bağımlılığı durumu ve spor yapma durumu özelliklerini belirten 6 sorudan oluşan bir formdur.

### 3.5. Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Spora yönelik tutum ölçeği, Halil Evren Şentürk' ün (2012) spora yönelik tutumları belirlemeye yönelik oluşturduğu 25 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek incelendiğinde, “spora ilgi duyma” faktörü, “sporla yaşama” faktörü ve ise “aktif spor yapma” faktörü olarak gruplandırılabilceği belirtilmiştir. KMO değeri 0.958 olarak saptanmıştır. Yanıtlayıcının kendisine uygun olan beş kutucuktan birini işaretlediği Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 25 ve maksimum puan

125'tir. Puanın yüksekliği, spora yönelik tutumun yüksekliğine işaret eder. Ölçekteki tüm maddeler olumlu puanlanırken, hiçbir maddenin puanlamasında tersine çevirme uygulaması yapılmamıştır. Öğrencilerin spor alışkanlıklarına ilişkin olarak spora yönelik tutumlarını ölçecek 5 seçenekli bir Likert ölçęđi kullanılmıştır. Ölçek 28 maddeden oluşmaktadır.

### **3.6.Özgüven Ölçęđi**

Özgüven ölçęđi, Akın (2007) tarafından geliştirilmiş, ölçęđinin maddeleri 5 seçenekli bir Likert dereceleme ölçęđi olarak yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

Akın (2007) tarafından geliştirilen ölçek, iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır.Öz-güven Ölçęđinde ki toplam madde sayısı 33'dür.Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Öz-güven Ölçęđinden 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir (Akın, 2007).

### **3.7. Sosyal Uyum Ölçęđi**

Sosyal Uyum Ölçęđi, Bosc, Dubini ve Polin (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte toplamda 21 madde bulunmaktadır. Ölçekte meslek durumuna göre 1. ve 2. Sorudan sadece birisine cevap verilmektedir. Ölçęđin puanlaması 0 ile 3 arasında değişmektedir. Toplam puan sosyal uyumun düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Ölçęđin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık kat sayısı ,87 ile ,90 arasında belirlenmiştir.

### **3.8.Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi**

Araştırmanın amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik toplanan veriler öncelikle veri kodlama formuna işlenmiştir.270 verinin tamamı araştırmaya dahil edilmiştir. Ardından bilgisayara aktarılan verilere SPSS 24.0 programı

üzerinde istatistiksel çözümlenmeler uygulanmıştır. Adaylara ait şahsi bilgiler, ölçek ve envanter toplam puanları, faktör puanları, frekans ve yüzde değerleri sonuçları analiz edilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına, eğrilerine, çarpıklık basıklık katsayılarına ve Kolmogorov Smirnov testi değerlerine bakılmıştır.

**Tablo 3.** Puanların çarpıklık basıklık katsayıları ve Kolmogorov Smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

	n	Çarpıklık	Basıklık	p
<b>Spora İlgi Duyma</b>	270	-214	-1,276	000*
<b>Sporla yaşama</b>	270	-352	-1,082	000*
<b>Aktif spor yapma</b>	270	-213	-1,162	000*
<b>SYTO Toplam</b>	270	-310	-1,272	000*
<b>İç özgüven</b>	270	-541	-918	000*
<b>Dış Özgüven</b>	270	-436	-965	000*
<b>Özgüven toplam</b>	270	-513	-962	000*
<b>SUÖ Toplam</b>	270	600	282	000*

Tablo 3' de Kolmogorov Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, Spora yönelik tutum alt boyutları, özgüven alt boyutları ve sosyal uyum puanlarının normallik sapmalarının anlamlı düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Kolmogorov Smirnov testi, normallik durumunu belirlemek adına kullanılan yöntemlerden biridir. Çarpıklık basıklık katsayılarına bakıldığında, puanların  $\pm 1$  aralığında olduğu tespit edilmiştir. Cooper-Cutting çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olmasını normallik açısından uygun bir durum olarak açıklarken, Büyüköztürk ise bu değerlerin  $\pm 1$  aralığında olmasının normallikten herhangi bir sapma olmaması olarak yorumlamaktadır.

Yapılan çalışmada puanların çarpıklık-basıklık değerlerinin uç düzeylerde olmadığı,  $\pm 1$  aralığında olduğu ve normal dağılım eğrilerinde aşırı sapmalar olmadığı görüldüğü için parametrik istatistik tekniklerinin uygulanmasına karar verilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde Ankara, Yozgat, Çorum, Kırşehir, Kayseri, illerinde koruma ve bakım altında bulunan Çocuk Evleri Sitesi Müdürlüklerinde kalan 15-18 yaş çocukların ölçeklerden oluşan formlara vermiş oldukları cevaplar sonucunda elde edilen kişisel bilgiler yüzde ve frekans şeklinde betimlenmiştir. Ayrıca araştırmanın bağımsız değişkenlerin göre elde edilen ölçek puanları SPSS' te analiz edildikten sonra elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 4.** Demografik özelliklere göre frekans ve yüzde dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Erkek	138	51,1
	Kız	132	48,9
	Toplam	270	100
Yaş	15 yaş	72	26,7
	16 Yaş	92	34,1
	17 Yaş	65	24,1
	18Yaş	41	15,2
	Toplam	270	100
Koruma süresi	0-1 Yıl	33	12,2
	2-3 Yıl	126	46,7
	4-5 Yıl	89	33
	5 Yıl ve Üzeri	22	8,1
	Toplam	270	100
Okul durumu	Evet	246	91,1
	Hayır	24	8,9
	Toplam	270	100
Spor yapma	Evet	139	51,5
	Hayır	131	48,5
	Toplam	270	100
Madde bağımlılığı	Evet	59	21,9
	Hayır	211	78,1
	Toplam	270	100

Araştırmaya katılan çocukların %48,9 u kız çocuklardan, %51,1 i erkek çocuklardan oluşmaktadır. Çocukların %26,7 si 15 yaş, %34,1 i 16 yaş, %24,1 i 17 yaş, %15,2 si ise 18 yaş aralığındadır. Çocukların %12,2 si 0-1 yıl, %46,7 si 2-3 yıl, %33 ü 3-4 yıl. %8,1 i ise 5 yıl ve üzeri süredir koruma ve bakım altında bulunmaktadır. Çocukların %91,1 i okula gitmekte iken, %8,1 i ise okula gitmemektedir. Çocukların %51,5 i spor yaparken, %48,5 i spor yapmamaktadır. Çocukların %21,9 u daha önceden madde bağımlılığı yaşamışken, %78,1 i madde bağımlılığı yaşamamıştır.

**Tablo 5.** Katılımcıların anketlerden elde ettikleri puanların betimsel istatistikleri

	<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>X±Ss</b>
<b>Spora İlgili Duyma</b>	270	10	45	29,92±8,46
<b>Sporla yaşama</b>	270	6	30	19,73±5,69
<b>Aktif spor yapma</b>	270	7	29	18,84±5,57
<b>SYTO Toplam</b>	270	32	118	81,92±22,63
<b>İç özgüven</b>	270	25	82	58,07±14,72
<b>Dış Özgüven</b>	270	22	78	54,03±13,94
<b>Özgüven toplam</b>	270	48	160	112,11±28,29
<b>SUÖ Toplam</b>	270	37	121	76,96±15,61

Sunulan bu çalışmada katılımcıların spora yönelik tutum envanteri skorları incelendiğinde, spora ilgi duyma boyutunun 29,92±8,46, sporla yaşama boyutunun 19,73±5,69, aktif spor yapma boyutunun 18,84±5,57, spora yönelik tutum toplam skorlarının ise 81,92±22,63 olduğu görülmektedir. Özgüven envanteri skorları incelendiğinde, iç özgüven boyutunun 58,07±14,72, dış özgüven boyutunun 54,03±13,94, özgüven toplam skorunun ise 112,11±28,29 olduğu görülmüştür. Sosyal uyum envanteri skorları incelendiğinde ise sosyal uyum toplam skorunun 76,96±15,61 olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.1. Alt Problemler

##### 4.1.1 Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile özgüven düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 6.** Çocukların spora yönelik tutumları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki analizi

		1	2	3	4	5	6	7
<b>Spora ilgi duyma<sup>1</sup></b>	<b>r</b>	1						
	<b>p</b>							
<b>Sporla yaşama<sup>2</sup></b>	<b>r</b>	,890**	1					
	<b>p</b>	,000						
<b>Aktif spor yapma<sup>3</sup></b>	<b>r</b>	,886**	,874**	1				
	<b>p</b>	,000	,000					
<b>Spora yönelik tutum genel toplam<sup>4</sup></b>	<b>r</b>	,971**	,951**	,950**	1			
	<b>p</b>	,000	,000	,000				
<b>İç Özgüven<sup>5</sup></b>	<b>r</b>	,847**	,840**	,820**	,870**	1		
	<b>p</b>	,000	,000	,000	,000			
<b>Dış Özgüven<sup>6</sup></b>	<b>r</b>	,835**	,816**	,797**	,851**	,948**	1	
	<b>p</b>	,000	,000	,000	,000	,000		
<b>Özgüven Toplam<sup>7</sup></b>	<b>r</b>	,852**	,839**	,820**	,872**	,988**	,986**	1
	<b>p</b>	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

Tablo 6 incelendiğinde, spora ilgi duyma boyutu ile iç özgüven ( $r=.847$   $p=.000$ ), dış özgüven ( $r=.835$   $p=.000$ ), özgüven toplam ( $r=.852$   $p=.000$ ) boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sporla yaşama boyutu ile iç özgüven ( $r=.840$   $p=.000$ ), dış özgüven ( $r=.816$   $p=.000$ ), özgüven toplam ( $r=.839$   $p=.000$ ) boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Aktif spor yapma boyutu ile iç özgüven ( $r=.820$   $p=.000$ ), dış özgüven ( $r=.797$   $p=.000$ ), özgüven toplam ( $r=.820$   $p=.000$ ) boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Spora yönelik tutum genel toplam boyutu ile iç özgüven ( $r=.870$   $p=.000$ ), dış özgüven  $r=.851$   $p=.000$ ) ve özgüven toplam ( $r=.872$   $p=.000$ ) boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların özgüven düzeylerini etkileyen spora yönelik tutum toplam ve alt boyutlarının neler olduğuna yönelik yapılan regresyon analizi ise tablo 6 da sunulmuştur.

**Tablo7.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora ilgi duyma alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki yordama gücü

	$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>	F	p
<b>Spora İlgili Duyma</b>	<b>Özgüven</b>			,856	,732	242,145	,000
	<b>İç Özgüven</b>	,546	5,45	,000			
	<b>Dış Özgüven</b>	,314	3,137	,002			
	<b>Özgüven Toplam</b>	,852	26,664	,000			

Tablo 7 incelendiğinde, spora ilgi duyma alt boyutu ile özgüven alt boyutları puanları anlamlı bir ilişki vermektedir. ( $R=.856$ ,  $R^2=.732$ ;  $p < 0,001$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde “Dış Özgüven alt boyutu ( $t=3,137$ ,  $p=.002$ ) yordamaz iken, “İç Özgüven” ( $t = 5,45$ ,  $p =.000$ ), “Özgüven Toplam” alt boyutlarının ( $t =26,664$ ,  $p =.000$ ) yordadığı ve toplam varyansın %73’ünü açıkladığı görülmüştür. ( $F_{3,269} = 242,145$ ,  $p <.001$ ).

**Tablo 8.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların sporla Yaşama alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişki

	$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>	F	p
<b>Sporla Yaşama</b>	<b>Özgüven</b>			,842	,710	216,707	,000
	<b>İç Özgüven</b>	,652	6,259	,000			
	<b>Dış Özgüven</b>	,197	1,888	,060			
	<b>Özgüven Toplam</b>	,839	25,276	,000			

Tablo 8 incelendiğinde, sporla yaşama alt boyutu ile özgüven alt boyutları puanları anlamlı bir ilişki vermektedir. ( $R=.842$ ,  $R^2=.710$ ;  $p < 0,001$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde “Dış Özgüven alt boyutu ( $t=1,888$ ,  $p=.060$ ) yordamaz iken, “İç Özgüven” ( $t = 6,259$ ,  $p =.000$ ), “Özgüven Toplam” alt boyutlarının ( $t =25,276$ ,  $p =.000$ ) yordadığı ve toplam varyansın %71 ini açıkladığı görülmüştür. ( $F_{3,269} = 216,707$ ,  $p <.001$ ).

**Tablo 9.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların aktif spor yapma alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişki

		B	T	P	R	R <sup>2</sup>	F	P
Aktif Spor Yapma	Özgüven				,822	,676	185,246	,000
	İç Özgüven	,634	5,763	,000				
	Dış Özgüven	,195	1,776	,077				
	Özgüven Toplam	,820	23,419	,000				

Tablo 9 incelendiğinde, aktif spor yapma alt boyutu ile özgüven alt boyutları puanları anlamlı bir ilişki vermektedir. ( $R=.822$ ,  $R^2=.676$ ;  $p < 0,001$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde “Dış Özgüven alt boyutu ( $t=1,776$ ,  $p=.077$ ) yordamaz iken, “İç Özgüven” ( $t = 5,763$ ,  $p =.000$ ), “Özgüven Toplam” alt boyutlarının ( $t =23,419$ ,  $p =.000$ ) yordadığı ve toplam varyansın %67 sini açıkladığı görülmüştür. ( $F_{3,269} = 185,246$ ,  $p <.001$ ).

**Tablo 10.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların Spora yönelik tutum toplam alt boyutu ile özgüven alt boyutları arasındaki ilişki

		$\beta$	T	P	R	R <sup>2</sup>	F	p
SYTO Toplam	Özgüven				,874	,764	287,281	,000
	İç Özgüven	,619	6,587	,000				
	Dış Özgüven	,263	2,796	,006				
	Özgüven Toplam	,872	29,142	,000				



Tablo 10 incelendiğinde, SYTO toplam alt boyutu ile özgüven alt boyutları puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir. ( $R=.874$ ,  $R^2=.764$ ;  $p < 0,001$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde “Dış Özgüven alt boyutu ( $t=2,796$ ,  $p=.006$ ) yordamaz iken, “İç Özgüven” ( $t = 6,587$ ,  $p =.000$ ), “Özgüven Toplam” alt boyutlarının ( $t =29,142$ ,  $p =.000$ ) yordadığı ve toplam varyansın %76 sını açıkladığı görülmüştür. ( $F_{3,269} = 287,281$ ,  $p < .001$ ).

#### 4.1.2. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile sosyal uyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 11.** Çocukların spora yönelik tutumları ile sosyal uyum düzeyleri analizi

		1	2	3	4	5
<b>Spora ilgi duyma<sup>1</sup></b>	<b>r</b>	1				
	<b>p</b>					
<b>Sporla yaşama<sup>2</sup></b>	<b>r</b>	,890**	1			
	<b>p</b>	,000				
<b>Aktif spor yapma<sup>3</sup></b>	<b>r</b>	,886**	,874**	1		
	<b>p</b>	,000	,000			
<b>Spora yönelik tutum genel toplam<sup>4</sup></b>	<b>r</b>	,971**	,951**	,950**	1	
	<b>p</b>	,000	,000	,000		
<b>Sosyal Uyum<sup>5</sup></b>	<b>r</b>	-,106	-,056	-,046	-,073	1
	<b>p</b>	,082	,356	,451	,229	

Tablo 11 incelendiğinde, sosyal uyum boyutu ile spora ilgi duyma ( $r=-.106$   $p=.082$ ), sporla yaşama ( $r=-.056$   $p=.356$ ), aktif spor yapma ( $r=-.046$   $p=.451$ ), spora yönelik tutum toplam) ( $r=-.073$   $p=.229$ ) boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Tablo 12.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora ilgi duyma alt boyutu ile sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki

		$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>	F	p
<b>Spora İlgi Duyma</b>	<b>Sosyal Uyum</b>				,142	,061	242,145	,071
	<b>Sosyal Uyum</b>	-,067	-2,124	,055				
	<b>Toplam</b>							

Tablo 12 incelendiğinde, spora ilgi duyma alt boyutu ile sosyal uyum boyutu puanları anlamlı bir ilişki vermemektedir. (R=.142, R<sup>2</sup>=.061; p>0,001). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde “spora ilgi duyma alt boyutunun sosyal uyum boyutunu (t=-2,124, p=.055) yordamadığı görülmüştür. ((F3,269 = 242,145, p>.001).

**Tablo 13.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların sporla yaşama alt boyutu ile sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki

		$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>	F	p
<b>Sporla Yaşama</b>	<b>Sosyal Uyum</b>				,138	,076	216,707	,054
	<b>Sosyal Uyum</b>	-,018	-,539	-,591				
	<b>Toplam</b>							

Tablo 13 incelendiğinde, Sporla yaşama alt boyutu ile sosyal uyum boyutu puanları anlamlı bir ilişki vermemektedir. (R=.138, R<sup>2</sup>=.076; p>0,001). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; sporla yaşama alt boyutunun sosyal uyum boyutunu (t= -539, p=-.591) yordamadığı görülmüştür. ((F3,269 = 216,707, p> .001).

**Tablo 14.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların aktif spor yapma alt boyutu ile Sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki

		$\beta$	t	P	R	$R^2$	F	p
<b>Aktif Spor Yapma</b>	<b>Sosyal Uyum</b>				,128	,079	185,246	,062
	<b>Sosyal Uyum</b>	-,008	-,241	,810				
	<b>Toplam</b>							

Tablo 14' de, aktif spor yapma alt boyutu ile sosyal uyum boyutu puanları ile anlamlı bir ilişki vermemektedir. ( $R=.128$ ,  $R^2=.079$ ;  $p>0,001$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; aktif spor yapma alt boyutunun sosyal uyum boyutunu ( $t=-,241$ ,  $p=-.810$ ) yordamadığı görülmüştür. ( $F_{3,269} = 185,246$ ,  $p>.001$ ).

**Tablo 15.** Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutum toplam alt boyutu ile Sosyal uyum boyutları arasındaki ilişki

		$\beta$	t	P	R	$R^2$	F	p
<b>SYTO Toplam</b>	<b>Sosyal Uyum</b>				,132	,057	287,281	,057
	<b>Sosyal Uyum</b>	-,034	-1,129	,260				
	<b>Toplam</b>							

Tablo 15'e bakıldığında, spora yönelik tutum toplam boyutu ile sosyal uyum boyutu puanları ile anlamlı bir ilişki vermemektedir. ( $R=.132$ ,  $R^2=.057$ ;  $p>0,001$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde; spora yönelik tutum toplam alt boyutunun sosyal uyum boyutunu ( $t=-1,129$ ,  $p=-.260$ ) yordamadığı görülmüştür. ( $F_{3,269} = 287,281$ ,  $p>.001$ ).

#### 4.1.3. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo 16. Çocukların spora yönelik tutumlarının cinsiyete göre analizi

	Cinsiyet	n	X± Ss	t	p
<b>Spora ilgi duyma</b>	<b>Erkek</b>	138	31,69±7,59	4,161	,000*
	<b>Kız</b>	132	27,7±8,81		
<b>Sporla yaşama</b>	<b>Erkek</b>	138	21,25±4,83	4,663	,000*
	<b>Kız</b>	132	18,12±6,07		
<b>Aktif spor yapma</b>	<b>Erkek</b>	138	20,29±5,15	4,561	,000*
	<b>Kız</b>	132	17,31±5,59		
<b>Spora yönelik tutum genel toplam</b>	<b>Erkek</b>	138	87,81±19,88	4,519	,000*
	<b>Kız</b>	132	75,75±23,73		

Tablo 16 incelendiğinde, erkeklerin spora ilgi duyma boyutu skorunun 31,69±7,59, kızların ise 27,7±8,81 olduğu görülmektedir. Sporla yaşama boyutunda erkeklerin skoru 21,25±4,83, kızların 18,12±6,07 olduğu görülmektedir. Aktif spor yapma boyut skorunun erkeklerde 20,29±5,15, kızlarda ise 17,31±5,59 olduğu görülmüştür, spora yönelik tutum toplam skorunda ise erkeklerin 87,81±19,88, kızların 75,75±23,73 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan istatistiki analizler sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir

#### 4.1.4. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spor yapma durumları ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo 17.** Çocukların spor yapma durumlarının spora yönelik tutumu üzerine etkisi analizi

	Spor Yapıyor musunuz?	n	X± Ss	t	p
<b>Spora ilgi duyma</b>	<b>Evet</b>	139	<b>36,25±4,49</b>	<b>19,687</b>	<b>,000*</b>
	<b>Hayır</b>	131	<b>23,20±6,20</b>		
<b>Sporla yaşama</b>	<b>Evet</b>	139	<b>23,92±2,97</b>	<b>19,020</b>	<b>,000*</b>
	<b>Hayır</b>	131	<b>15,27±4,32</b>		
<b>Aktif spor yapma</b>	<b>Evet</b>	139	<b>22,64±3,29</b>	<b>16,153</b>	<b>,000*</b>
	<b>Hayır</b>	131	<b>14,79±4,55</b>		
<b>Spora yönelik tutum genel toplam</b>	<b>Evet</b>	139	<b>99,10±10,72</b>	<b>20,376</b>	<b>,000*</b>
	<b>Hayır</b>	131	<b>63,68±16,95</b>		

Tablo 17 incelendiğinde, spor yapanların spora ilgi duyma boyutu skorunun 36,25±4,49, spor yapmayanların ise 23,20±6,20 olduğu görülmüştür. Spor yapanların sporla yaşama boyutu skorunun 23,92±2,97, spor yapmayanların ise 15,27±4,32 olduğu görülmüştür. Spor yapanların aktif spor yapma boyutu skorunun 22,64±3,29, spor yapmayanların ise 14,79±4,55 olduğu görülmektedir. Spora yönelik tutum toplam boyutunda ise spor yapanların skoru 99,10±10,72 iken spor yapmayanların skoru ise 63,68±16,95 tespit edilmiştir. Yapılan istatistikî analizler sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

#### 4.1.5. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile koruma ve bakım altında bulunduğu süre arasında anlamlı bir fark var mıdır?

**Tablo 18.** Çocukların koruma altında buldukları süre ile spora yönelik tutumları analizi

	<b>Koruma Süresi</b>	<b>n</b>	<b>X± Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Tukey HSD</b>
<b>Spora ilgi duyma</b>	0-1 Yıl	33	30,48± 8,70	,721	,540	
	2-3 Yıl	126	29,79±8,00			
	4-5 Yıl	89	29,33±8,76			
	5 Yıl Üzeri	22	32,18±9,59			
<b>Sporla yaşama</b>	0-1 Yıl	33	19,66±6,31	,838	,474	
	2-3 Yıl	126	19,85±5,02			
	4-5 Yıl	89	19,17± 6,10			
	5 Yıl Üzeri	22	21,27± 6,52			
<b>Aktif spor yapma</b>	0-1 Yıl	33	19,27±5,80	,547	,651	
	2-3 Yıl	126	19,04±5,53			
	4-5 Yıl	89	18,23±5,38			
	5 Yıl Üzeri	22	19,40±6,32			
<b>Spora yönelik tutum genel toplam</b>	0-1 Yıl	33	82,66±23,99	,721	,540	
	2-3 Yıl	126	82,08±21,37			
	4-5 Yıl	89	80,15±23,00			
	5 Yıl Üzeri	22	86,95±26,58			

Tablo 18 incelendiğinde spora ilgi duyma boyutu skorunun 0-1 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $30,48 \pm 8,7$ , 2-3 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $29,79 \pm 8,00$ , 4-5 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $29,33 \pm 8,76$ , 5 yıl ve üzeri koruma ve bakım altında bulunan bireylerde ise  $32,18 \pm 9,59$  olduğu görülmüştür.

Sporla yaşama boyutu skorunun 0-1 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $19,66\pm 6,31$ , 2-3 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $19,85\pm 5,02$ , 4-5 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $19,17\pm 6,10$ , 5 yıl ve üzeri koruma ve bakım altında bulunan bireylerde ise  $21,27\pm 6,52$  olduğu görüşmüştür.

Aktif spor yapma boyutu skorunun 0-1 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $19,27\pm 5,80$ , 2-3 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $19,04\pm 5,53$ , 4-5 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $18,23\pm 5,38$ , 5 yıl ve üzeri koruma ve bakım altında bulunan bireylerde ise  $19,40\pm 6,32$  olduğu görüşmüştür.

Spora yönelik tutum toplam boyutu skorunun ise 0-1 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $82,66\pm 23,99$ , 2-3 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $82,08\pm 21,37$ , 4-5 yıl koruma ve bakım altında bulunan bireylerde  $80,15\pm 23,00$ , 5 yıl ve üzeri koruma ve bakım altında bulunan bireylerde ise  $86,95\pm 26,58$  olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan istatistiki analizler sonucunda spora yönelik tutum ile koruma ve bakım altında bulunulan süre arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

## 5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Sunulan çalışmada koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının özgüven ve sosyal uyum düzeylerine etkisine ilişkin bulgulara yönelik tartışmalara ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırmanın alt problemlerinden elde edilen bulgulara ait sonuçlar aşağıda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Yapılan araştırmada, koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının özgüven ve sosyal uyum düzeyleri üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada demografik veri formu, spora yönelik tutum ölçeği, özgüven ölçeği ve sosyal uyum ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara Yozgat Kırşehir Kayseri Çorum illerinde Çocuk evleri sitesinde koruma ve bakım altında bulunan 15-18 yaş çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların yaş değişkenine göre sayılara bakıldığında, 15 Yaşında 72 çocuk, 16 Yaşında 92 çocuk, 17 Yaşında 65 çocuk ve 18 Yaşında ise 41 çocuk olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çocukların 138' i erkek iken 132' si de kız olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan çocukların 139' u aktif spor yaparken, 131' i ise spor yapmamaktadır. Çocukların 246' sı okula gitmekte olup, 24' ü okula gitmemektedir. Araştırmaya katılan çocukların 59' u önceden madde bağımlılığı yaşamış tedavi edilmiş olup, 246' sı madde bağımlısı değildir.

### **Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumları İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular**

Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, spora yönelik tutumu yüksek olan çocukların özgüven düzeylerinde yüksek olması, spora yönelik tutumun özgüveni olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Koruma ve bakım altına alınan çocukların maruz kaldıkları kritik sorunlardan dolayı yaşadıkları özgüven kaybı, spora yönelik tutum düzeyinin pozitif yönde geliştirilmesiyle tekrar kazandırılabilir.

Alan yazında sporun özgüven üzerine etkisini inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Yapılan araştırmalarda, sporun özgüven düzeyini artırabilecek etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır.



Er ve Arkadaşları tarafından Manisa ilinde öğrenim gören 51 denek üzerinde yapılan araştırmada sportif faaliyetlerin özgüveni artırabileceğini ve davranışlarında olumlu yönde gelişim olabileceğini vurgulamıştır.

Slutzky ve Simpkins 987 denek üzerinde yaptıkları çalışmada spor yapan deneklerin spor yapmayan deneklerle kıyaslandığında özgüven ve özsaygı özelliklerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Slutzky ve Simpkins in yaptıkları araştırma bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Zorba (2012), düzenli olarak spor yapmanın bireylerde öz saygının ve özgüvenin artması gibi olumlu sonuçlar doğuracağını vurgulamıştır. Yine Akgül ve ark. (2012) Sportif etkinliklerin bireylerde düzenli çalışmayı, üstün teknik, estetiği, yarışmayı gerektiren uygulamalar olduğundan, bireyin kişilik görüntüsünü ve uyumunu etkilediğini belirtmiştir.

Alan yazında yararlanılan çalışmalarda ulaşılan sonuçlara bakıldığında, bu çalışmadan elde edilen sonuçların yararlanılan çalışmalarla desteklendiği görülmektedir.

### **Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumları İle Sosyal Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular**

Yapılan araştırmada koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile sosyal uyum düzeyleri arasında herhangi bir ilişki tespit edilememesi spora yönelik tutumu yüksek de olsa koruma ve bakım altında bulunan çocukların sosyal uyum problemi yaşadığını göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde;

Bayram (2013), ıslah evinde tutuklu bulunan 90 çocuk üzerinde yaptığı çalışmada, sporun çocukların sosyal uyum ve iletişim becerilerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Türkel (2010) ilköğretim düzeyinde eğitim gören 590 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şahan (2008) üniversite düzeyinde eğitim gören öğrencileri denek grubu olarak aldığı araştırmada sporun sosyal uyum düzeyini olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır.

Yine alan yazında Bulgu ve Ark. (2003), Kelinske ve Ark. (2001), Çakmakçı (2001) Çelik (2002), Webb (1969) yapmış oldukları araştırmalarda spor aktivitelerinin sosyalleşme açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Alan yazında yapılan çalışmaların genelinde sporun sosyal uyum üzerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Fakat yapılan araştırmada alan yazının tam aksine sporun sosyal uyum üzerinde olumlu bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ulaşılan sonucun alan yazında bulunan sonuçlarla zıtlık göstermesinin nedeni olarak, çocukların yaşadığı kuruluşların, şehir merkezlerine uzak olması, çocukların katıldığı turnuvaların çoğunlukla bakanlığın sadece koruma ve bakım altında bulunan çocukları kapsayan turnuvalar düzenlenmesi ve çocukların genelde koruma ve bakım altında bulunan çocuklarla turnuvalara katılması ve aile ortamında yaşayan çocukların ve ailelerinin koruma ve bakım altında bulunan çocuklarla arkadaşlık ilişkileri kurulması hususunda daha negatif davranmaları gibi varsayımlar gösterilebilir.

### **Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular**

Yapılan çalışmada, koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, anlamlı farklılık gösterdiği, erkek çocukların kız çocuklara göre spora yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerde spora yönelik tutum skorlarının daha yüksek çıkması, erkeklerin spora ve sporsal konulara, mental olarak daha yatkın olmaları ve ilgilerini daha çok çekmesi gibi nedenlere bağlanabilir. Alan yazın incelendiğinde;

Koçak (2014); Türkmen ve ark, (2016)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma, Balyan ve ark., (2012) tarafından ilköğretim 2. Kademe öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir

Benzer şekilde Çelik ve Pulur (2011)'un ortaöğretim öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek öğrenciler arasında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Koca ve Demirhan (2004), tarafından yapılan çalışmada erkeklerin tutum puanları kadınların tutum puanlarına göre anlamlı fark göstermiştir.

Singh ve Devi (2013) tarafından Hindistan’da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre oyun ve spora karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri saptanmıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonucu ile örtüşmektedir.

Ancak Koçak ve ark., (2015) nın üniversite öğrencileri; Yanık ve Çamlıyer (2015) 9.sınıf öğrencileri, Göksel ve Caz (2016)’nın lise öğrencileri, Gürbüz ve Özkan (2012)’in öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkenlerinde kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık tespit edilmemesi, mevcut çalışmanın cinsiyet değişkeni sonucu ile örtüşmemektedir

### **Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spor Yapma Durumları ile Spora Yönelik Tutumları Arasında Anlamlı Fark Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular**

Yapılan çalışmada koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir fark olduğu ve spor yapan çocukların ortalamalarının spor yapmayan çocukların ortalamalarından yüksek çıktığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, spor yapan çocukların spora yatkınlığının daha yüksek olduğu düşünülürse, spora yapan çocukların spora yönelik tutumlarının yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur.

Spor yapan öğrencilerin spora yönelik tutumları, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Singh ve Devi (2013) tarafından yapılan çalışmada da spor yapan öğrencilerin spora yönelik tutumları, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Kangalgil ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmada da sporcu lisansına sahip üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının sporcu lisansına sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özdiñç (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada spor yapmayan erkeklerin belirgin gerekçeleri arkadaş gruplarında spor yapmamasıdır.

### **Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumları İle Koruma ve Bakım Altında Buldukları Süre Arasında Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular**

Koruma ve bakım altında bulunan çocukların spora yönelik tutumları ile koruma ve bakım altında buldukları süre arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ait

elde edilen skorlar incelendiğinde; çocukların koruma ve bakım altında buldukları sürenin, spora yönelik tutumları üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, koruma ve bakım altında bulunan çocukların rehabilitesi ve sportif faaliyetlere katılması amacıyla düzenli olarak badminton, masa tenisi, voleybol, yüzme, güreş, bocce şampiyonaları düzenlemekte ve çocuklar her yıl düzenli olarak şampiyonalara katılmakta ve antrenman yapmaktadırlar. Mevcut durum göz önüne alındığında, çocukların şampiyonalara hazırlanmaları ve düzenli antrenman yaptıkları için koruma süresi uzadıkça çocuklardaki spora yönelik tutum düzeyinin yüksek olmasının normal olacağı düşünülmektedir. Fakat araştırmadan alınan sonuçlar koruma ve bakım altında bulunan süre ile spora yönelik tutum arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Elde edilen bulguların bu denli zıtlık göstermesinin, çocukların mental olarak spora yönlendirilmelerinin yeterli seviyede olmaması ve çocukların mental olarak spora karşı hazırbulunuşluk seviyelerinin düşük olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, ele alınan alt problem üzerinde ilk defa çalışma yapıldığı, ele alınan alt problemin alan yazına katkıda bulunabileceği görülmüştür.

## 6. ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, aşağıda bulunan önerilere dikkat edilebilir.

Yapılan çalışmada ve daha önce yapılan çalışmalarda, sporun özgüven düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Koruma ve bakım altında bulunan çocukların yaşadıkları travmalar ve maruz kaldıkları olaylar sebebiyle yaşadıkları özgüven düzeylerindeki düşüklüğün spor aracılığıyla tekrar yükseltilebileceği ve özgüveni yüksek olarak çocukların tekrar topluma kazandırılabilmesi düşünülmektedir.

Araştırma da irdelenen bir diğer konu olan spora yönelik tutum ve sosyal uyum arasındaki ilişkiye bakıldığında, alan yazında yapılan çalışmalarda sporun sosyal uyumu olumlu yönde etkilediği görülürken, bu sonuçlar koruma ve bakım altında bulunan çocuklar için zıtlık göstermiştir. Bu zıtlığın sebepleri üzerinde varsayım yapılacak olursa; Çocukların sportif faaliyetlerini genelde kuruluş içerisinde ya da il müdürlüğüne bağlı bir spor salonunda yine koruma ve bakım altında bulunan çocuklarla yapmaları, yine bakanlık tarafından düzenlenen çocukların katıldıkları sportif faaliyetlerin turnuvaların şampiyonaların sadece koruma ve bakım altında bulunan çocukları kapsaması olarak düşünülebilir. Bahsi geçen çocukların sosyal uyumlarını yüksek seviyelere ulaştırabilmek ve topluma entegrelerini sağlayabilmek için, koruma altında bulunan çocukların, ailesiyle yaşayan çocuklarla ve toplumun diğer üyeleri ile topluma ait bireylerin ortak kullandıkları alanlarda sportif faaliyetlere katılmaları sağlanabilir.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı eski adıyla Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2018 yılına kadar her yıl Türkiye genelinde koruma ve bakım altında bulunan çocukları kapsayan Badminton, Güreş, Yüzme, Satranç, Voleybol, Masa Tenisi Şampiyonaları düzenlemiştir. Çocuklar düzenli olarak bu şampiyonlara katılmak için her yıl antrenman yapıyor olmaları ve uzun süre koruma ve bakım altında kalıyor olmaları, spora yönelik tutumlarını olumlu düzeyde etkilemesi varsayılabilir fakat yapılan çalışmada spor yönelik tutum ile koruma ve bakım altında kalınan süre arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ulaşılan sonuç gösteriyor ki, çocuklar her yıl düzenli olarak şampiyonalara katılmasına ve düzenli olarak antrenman yapmasına rağmen, spora yönelik tutum

düzeyleri istenilen seviyede değildir. Bu duruma sebep olarak ise çocukların ağır travmalar yaşamaları, yaşadıkları travmaları atlatıp rehabilite edilmelerinin uzun bir süre alması, fiziksel olarak her ne kadar spora karşı hazırbulunuşluk seviyeleri yüksek olsa da mental olarak sporu benimseyemedikleri varsayımı sonucuna varılabilir. Çocukların sporu mental olarak da benimseyebilmeleri için, sadece fiziki olarak değil, mental olarak da sorun ve travmalardan arındırılıp spora karşı tutumlarını artırıcı müdahalelere başvurulabilir.



## 7.KAYNAKÇA

Açıkada, C., Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.

Akbaş, O. (2005). Lise birinci sınıf öğrencilerinin sınıf içi güven düzeylerinin belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, (2), 275-292.

Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. (1 Baskı). İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.

Akın, A. (2007). *Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri*.

Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., Üstün, Ü.D. (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1).

Akgün, N. (1973). Çeviri, *Egzersiz fizyolojisi*. (6. Baskı). I. Cilt. İzmir.

Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi*. (3. Baskı). I. Cilt. Ankara.

Altan, A. (2001). *Body image dissatisfaction, self-esteem and anxiety in plastic surgery patients*. (yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi. İstanbul.

Altıntaş, E., Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. (2. Baskı). İstanbul: Aktüel Yayınları.

Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. (2.Baskı). Ankara: Bağırhan Yayın Evi.

Arı, R. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. (doktora tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Aslan, E. (1992), Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 7-15.

Aydın, E. (2012). *Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri sosyal uyum ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon.

Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.

Balyan, M., Balyan, K. Y., Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 196-201.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*, New York: Freeman.

Başoğlu T. S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (Çev. C. İkizler, A. O. Özcan). İstanbul: Alfabasın Yayın Dağıtım.

Bayram, L. (2013). *Düzenli spor yapmanın islahatlarındaki çocuk ve gençlerin sosyal uyum ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. (doktora tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Berglund, E. Eriksson, M. Westerlund, M. (2005). Communicative Skills İn Relation To Gender, Childcare And Socioeconomic Status İn 18-Month Old Children. *Scandinavian Journal Ofpsychology*, 46, 485-491.

Berk, L. (1991). *Child development*. Boston: Allyn And Bacon.

Bilge, M. (2000). Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*.

Bosc, M., Dubini, A., Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, *the Social Adaptation Self-evaluation Scale*.

Bulgu N, Akçan F. (2003). Spor ve Toplumsallaşma, *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*: s.565.

Burgoon, Jk, Buller, Db. (1989). *Nonverbal Communication: The Unspoken Dialogue*. New York: Harper & Row.

Büyüköztürk Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (7. Baskı). Ankara. Pegem Akademi Yayıncılık.



Can, G. (2002). Kişilik Gelişimi. Yeşilyaprak, B (Ed). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Cooper CJ. SPSS, Descriptive Statistic, CJ. SPSS, *Descriptive statistics*, Erişim: 20 Kasım 2018, <http://psychology.illinoisstate.edu/jccutti/>.

Covey, S. R. (2006). *Etkili insanların 7 alışkanlığı*. (30. Baskı). (O. Deniztekin, F. N. Deniztekin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.

Cunningham, B. (1993). "The preschool years: Psychosocial development". Child Development. Thomas Quinn (Editors), New York: 169-182.

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. (12. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çaha, Ö. (1999). Spora yaslanarak bir nefes almak. *Düşünen Siyaset Dergisi*, 1(2), 115-125.

Çakmakçı, S. (2001). *Okullarda beden eğitimi dersi faaliyetlerinin öğrencilerin sosyalleşmesine etkileri*. (yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Çelik, İ. İ. (2002). *Sporun sosyalleşme sürecindeki rolü*. (yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi. Niğde.

Çelik, Z., Pulur, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları, ulusal beden eğitimi ve spor öğretmenliği kongresi, *Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*, 115-121.

Çetin, Ş. (2003). *Anadolu öğretmen lisesi ve düz (genel) lise çıkışlı eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının karşılaştırılması*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Çetin, F., Bilkay, A.A., Kaymak, D.A. (2003). *Çocuklarda sosyal beceriler*. İstanbul: Morpa Yayınları.

Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.

Deckard, K., Dunn, J., Lussier, G. (2002). Sibling "Relationships And Social-Emotional Adjustment in Different Family Contexts". *Social Development*, 11(4).

Demir, M. (1997). *Atletizm, Koşular*. Ankara.

Dereboy, F. İ. (1993). *Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak*. Malatya: Özmert Ofset.

Doğu, G. (2006). Sporun Sosyal ve Ekonomik Faydaları. Yerel Yönetimlerde Rekreasyon ve Spor Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı. Eskişehir.

Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün, D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-37.

Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana-babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.

Ekşi, A. (1999). *Ben hasta değilim, çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü*. İstanbul: Nobel Yayınları.

Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 111-121.

Elkin F. (1995). *Çocuk ve toplum, çocuğun toplumsallaşması*.

Er, G., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G, Er, N. (1999). Çocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 29.

Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. İstanbul: Dönence Yayınları.

Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara.

Erkan, S., Kaya, A. *Grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları* (ss. 1-41). Pegema Yayıncılık.

Fişek, K. (1998). *Türkiye’de ve dünya’da spor yönetimi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Gander, Mary, J. Ve Harry, W. Gardiner. (2010). *Çocuk ve ergen gelişimi*, Dönmez A., Onur B., Çelen N. (Ed.). Ankara: İmge Kitabevi.

Gökna, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak*. (2. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Göksel, A.G., Caz Ç. (2016). Anadolu lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.

Gül, G. (2003). Öğrencinin benlik kavramının gelişiminde öğretmenin rolü. *Yasadıkça Eğitim Dergisi*, 77.

Gümüşdağ, H., Yıldırım, M. (2018). *Spor bilimlerde çocuklarda motor gelişim*. (1. Baskı). Ankara. Nobel Yayınları

Günalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği)*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Güçlü, S. (2005) *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.

Gür, H. (1992). Değişik tip aktiviteler yapan sporcularda koşu bandında yapılan maksimal ve submaksimal test sonuçlarının değerlendirilmesi ve sonuçlarının 5 km koşusunun başarısıyla olan ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2).

Gürbüz, A, Özkan, H. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesi (Muğla il örneği). *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 78-89.

Hambly, K. (2003). *Özgüven*. (5.Baskı). (B. Bıçakçı, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.

Hartup, W. (2000). *The company they keep friendships and their developmental significance*. Childhood Social Development. Massachusetts Ve Oxford. Blackwell Publishers.

Humphreys, T. (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven*. (4.Baskı). (T. Anapa, Çev.). İstanbul: Epsilon Yayınları.

Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları.

Inceoğlu, M. (1993). *Tutum algı iletişimi*. (I. Baskı). Ankara: Verso Yayıncılık,

İmamoğlu, A.F. (1992). Beden eğitimi ve sporun türk sporu üzerindeki yeri. *Eğitim Dergisi*, 1 (2), 52,53.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. (10. Baskı). İstanbul: Evrim Basım Yayım ve Dağıtım Yayıncılık.

Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 48-57.

Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (17.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*, Psikoloji Dizisi 4. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kaya, A., Saçkes, M. (2005), Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21).

Kelinske, B., Mayer, B.W. & Chen, K. L. (2001). Perceived benefits from participation in sports. A Gender Study. *Woman In Management Review*, 16(2), 75-84.

Kılıçgil, E. *Sosyal çevre- spor ilişkileri*, Ankara: Bağırhan Yayınevi

Koca, C., Demirhan, G. (2004). An Examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation, *Perceptual & Motor Skills*, 98 (3), 754-758.

Koca, Ş. (2010). Analysis of social a daptation of high school students who take and do not take music education. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29. 49-63.

Kocaarslan, B. (2009). *Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Koçak F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması, *Spormetre*, 12(1), 59-69.

Koçak, F, Tuncel, S, Tuncel, F. (2015). Spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13(1), 29-39.

Köknel, Ö. (1984). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. (5. Baskı). İstanbul. Altın Kitaplar.

Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. Ankara: Altın Kitaplar.

Köksal, A. (1997). *Müzik eğitimi alan ve almayan ergenlerin empatik becerileri ve uyum düzeylerinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.

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

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

Lindenfield, G. (2004). *Kendine güvenen çocuk yetiştirme*. (Çev. G. Tümer). İstanbul: Hyb Yayıncılık.

Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler ve doruk deneyimler*. (Çev. H. K. Sönmez). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

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

Mckay, Matthew ve Patrick Fanning (2009). *Özgüven*. (4. Baskı). (Çev. F. G. Atay). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*. (yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

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

Muratlı, S. (1976). *Antrenman ve istasyon çalışmaları*. Ankara.

Muratlı, S. (2002). *7. Uluslararası spor bilimleri kongresi*, Kemer-Antalya.

Mussen, P, Conger, J, Kagan, J. (1990). *Child development & personality*. Abd.

Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü.* (yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara

Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat.* (13. Baskı). İstanbul: Doğan Kitap

Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi.* Ankara: İmge Kitabevi.

Orkunoğlu, O. (1985) *Voleybol antrenörünün el kitabı.* Ankara: Btgm, T.V.F Yayını.

Öğüt, F. (2001) *Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki.* (yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi. Kocaeli.

Ökmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., Gökdağ, M., (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın üniversitesi örneği), *International Journal Of Contemporary Educational Studies (Intjces)*, 2(1). 48-59.

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

Özbey, Ç. (2004), *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler.* İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Özbaydar, S. (1999). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi.* Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.

Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.

Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz hayatlar.* Ankara: Lotus Yayınları.

Öztürk, O. (1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları.* (7. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Öztürk, E. (2003). *11-14 Yaş arası ergenlerin problem alanlarına yönelik grup rehberliği ile çözüm önerisi.* (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Palut, B (2003). *Sosyal Gelişim ve arkadaşlık ilişkileri, gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar.* İstanbul: Mor-Pa Kültür Yayınları.

Pehlivan, A. (2000). Fitness salonlarında risk faktörü taşıyan kişilerde uygulanabilecek, interval prensipli aerobik antrenman programı. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4 (1).

Pişkin, M. (2000). Özsaygı geliştirme eğitimi. Kuzgun, Y. (Ed.) *İlköğretimde Rehberlik*, (S. 95-123). Nobel Yayınları.

Poole, C. Miller, S, Church, E. (2003). *How Children Build Friendships. Early Childhood Today*.

Raver, C. (1997). Poor children gain social competence from sensitive interaction with parent. *Brown University Child&Adolescent Behavior Letter*, July: 13(7),1-2.

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

Salk, L. (1998). *Çocuğun duygusal sorunları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. (11. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Sevgi, Ö.E. (2006). *İşbirlikçi öğrenme yönteminin ilköğretim 3. sınıf öğrencilerinin sosyal ve duygusal uyumlarına etkisi*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Tutibay Yayınları

Siegel, Cm., Gregora, A. W. (1985) *Communication skills of elderly adults*. J. Commun Disord, 18. 485-494.

Singh Rkc., Devi Ks. (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports, international journal of physical education. *Fitness And Sports*, 2(4), 80-85.

Slutzky, C. B., Simpkins, D.S. (2009). The link between children' s sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport sel-concept. *Psychology Of Sport And Exercis*, 10, 381-389.

Soner, O. (1995). *Aile uyumu öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. (doktora tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10 (15).

Tamer, K. (1988). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. (2.Baskı). Ankara. Nobel Yayınları.

Tolan, B., İsen, G., Batmaz, V. (1985). *Toplum ve ben-sosyal psikoloji*. İstanbul. Teori Yayınevi.

Traş, Z., Güngör, H. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıklar üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 7-11.

Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi. Kayseri.

Umutlu, Ç. (2010). “Çocuk Dostu Okul” Projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi. (yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.

Uzun, M. (2003). *9-14 yaş grubu çocukların benlik kavramı ve saldırganlığı pekiştirici faktörlerin belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Webb, H. (1969). Professionalization of attitudes toward play among adolescents. *Aspect Of Ontemporary Sport Sociology*.

Yanık, M, Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 9-19.



Yarımkaya, E., Akandere, M., Baştuğ, G. (2014). Effect of self-confidence levels of 12-14 years old students on their serving ability in volleyball, *Niğde university journal of physical education and sport sciences*, 8(2), 242-250.

Yavuzer, H. (1995), *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer H. (1996). *Çocuk ve suç*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2001). *Anne baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi*. (22. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2004). *Çocuk eğitimi el kitabı*. (18. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeltepe, H., (2007). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. (1.Baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Morpa Yayınları.

Yıldırım, S., Özcan, G. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(23), 111-135.

Yörükoğlu, A. (2000). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. (7. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

Zembat, R, Unutkan, Ö. (2001). *Okul öncesi dönemde çocuğun sosyalleşmesinde ailenin yeri*. İstanbul: Yapa Yayınları.

Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Neyir Yayınları.

## 8. EKLER

### EK 1

#### Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız? (.....)

2. Cinsiyetiniz? Erkek (.....) Kız (.....)

3. Kaç Yıldır Koruma Ve Bakım Altındasınız?

0-1 Yıl (.....) 2-3 Yıl (...) 4-5 Yıl (...) 5Yıl Üzeri (...)

4. Okuluna Gidiyor Musunuz? Evet (...) Hayır (...)

5. Herhangi Bir Spor Branşı İ Uğraşıyor Musunuz\_? Cevabınız evet ise Branş Ve Yıl Belirtiniz?

Evet (...) Branş (.....) Yıl (...) Hayır (...)

6.Daha Önce Madde Bağımlılığı Yaşadınız mı? Evet (...) Hayır (...)

#### Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Sayın katılımcı, sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.	Asla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Evim okula/işyerine çok uzak değil ise yürüyüş ya da bisikleti tercih ederim.					
2. Sporu manevi olduğu kadar maddi kazanç için de yaparım.					
3. Spor yapmadığım günler kendimi ruhen eksik hissederim.					
4. Sporun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanırım.					
5. Spor faaliyetlerine zorlama olmadan gönülden katılırım.					
6. Okul/kurum takımlarında her zaman yer almak isterim.					

7. Spordaki başarımın en az okuldaki / işteki başarım kadar olmasını isterim.					
8. Spor ağırlıklı yayın yapan televizyon kanallarını tercih ederim.					
9. Sadece tek bir spor branşına değil birden çok branşa ilgi duyarım					
10. Haftada en az bir gün fiziksel aktivite (spor) yaparım.					
11. Yaz aylarında günlerimi spor yaparak geçiririm.					
12. Diğer arkadaşlarımı da spor yapmaya teşvik ederim.					
13. Sportif başarımın getirdiği sosyal statü beni gururlandırır.					
14. Büyük spor organizasyonlarını (olimpiyat, vb.) keyifle takip ederim.					
15. Spor yapmak için ille de yanımda birinin olması gerekmez.					
16. Yaptığım sporu elit (milli) sporcu olarak yapmayı hep hayal etmişimdir.					
17. Spor faaliyetlerine, uzman kişiler yönetmese de katılımcı olurum.					
18.Sporu hayattan zevk alma amacı olarak görürüm.					
19.Sporun zararlı alışkanlıklardan uzak durmamda etkisi vardır.					
20. Branşımın en iyi sporcularını kendime rol model alırım.					
21. Evden dışarı çıkmadığım zamanlarda ev şartlarında aktivite yaparım.					
22. Boş zamanlarımı spor ile değerlendiririm.					
23. Katılımcı olamadığım spor dallarını da izlemekten keyif alırım.					
24. Spor ortamında kişiliğimin daha da güçlendiğini hissederim.					
25. En sağlam dostlukların spor ortamında doğduğuna inanırım.					

### Özgüven Ölçeği

Sayın katılımcı, sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla	1	2	3	4	5

	karşılatabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

### Sosyal Uyum Ölçeği

Sayın katılımcı, sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.		Hiçbir zaman	Nadiren	Zaman zaman	Çoğu zaman	Her zaman
1.	Başkaları ile tartışmaya kalkışınca rahatsız olurum. (Başkalarıyla tartışmaktan kaçınırım.)					
2.	Bir toplantıda veya grupta ilk defa karşılaştığım insanlarla tanışmakta güçlük çekerim					
3.	Bazen hiç kimsenin beni anlayamadığımı düşünürüm					
4.	Arkadaşlarımla dışarıda evimde geçirdiğim zamandan fazla zaman geçiririm.					
5.	Aile içinde kararlar alınırken kararlara katılmak isterim					
6.	Diğer insanlarla kolayca tanışır ilişki kurarım					
7.	Diğer insanlardan uzak dururum.					
8.	Yeni tanıştığım birisine dostça davranırım					
9.	Bana kötü davrananlardan ne olursa olsun öç					

	almak isterim					
10.	Sahibi izin vermeden istediğim bir şeyi izinsiz olarak alırım.					
11.	Farklı adet ve geleneklere uymakta zorluk çekerim					
12.	Kendimi zor durumlardan kurtarmak için zararsız yalanlar söylerim					
13.	İsteklerim yerine gelmediğinde, engellendiğinde sık sık sinirlenirim					
14.	Çok çabuk çevremdekilere küserim.					
15.	Yaşıtlım olan arkadaşlarımla sık sık kavga ederim.					
16.	Daha çok kendimden küçük çocuklarla oynamayı tercih ederim					
17.	Tanımadığım kişilerle birlikte iken sıkılganlık gösteririm					
18.	İnsan ilişkilerinde utangacım.					
19.	Çok çabuk alınganlık gösteririm					
20.	Yanlış bir şey yaptığım zaman yanlışımı düzeltmek için ikaz edildiğimde yanlışımı kabul ederim.					
21.	Tanımadığım insanlarla konuşurken heyecanlanırım					
22.	Arkadaşlarım istemediğim davranışta bulunduğu anda bunu onlara söylemekten çekinirim.					
23.	İçinde bulunduğum toplulukla hemen kaynaşırım.					
24.	Kendimden küçüklere veya hayvanlara eziyet ederim.					
25.	Sık yalan söylerim.					
26.	Çok inatçı davranırım					
27.	Dikkatim çabuk dağılır ve genellikle dikkatsizimdir					
28.	Eleştirildiğimde incinir, gücenirim.					

## 9. ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı: Mehmet AYDOĞAN

Uyruğu: Türkiye (TC)

Doğum tarihi ve yeri: Yozgat/ 18/10/1988

Medeni hali: Evli

Tel: +90 542 800 07 13

Emil: m.aydgn66@gmail.com

Yazışma Adresi: Bilal Şahin Mahallesi, 1. Atatürk Caddesi, Ülkü Sitesi C Blok 4/7  
Merkez/Yozgat

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Yozgat Bozok Üniversitesi	Halen
Lisans	Dumlupınar Üniversitesi	04/07/2012
Lise	Yozgat Atatürk Anadolu Lisesi	15/06/2007

### İş Deneyimleri

Yıl	Yer	Görev
2013-2015	Yozgat Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü	Öğretmen
2015-	Yozgat Çocuk Destek Merkezi Müdürlüğü	Öğretmen

### Yabancı Dil

İngilizce

### Yayınlar

Curiosity Levels Of University Student Studying In The Various Departments

Comparison Of Flexibility And Speed Characteristics Of The 11-14 Age Children Who Do Not Actively Participated In Sports

The Comparison Of Certain Biomotoric Characteristics Of The 11- 14 Year-Old Sedentary Children