

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**10-14 YAŞ ARASINDA OLAN YELKEN YAPAN
VE YELKEN YAPMAYAN ÇOCUKLARIN
BENLİK ALGISI VE MÜKEMMELİYETÇİLİK
BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİNGÜL UZEL

101104102

İstanbul, Haziran 2012

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**10-14 YAŞ ARASINDA OLAN YELKEN YAPAN
VE YELKEN YAPMAYAN ÇOCUKLARIN
BENLİK ALGISI VE MÜKEMMELİYETÇİLİK
BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİNGÜL UZEL

101104102

Danışman Öğretim Üyesi
Prof. Dr. H. Nermin ÇELEN

İstanbul, Haziran 2012

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

28.06.2012 tarihinde tezinin savunmasını yapan Bingül UZEL'e ait "10-14 Yaş Arasında Olan Yelken Yapan ve Yelken Yapmayan Çocukların Benlik Algısı ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Gelişim Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.



Prof. Dr. Nermin ÇELEN
(Başkan)
(Danışman)



Doç. Dr. Deniz ALBAYRAK KAYMAK
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. İdil KAYA BALKAN
(Üye)

ÖNSÖZ

Aylar süren bir emeğin ürünü olan tez çalışmamda birçok kişinin emeği ve desteği bulunmaktadır. Maltepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı'nda öğrenimimi sağlayan sayın hocalarıma, tezimde bana desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen danışman hocam Prof. Dr. H. Nermin ÇELEN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın örneklem grubunda yer almayı kabul ederek bana zamanlarını ayıran yelken camiasına, yelken yapmayan sporcuların örneklem grubunun oluşmasında bana destek olan meslektaşım Mesude MEYDAN ESGİ'ye ve Serap BULUT'a müteşekkirim. Onların içten desteği olmasaydı çalışmamın hiçbir anlamı olmazdı.

Lisans eğitimim boyunca bana analitik ve eleştirel düşünmeyi öğreten, araştırmayı sevdiiren, verdikleri ödevlerle alana bakış açımı genişleten ve derinleştiren başta değerli hocam Doç Dr. Deniz ALBAYRAK-KAYMAK olmak üzere tüm Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümündeki hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Eğer Boğaziçi Üniversitesi kültüründen yetişen biri olmasaydım akademik yönde çalışmalarına devam etmek aklımın ucundan dahi geçmezdi.

Bu çalışmanın her anında yanımda bulunan değerli meslektaşım, dostum Seda ATASOY'a teşekkür ederim. Boğaziçi'nin bana kazandırdığı kardeşim Seda olmasaydı yüksek lisans programına başvuracak enerjiyi kendimde bulamazdım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca burs desteği sağlayan TÜBİTAK - Bilim İnsanı Destekleme Daire Başkanlığı'na teşekkür ederim. TÜBİTAK'ın desteği olmasaydı eğitimime devam etmem mümkün olmazdı.

Çalışma saatlerimde esnek davranmama destek olan başta müdür baş yardımcım, okulumuzun bel kemiği Mustafa PÜSKÜLLÜ olmak üzere tüm Tekirdağ Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi idari kadrosuna müteşekkirim. Onların hoşgörüsü olmasaydı sürekli iki şehir arasında düzenli gidip gelme imkanım ve yüksek lisans eğitimimi zamanında bitirme şansım olmazdı.

Öğrenim hayatım boyunca bana her zaman destek olan canım annem ve babam Birgül-Hasan KEMİKSİZ' e, en sıkkın zamanlarımda dahi beni gülümsetmeyi başaran geleceğin en değerli yönetmenlerinden biri olacak olan sevgili kardeşim Hakan Kemiksiz' e, eşimin ailesi değerli annem ve babam Gülsüm-Birol UZEL' e teşekkür ederim. Babamın azmi, annemin desteği, kardeşimin neşesi hep benimle olmasaydı teze başlayacak gücüm olmazdı.

Ve eğitim hayatım boyunca bana desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, ümitsizliğe kapılmama ve geri adım atmama asla izin vermeyerek beni ayakta tutan hayat arkadaşım, eşim, can yoldaşım Berk UZEL'e teşekkür ederim. Berk' in aldığı tüm kararlarda beni destekleyen, güven veren yanı olmasaydı yüksek lisansa başvurmak aklımın ucundan dahi geçmezdi.

ÖZET

10-14 YAŞ ARASINDA OLAN YELKEN YAPAN VE YELKEN YAPMAYAN ÇOCUKLARIN BENLİK ALGISI VE MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

BİNGÜL UZEL

Danışman Öğretim Üyesi: Prof. Dr. H. Nermin ÇELEN

Bu tezin amacı, 10-14 yaş arasında olan, yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Böylelikle yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algısı, **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı olarak ortaya koymak mümkün olmuş, cinsiyet değişkeninin benlik algısı, **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik üstündeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca, yelken sporuyla uğraşan bireylerin benlik algılarının mükemmeliyetçilik boyutlarına göre değişkenlik gösterip göstermediği de belirlenmiştir.

Çocukların benlik algılarını ölçmek amacıyla 1964 yılında Piers ve Harris tarafından geliştirilen, 1986 yılında Türkçe'ye Öner tarafından uyarlanan Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği, **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarını ölçmek amacıyla 2004 yılında Kırdök' ün geliştirdiği Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutu Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de yelken sporu yapan ve yapmayan 10-14 yaş arasındaki çocuklar oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini 2011 Türkiye Yelken Şampiyonası'na katılan 10-14 yaş arasındaki 136 yelkenci çocuk ile İstanbul ve Tekirdağ'daki 4 farklı okulda okuyan, yelken yapmayan, 5. sınıf düzeyinden 9. sınıf düzeyine kadar olan çocuklar oluşturmuştur. Toplamda 272 çocuğa ulaşılmıştır.

Çalışmanın sonunda cinsiyetin yelken yapan ve yapmayan sporcuların benlik algıları, **olumlu** mükemmeliyetçilik ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir.

Yelken yapan ve yapmayan sporcuların benlik algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, yelken yapan çocukların benlik algıları ($X=51,83$, $Ss=8,34$) yelken yapmayan çocukların benlik algılarına ($X=48,07$, $Ss=8,44$) göre daha yüksektir ($t(270)=3,69$; $p<0,05$).

Yelken yapan ve yapmayan sporcuların **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları ($X=32,51$, $Ss=6,199$) yelken yapmayan çocuklara ($X=29,60$, $Ss=7,959$) göre daha yüksektir ($t(270)=3,36$; $p<0,05$). Aynı şekilde yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları ($X=17,60$, $Ss=5,010$) da yelken yapmayan çocuklara göre daha yüksektir ($X=16,00$, $Ss=5,372$), ($t(270)=2,54$; $p<0,05$).

Yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda **olumlu** mükemmeliyetçilik ile benlik algısı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0,275$, $R=0,275$, $R^2=0,75$, $p<0,01$). Yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutu benlik algısını yordamaktadır ve benlik algısındaki toplam varyansın yaklaşık %7,5' ini açıklamaktadır.

Yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda yelken yapan çocuklarda **olumlu** mükemmeliyetçilik ile benlik algısı arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=-0,85$, $R=0,85$, $R^2=0,007$, $p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Yelken Sporü, Olumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Mükemmeliyetçilik, Benlik Algısı

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN 10-14 YEARS OLD SAILORS AND NON SAILORS' SELF CONCEPT AND PERFECTIONISM DIMENSIONS

(Master Thesis)

BİNGÜL UZEL

Thesis Advisor: Prof. Dr. H. Nermin ÇELEN

The purpose of the present study is to examine the relationship between 10-14 years old sailors and non sailors' self concept, positive and negative perfectionism dimensions. In this way, sailors and non sailors were compared in terms of their perfectionism and self concept dimensions and also gender's affect on perfectionism and self concept is investigated as well. Furthermore, whether the sailors' perfectionism dimensions are predicted by their self esteem is analyzed.

In order to measure children' s self concept levels, Piers-Harris Children's Self Concept scale were used. This scale was developed by Piers and Haris in 1964 and adopted to Turkish in 1986 by Öner. And to measure children' s positive and negative perfectionism levels, Positive and Negative Perfectionism Scale, which was developed by Kırdök in 2004 was used.

The population of the study is children whose ages are between 10 to 14 in Turkey. The half of the sample was comprised of sailors who were registered to 2011 Turkey Sailing Championship. The other half of the sample was composed of 5th to 9th grade students coming from four different schools in Tekirdağ and İstanbul. Overall, 272 children were included to study.

The results of the present study indicated that gender does not have any affect on self concept, positive and negative perfectionism dimensions in both groups.

There is a significant difference between the self concept levels of sailors and non sailors ($t(270)=3,69; p<0,05$). That is, sailors self concept levels ($X=51,83, Ss=8,34$) are higher than the non sailors self concept levels($X=48,07, Ss=8,44$).

Findings from the study showed that there is also a significant difference between sailors and nonsailors in terms of positive and negative perfectionism dimensions That is, sailors positive perfectionism dimension levels ($X=32,51, Ss=6,199$) are higher than the non sailors positive dimension levels ($X=29,60, Ss=7,959$), ($t(270)=3,36; p<0,05$). Along the same line, sailors negative perfectionism dimension levels ($X=17,60, Ss=5,010$) are higher than the non sailors negative dimension levels($X=16,00, Ss=5,372$), ($t(270)=2,54; p<0,05$).

A simple regression analysis was conducted. Sailors's positive perfectionism scores were regressed on self concept scores and it revealed that there was a significant affect of positive perfectionism on self concept ($r=0,275$, $R=0,275$, $R^2=0,75$, $p<0,01$) and 7,5 % of the variance in self concept was explained by positive perfectionism.

Lastly, one more simple regression analysis was conducted. Sailors's negative perfectionism scores were regressed on self concept scores and it revealed that there was not a significant affect of negative perfectionism on self concept ($r=-0,85$, $R=0,85$, $R^2=0,007$, $p>0,05$).

Key Words: Sailing, positive perfectionism, negative perfectionism, self concept.

İÇİNDEKİLER

<u>Konu Başlığı</u>	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLO LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xvii
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Spor ve Psikososyal Gelişim	4
1.2. Mükemmeliyetçilik	8
1.2.1. Mükemmeliyetçilik ve Psikodinamik Kuram	9
1.2.2. Mükemmeliyetçilik ve Davranışçı Kuram	10
1.2.3. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Öğrenme Kuramı.....	11
1.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Flett' in Modeli	12
1.2.4.1. Sosyal Beklentiler Modeli.....	12
1.2.4.2. Sosyal Öğrenme Modeli.....	13
1.2.4.3. Sosyal Reaksiyon Modeli.....	13
1.2.4.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli	13
1.2.5. Mükemmeliyetçilik Hakkında Yapılmış Çalışmalar.....	14
1.3. Benlik Algısı.....	19
1.3.1. Benlik Algısı Hakkında Yapılmış Çalışmalar	22
1.4. Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı.....	25
1.4.1. Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Algısı Hakkında Yapılmış Çalışmalar...26	

1.5. Spor	28
1.5.1. Spor Hakkında Yapılmış Çalışmalar.....	29
1.5.2. Yelken Spor.....	33
1.5.3. Araştırmada Kullanılan Yelken Sınıfları	34
1.5.4. Yelken Spor Hakkında Yapılmış Çalışmalar	35
1.6. Spor ve Mükemmeliyetçilik.....	37
1.6.1. Spor Alanında Yapılan Mükemmeliyetçilik Çalışmaları.....	39
1.7. Spor ve Benlik Algısı.....	40
1.7.1. Spor ve Benlik Algısı Hakkında Yapılmış Çalışmalar	41
1.8. Araştırmanın Amacı	44
1.8.1. Hipotez/Problem	44
1.8.2. Diğer Araştırma Soruları.....	45
1.9. Araştırmanın Önemi.....	46
2. BÖLÜM.....	47
YÖNTEM.....	47
2.1. Evren ve Örneklem	47
2.1.1. Örneklemdeki Dağılımın Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin İncelenmesi.....	53
2.2. Veri Toplama Araçları	56
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	56
2.2.2. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği	56
2.2.3. Piers Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği	59
2.3. İşlem	62
2.3.1. Verilerin Çözümlemesi	64

3. BÖLÜM.....	65
BULGULAR.....	65
3.1. Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verilen Cevapların Dağılımı	65
3.1.1. Yelken Yapan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular	66
3.1.2. Yelken Yapmayan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular ...	67
3.1.3. Toplam Puanın dağılımı	68
3.2. Olumlu Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verilen cevapların dağılımı.....	69
3.2.1. Yelken Yapan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular	70
3.2.2. Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular	71
3.3. Yelken Yapan Çocukların Benlik Algılarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi	72
3.3.1. Yelken Yapan Çocukların Mutluluk ve doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi.....	73
3.3.2. Yelken Yapan Çocukların Fiziksel görünüm ve özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi	74
3.3.3. Yelken Yapan Çocukların Zihin ve okul durumu alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi.....	75
3.3.4. Yelken Yapan Çocukların Davranışsal uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi.....	76
3.3.5. Yelken Yapan Çocukların Kaygıdan kurtulma alt ölçeğine verdikleri Cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi.....	77

3.4. Yelken Yapmayan Çocukların Benlik Algılarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi	78
3.4.1. Yelken Yapmayan Çocukların Mutluluk ve doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi	79
3.4.2. Yelken Yapmayan Çocukların Fiziksel görünüm ve özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi.....	80
3.4.3. Yelken Yapmayan Çocukların Zihin ve okul durumu alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi	81
3.4.4. Yelken Yapmayan Çocukların Davranışsal uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi.....	82
3.4.5. Yelken Yapmayan Çocukların Kaygıdan kurtulma alt ölçeğine verdikleri Cevapların cinsiyetlere göre incelenmesi	83
3.5. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Benlik Algılarının Karşılıklı Olarak İncelenmesi	84
3.6. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi.....	85
3.7. Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi.....	86
3.8. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi.....	87
3.9. Yelken Yapmayan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi.....	88
3.10. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Karşılıklı Olarak İncelenmesi	89
3.11. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Karşılıklı Olarak İncelenmesi	90

3.12. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığının İncelenmesi	91
3.13. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığının İncelenmesi	92
4. BÖLÜM.....	93
TARTIŞMA	93
4.1. Cinsiyet ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	95
4.2. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	97
4.3. Cinsiyet ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	99
4.4. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkinin Tartışılması	99
4.5. Cinsiyet ve Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	102
4.6. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması	103
4.7. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması	105
4.8. Sınırlılıklar ve Öneriler	106
KAYNAKLAR	109
EKLER.....	116
EK 1 Demografik Bilgi Formu.....	117
EK 2 Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutu Ölçeği.....	118
EK 3 Piers Harris Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği	120
ÖZGEÇMİŞ.....	124

TABLO LİSTESİ

<u>Konu Başlığı</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1. Yelken Yapan ve Yelken Yapmayan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	48
Tablo 2.2. Yelken Yapan ve Yelken Yapmayan Çocukların Doğum Tarihlerine Göre Dağılımı.....	49
Tablo 2.3. Yelken Yapan Çocukların Yelken Kulüplerine Göre Dağılımı	50
Tablo 2.4. Yelken Yapmayan Çocukların Şehirlere Göre Dağılımı	51
Tablo 2.5. Yelken Yapan Çocukların Antrenman Yaşlarının Dağılımı	52
Tablo 3.1. Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verilen Cevapların Dağılımı	65
Tablo 3.2. Yelken Yapan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular	66
Tablo 3.4. Toplam Puanın Dağılımı	67
Tablo 3.3. Yelken Yapmayan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular	68
Tablo 3.5. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verilen Cevapların Dağılımı	69
Tablo 3.6. Yelken Yapan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	70
Tablo 3.7. Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevapların Dağılımı	71
Tablo 3.8. Yelken Yapan Çocukların Benlik Algısı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu-Toplam Puan	72

Tablo 3.9. Yelken Yapan Çocukların Mutluluk Ve Doyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	73
Tablo 3.10. Yelken Yapan Çocukların Fiziksel Görünüm Ve Özellikler Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	74
Tablo 3.11. Yelken Yapan Çocukların Zihin Ve Okul Durumu Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	75
Tablo 3.12. Yelken Yapan Çocukların Davranışsal Uyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	76
Tablo 3.13. Yelken Yapan Çocukların Kaygıdan Kurtulma Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	77
Tablo 3.14. Yelken Yapmayan Çocukların Benlik Algısı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	78
Tablo 3.15. Yelken Yapmayan Çocukların Mutluluk Ve Doyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	79
Tablo 3.16. Yelken Yapmayan Çocukların Fiziksel Görünüm Ve Özellikler Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	80

Tablo 3.17. Yelken Yapmayan Çocukların Zihin Ve Okul Durumu Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	81
Tablo 3.18. Yelken Yapmayan Çocukların Davranışsal Uyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	82
Tablo 3.19. Yapmayan Çocukların Kaygıdan Kurtulma Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	83
Tablo 3.20. Katılımcıların Benlik Algısı Düzeylerinin Yelken Yapıp Yapmadıklarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	84
Tablo 3.21. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu	85
Tablo 3.22. Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu	86
Tablo 3.23. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu	87
Tablo 3.24. Yelken Yapmayan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu.....	88

Tablo 3.25. Katılımcıların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Yelken Yapıp Yapmadıklarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu	89
Tablo 3.26. Katılımcıların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Yelken Yapıp Yapmadıklarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu	90
Tablo 3.27. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonucu	91
Tablo 3.28. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonucu	92

ŞEKİL LİSTESİ

<u>Konu Başlığı</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1 Yelken Yapan Çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Dağılımı	53
Şekil 2.2 Yelken Yapmayan Çocukların Piers-Harris Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Dağılımı	53
Şekil 2.3 Yelken Yapan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumlu Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı	54
Şekil 2.4 Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumlu Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı	54
Şekil 2.5 Yelken Yapan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı	55
Şekil 2.6 Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı	55
Şekil 4.1 2008-2011 yılları arasındaki yelken sporcularının istatistiksel verileri	94

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Spor, tarih boyunca en çok tartışılan konulardan biri olmuştur. Birçok kişi, sporu ortak bir keyfe ve anlama ev sahipliği yapan bir nokta olarak görürken bir kısım kişi ise sporu tarihi geçmiş ve medeniyetin gelişimine zarar veren bir unsur olarak görmektedir. Aynı zamanda sporun kişisel ve sosyal üstünlük kaynağı olması, sağlığa olumlu katkısı, kişinin kendini gerçekleştirme sürecine olan etkisi ve hatta ruhsal üstünlüğü desteklemesi gibi özellikleri nedeniyle çağdaş sporları öven ve destekleyen bir grup vardır (Coakley, 2011).

Bakış açısı ne olursa olsun nüfusun büyük bir kısmının katılımcı veya seyirci olarak sporun içinde olması spor hakkındaki tartışmaları her geçen gün daha da güçlendirmektedir. Milyarlarca insan spor karşılaşmalarını seyretmekte, milyonlarca insan aktif bir şekilde spor yapmaktadır. Olimpiyatlara katılan sporcu sayısı her 4 yılda bir yaklaşık 3.000 sporcu artmaktadır (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, 2012).

Tüm dünyada farklı spor dallarında faaliyet gösteren bireyler hem aileleri hem de antrenörleri tarafından en iyi olmaları yönünde güdülenmektedirler. Bu bireyler, performanslarını devamlı en üst düzeye çıkarabilmek için çaba göstermekte ve sürekli olarak mükemmele odaklanmaktadır. Sporcuların üzerinde başarılı olmaları konusunda aile ve antrenörlerinin yanı sıra arkadaşlarının, medyanın, varsa sponsorlarının da bir baskı oluşturduğu görülmektedir. Alanlarında en iyi olmaları

beklentisiyle oluşan bu baskıyı çevrelerindeki pek çok kişi ve kurumla ilişkilerinde hissedebilirler.

Toplum, sunduğu imkanlarla sporu desteklerken bir yandan da beklentileri ve etkili olduğu rekabet ortamıyla sporcuya başarı güdüsünü aşılar. Sporcularda görülen başarı güdüsü en iyiye odaklanma, en st performansı gösterme, had safhada rekabet duygusunu yaşama gibi bileşenlere sahiptir (Kleiber, 1983).

Dünya genelinde başarı odaklı bireylerin pek çoğunun bir performans sergiledikleri durumlarda en iyisini yapma ya da mükemmelini yapma eğiliminde oldukları görülmektedir. Deneme yanılma yöntemiyle, her deneyimden bir ders kartarak en iyiye ulaşma eğilimi bebeklikten itibaren tüm bir yaşantıya egemen bir düşüncedir.

Gelişmiş ülkelere bakıldığında, okul öncesinden yükseköğrenime uzanan süreçte çeşitli oyun yapıları altındaki uygulamaların ve temel spor etkinliklerini içine alan bir yapının olduğu görülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor faaliyetleri; eğitim içerisinde, okullarda ve eğitim faaliyetlerinin gerçekleştiği pek çok farklı alanda, insanların hayatları boyunca sürdürmesi beklenen, önerilen faaliyetler olarak kabul edilmektedir. Buradan hareketle beden eğitimi ve spor eğitimi, günümüz dünyasında genel eğitimi tamamlayan bir bileşen olarak ortaya çıkmaktadır (Mengütay, 2002).

Sporcuların daha başarılı bir performans için daha yoğun antrenman yapmalarının, ağır kondisyon çalışmalarının ardında en mükemmele ulaşma çabasının izleri olduğu bilinmektedir.

Son yıllarda ailelerin çocuklarına gelişimleri için yeterli miktarda sorumluluk vermediği araştırmalarca ortaya konan bir gerçektir. Bu durum, çocuğun özgüveninde eksikliklere ve benlik algısında gelişim gecikmelerine neden olabilmektedir. Yelken sporu yapan çocukların, kendilerine daha çok güvendiği, kişisel kendi özelliklerinin daha çok farkında olduğuna olduklarını gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır. dair araştırmalar mevcuttur. Ayrıca spor yapan bireylerin daha mükemmeliyetçi yapıda olduklara ilişkin pek çok bulgu literatürde yer almaktadır (Biçer, 1998).

Spor ve psikolojinin kesiştiği birçok nokta vardır. Sporun, kişinin psikosozyal gelişimine olan olumlu katkılarını inceleyen araştırmaların bir kısmının sonuçları şu şekildedir: Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanların karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uyum sağlamalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. İngiltere’de üst düzey 57 tenisçi üzerinde yapılan bir çalışmada ise tenis sporuyla ilgilenenlerin hiç spor yapmayanlara göre dışa dönük kimseler olduğu anlaşılmıştır. (aktaran Gün, 2006)

Bu tezin odak noktası sporun aktif sporcuların kişiliklerine ve yaşamlarına kattıkları artı değerlerdir. Her spor türü kişinin farklı bir özelliğini en mükemmele ulaştırmak için çaba göstermektedir. Takım oyunlarında hem gücün hem de takım ruhunun önemi ön plandayken güreş müsabakasında önemli olan güç ve problem çözme yeteneğidir. Disk atma, atletizm gibi spor dallarında ise önemli olan hız ve odaklanma yeteneğidir. Birçok spor dalı kişilerin farklı psikosozyal özelliklerini desteklerken yelken sporunda takım çalışması, güç, kondisyon, hız, problem çözme

becerisi ve organizasyon kabiliyeti bir arada desteklenmektedir. Bu sebeple bu araştırmada yelken yapan sporcular araştırma evreni olarak belirlenmiştir.

Tüm dünyada mükemmeliyetçi yapının, kişinin birçok psikolojik ve sosyal özelliğini etkilediğine ilişkin çalışmalar yapılmış ve yapılmaktadır. Gerçekleştirilen çok sayıda araştırma bulgusu; arkadaş ilişkileri, akademik başarı, sosyal yaşama uyum ve benlik algısı gibi konularda mükemmeliyetçi yapının etkili olduğunu göstermektedir (Biçer, 1998).

Mükemmeliyetçi yapıya sahip bireylerin benlik algılarının elde ettikleri başarılar göre değişim gösterdiği bilinmektedir (Burn, 1980). Ancak spor yapan ve yapmayan bireyleri karşılaştırarak mükemmeliyetçi yapının benlik algısını yordamadaki farklılıkları inceleyen bir araştırmaya ilgili literatürde rastlanmamıştır.

Bu araştırma, yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algıları ve mükemmeliyetçilik boyutları olmak üzere karşılaştırılmalı olarak iki temel etken üzerinden inceleyecek ve mükemmeliyetçi yapının benlik algısını sporcularda ne derece etkilediğine bakacaktır.

1.1. Spor ve Psikososyal Gelişim

Etiyolog Scott' a göre (1970) sporda acı ve hayal kırıklığıyla tanışma sporcuya agresyonun pasif olarak engellenmesini öğretir. Sporun içindeki kurallar kişinin meydan okuma veya yüzleşmesine neden olan spor etkinliklerinde sporcunun kaçmasını ve savaşmasını değil kurallara uygun olarak karşılık vermesini gerektirir. Düşmanlık, tehdit veya rakip üstünde baskı oluşturmanın başka yollarına başvurmadan kendini savunma, atılğan olma ve dayanıklılığı arttırtma gibi

özelliklerle mücadele etmeyi spor öğretir. Spor, bir kişinin yeteneklerini atılğan bir şekilde ortaya koyarak kaygı ve korku düzeyini kontrol etmesine, rakibi tarafından düşman olarak değil de; dost, cesur ve atak biri olarak algılanmasını sağlar (Kleiber, 1983).

Piaget (1932) oyun ve sporun kural ve süreç içermesi nedeniyle çocuğun psikososyal gelişimine olumlu katkı sağlayacağını belirtmiştir. Böylelikle spor çocuğun hem ahlak gelişimine hem de sosyal düzene uyumuna katkı sağlamaktadır (Kleiber, 1983).

Spor aynı zamanda kişinin rakibine değer vermesini sağlar. Endüstri devriminden sonra toplumun kolektif yapısının yerini alan rekabet kavramı sporda da oldukça önemli yer kaplamaktadır. Novak, en büyük rakibin en büyük hediye olduğunu söylerken rakibin sporcunun gelişimine olumlu etkisinden bahsetmektedir (Coalter, 2007).

Sporun kişinin gelişimsel dönemlerine farklı katkıları ve etkileri vardır. Erik Erikson' un birbirini takip eden 8 farklı aşamadan oluşan psikososyal kuramı bu çalışmada çerçeve olarak kullanılmıştır.

Erikson, bireyin her bir evrede gelişimin dönüm noktası olarak adlandırılan bir ikilem yaşadığını belirtmiştir. Ona göre bu ikilemler psikososyal bir nitelik kazanma ya da kaybetme üzerine kuruludur. Kişi en yoğun spor katılımını üçüncü ve altıncı evre arasında gösterdiği için bu evrelerdeki psikososyal gelişim ve spor arasındaki bağ açıklanmıştır.

3. evre - Girişim ya da Suçluluk: Keşfetme ve keşfettiğine egemen olma amacıyla girişim duygusunun temellerinin atıldığı bu dönemde çocuk bir hareketi planlayabileceğine ve başlatabileceğine inanmaya başlar. Bir oyunu başlatmayı denemek sosyal dünyaya giriş yapmak ve ortak bir deneyimin verdiği heyecanı yaşamak demektir. Çocuk bu dönemde arkadaş istiyorsa arkadaşça davranmasını gerektiğini öğrenir (Mead, 1934). Bu aşamanın sonlarına doğru çocuk düzenli oyunlara katılma şansını elde etmeye başlar. Bunun nedeni de ancak bu yaş aralığında çocuklara yönelik spor organizasyonlarının başlamasıdır (aktaran Mead, 1934).

4. evre – Çalışkanlık ya da Aşağılık Duygusu: Çocuk bu dönemde kendisine yönelik beklentilerin oluştuğunu, daha önceki deneyimlerini toplumun değer verdiği uygulamalar haline getirmesi gerektiğini öğrenir. Çocuk bu dönemde kendi gücünün her şeye yetemeyeceğini fark ederek çevresindekilerle işbirliği yapmaya başlar. Hemen hemen tüm kültürlerde bu yaş dönemi sistematik bir eğitimle tanışma dönemi anlamına geldiğinden düzenli spor organizasyonları çocuğun doğal bir şekilde geçiş yapmasını sağlar. Daha önceki evrelerde geliştirdiği fiziksel becerileri bu dönemde düzenli sporların desteğiyle “hayata giriş yolu”nu oluşturur. Spor sayesinde çocuk kişisel başarı ile tanışır, kendisini daha iyi ifade eder, mücadele etmeyi öğrenir ve aşağılık duygusundan uzaklaşır (Kleiber, 1983).

Erikson bu dönemi mükemmeliyetçiliğin başlangıç noktası olarak yorumlar. Çocuğun sürekli kazanma duygusunu yaşamasına aşırı istek duyan ebeveyn ve koçlar çocukta performans kaygısının oluşmasına ve aşağılık duygusunun gelişmesine neden olur. Çocuğun sporda sürekli kazanmaya odaklanması performansını hiçbir

zaman yeterli bulmamasına, hataları karşısında başarısızlık korkusuna kapılmasına zemin hazırlar (Kleiber, 1983).

5. evre – Kimlik veya Rol Karmaşası: Çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde bilişsel gelişimin de güçlenmesiyle çocuk daha önceki evrelerde edindiği becerileri yeniden şekillendirir ve değerlendirerek şu ana ve gelecek zamana uygunluğunu inceler. Bu aşamada spor bir kariyer şekli olarak ortaya çıkar ve oyun ile iş dünyası arasında geçiş işlevi görür. Ergenlerin kahramanlarla, gruplarla veya kliklerle aşırı özdeşim göstermesi kafasındaki şekle uymayan diğer insanlara karşı toleransının yok olması durumuna spor organizasyonlarında sıklıkla rastlanır. Bu olumsuz özelliğine rağmen rekabet içeren bir spor kişinin kendisini test etmesini sağlar. Sporun kişilik üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra yarış ortamının kendisi oto kontrolü, dayanıklılığı, gücü ve cesareti destekler. Spor, en etkili performansı gösterme konusunda ergenin kendisini yetiştirmesini sağlar. Performansın başarıya ulaşması ergenin kendisini özel hissetmesine ve toplumun onu kabul ettiğini düşünmesine önemli katkı sağlar (Kleiber, 1983).

6. evre – Yakınlık veya Soyutlanma: Ergenlikten genç yetişkinliğe geçildiği bu dönemde spor yapan bireyler yakınlık kurmak için ön koşul olan kendine güven duygusuna spor ortamındaki rekabet nedeniyle sahiptirler. Spor takımlarına dahil olan kişiler duygusal yakınlık kurma konusunda spor yapmayan kişilere göre daha ataktırlar. Bunun nedeni de rekabet ortamına spordan alışkın olmalarıdır.

Spor deneyiminin psikososyal gelişime olan olumlu katkıları konusundaki araştırmalar son yıllarda artmıştır. Bunun en büyük nedeni de spor yapan birey sayısının hızla artmasıdır. Çocuk işçiler hakkındaki yasalar, zorunlu eğitim süresinin

uzaması, sporun kişiyi askerliğe hazırlayan bir süreç olarak görülmesi, spor dallarının çeşitlenmesi gibi gelişmeler bu artışa neden olmuştur (Coakley, 2011).

Bu çalışmada sporun mükemmeliyetçilik ve benlik algısı üzerindeki etkisi incelenecektir.

1.2. Mükemmeliyetçilik

İlgili literatürde mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ortak olarak kabul edilen bir tanım ya da yapının varlığından söz edilememektedir. Bunun önemli nedenlerinden birinin mükemmeliyetçiliğin **olumlu** yansımaları ile psikolojik sıkıntılara yol açabilen **olumsuz** yansımalarının net bir şekilde ayrılabilmesi olarak ifade edilebilir. (Flett ve Hewitt, 2005).

Hollender (1965), mükemmeliyetçilik üzerine çalışan ilk akademisyenlerden biri olarak “mükemmeliyetçiliği kusursuz davranış ve başarı yoluyla ailenin kabulünü sağlama girişimi” olarak tanımlanmıştır. Mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde kazanılan **olumsuz** bir kişilik özelliği olarak ele alan Hollender mükemmeliyetçilik terimini “kendisinden ya da diğerlerinden durumun gerektirdiğinden daha yüksek düzeyde performans sergilemek isteyen bireylerin çabası” olarak betimlemiştir.

Mükemmeliyetçilik hakkında davranışçı kuram, sosyal öğrenme kuramı, psikoanalitik kuram ve çağdaş kuramlar çeşitli ve farklı teoriler oluşturmuşlardır. Bu çalışmada, çağdaş kuramcılardan Gordon Flett’ in mükemmeliyetçiliğin kaynakları hakkında geliştirdiği model temel alınacaktır.

1.2.1. Mükemmeliyetçilik ve Psikodinamik Kuram

Psikoanalitik yaklaşım mükemmeliyetçilik çalışmalarının temelini oluşturan teorilerin başında gelmektedir. Mükemmeliyetçilik çoğunlukla nevrotik bir biçim olarak düşünülmüştür; bu nevrotik biçimin başlangıcı Freud'un (1926) mükemmeliyetçiliği, üstün başarı arzusunun sürekli kılan abartılı süperegonun emirleri sonucu oluşan obsesyonel nevrozların bir belirtisi olarak görmesine dayanmaktadır. Freud'a göre, mükemmeliyetçilik, süperegonun yüksek düzeyde başarı için çabalamasının bir sonucudur. Freud ayrıca, nevrotik rahatsızlıklarda sıklıkla görülen narsistik davranışın bir görümü olarak değerlendirmiştir (aktaran Kutlesa, 2002).

Mükemmeliyetçi kişilik yapısı ve mükemmeliyetçilik düşüncesiyle yakından ilişkili olan kuramların en önemlilerinden biri de Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı'dır. Adler (2000), bireyin ideal mükemmelliğe ulaşamadığı sürece aşağılık duygusunu hissettiğini ve bununla motive olduğunu iddia etmiştir. Aynı zamanda toplumsal ilginin bireylerin güç ve mükemmellik yönünde çabalarını dengeleyen bir unsur olduğunu ileri sürmüştür. Adler'e göre toplumsal ilgi bireylerin yararlılık yönünde çabalarını göstermeye yardım eder. Mükemmeliyetçi çabalar sağduyu ve toplumsal ilgi ile birlikte ortaya çıktığı sürece sağlıklı ve gereklidir. Bununla beraber Adler sağlıklı (**olumlu**) mükemmeliyetçilik yanında sağlıklı (**olumsuz**) mükemmeliyetçiliğin de olduğunu ortaya koymaktadır. Ona göre kişisel üstünlük için çabalayan nevrotikler toplumsal ilgiden uzaktır ve düşman bir ülkede yaşıyormuş gibi hisseder

Toplumsal ilgi Adler'in mükemmellik çabalarındaki iki farklı tipin (**olumlu** ve **olumsuz**) farklarını ortaya koymakta temel taşlardan biridir. Mükemmellik için

normal çabalar gösteren bireyler idare edilebilir bir düzeyde aşağılık duygusu yaşarlar ve bu duyguların yapıcı ve yararlı yönleriyle ilgilenirler, yüksek düzeyde toplumsal ilgi gösterirler, kendilerine ve diğer insanlara faydalı olan davranışlar yoluyla bu aşağılık hissini yenmek için yollar ararlar. Bunun aksine mükemmellik için nevrotik çabalar gösteren bireyler daha yoğun bir aşağılık duygusu ile mücadele ederler ve daha düşük sosyal ilgi gösterirler ve diğer insanların ilgisini dikkate almaz, üstünlük ve kişisel güç için daha çok çaba harcarlar. Toplumsal ilgiden yoksunluk, kusursuzluk çabasına da yansır, üstünlük amacı da artık toplumsal olarak kabul edilebilecek çerçeveden çıkmış olup, genel toplumun refahına katkıda bulunmaksızın, hatta ona zarar verirken duyulan bir kişisel doyum duygusunu arttırmakla kalmaktadır (Adler, 2000).

Adler aynı zamanda doğum sırasının da mükemmeliyetçi yapıyı etkilediğini savunmaktadır. Ona göre ailenin ilk çocuklarından sürekli en iyisi beklendiğinden bu çocuklar sürekli en iyiyi bulma arayışına girerler ve mükemmelere ulaşamadıkça da mutlu olamazlar. Ancak Adler' in bu iddiasını desteklemeyen çalışmalar da yapılmıştır (Cloninger, 2004).

1.2.2. Mükemmeliyetçilik ve Davranışçı Kuram

Mükemmeliyetçilik yapısıyla ilişkili diğer bir teori de Davranışçı Kurama aittir. Skinner davranışın biçimlendirilmesi ve sürdürülmesinde çevrenin rolünü vurgulamaktadır. Skinner'e göre bireyin davranışları **olumlu** şekilde pekiştirildiğinde ve ödülle sonuçlandığında artabilmektedir. Aynı şekilde insanlar ödüllendirici sonuçları olmayan ya da cezalandırılan davranışlarda bulduklarında aynı davranışı giderek daha az sergileme eğiliminde olurlar (Nelson-Jones, 1982). Bu kurama göre

mükemmeliyetçilik kavramı, pekiştireçlere olan ihtiyaçlarla basit bir şekilde açıklanabilir.

1.2.3. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı ile Bandura, davranışın belirleyicisi olarak beklentinin rolünü ağırlıklı olarak vurgulamakta ve yeterlik beklentisi ile sonuç beklentisini birbirinden ayırmaktadır. Ona göre yeterlik beklentisi “sonuç için gerekli davranışı başarılı bir biçimde yapabileceğine inanmak” iken, sonuç beklentisi kişinin “belirli bir davranışın belirli sonuçlara yol açacağına ilişkin tahmin”dir. Yeterlik beklentisinin en temel kaynağı başarıyla ilgili kişisel yaşantılar olup tekrarlanan başarısızlık, yeterlik beklentisini azaltırken, tekrarlanan başarı artırmaktadır (Nelson-Jones, 1982). Bu kurama göre; sorun yaratan (problemlı), mükemmeliyetçi davranış; mükemmellik düzeyi oldukça yüksek olduğunda ve bireyin elde edeceğini düşünmesine rağmen elde edemediğinde oluşur. Bu durum da genellikle depresyon ya da anksiyete ile sonuçlanır. Dahası, bireyde **olumlu** pekiştireci kazanma çabasının cezadan kaçmak davranışından daha çok yerleşmesi bazı mükemmeliyetçi davranışların sorun yaratıcı (problematik) doğasını besleyebilmektedir (Borynack, 2003).

Bandura’ya göre eğer pekiştireç yalnızca mükemmele erişildiğinde veriliyorsa, birey bu yaşantı yoluyla mükemmelliği pekiştireç kazanmak için gereksinim olarak öğrenecektir. Mükemmellik seviyesinin daha altında sonuçlar ortaya çıktığı zaman, birey cezalandırılmayı bekleyecektir ki; bu da bireyi küçük düşüren bir olaydır. Bu nedenle; davranışla ilgili pekiştireçlerden ileri gelen tüm

alanlarda en yüksek standartlara sahip olma, mükemmeliyetçi eğilimlerle sonuçlanmaktadır (Borynack, 2003).

1.2.4. Mükemmeliyetçilik ve Flett' in Modeli

Flett ve arkadaşları (2002), çocuktaki mükemmeliyetçi yapının oluşum nedenleri arasında aile baskısı ve ebeveyn rollerindeki değer kaybının da olduğunu belirterek çocukluk döneminde oluşan mükemmeliyetçiliği açıklamak için dört farklı model geliştirmişlerdir. Bunlar: sosyal beklentiler modeli, sosyal öğrenme modeli, sosyal reaksiyon modeli, ve endişeli yetiştirme modelleridir.

1.2.4.1. Sosyal Beklentiler Modeli

Çocuk büyümesi sırasında kendisi mükemmel olduğunda ebeveynlerinden daha çok kabul gördüğünü fark eder. Ebeveynlerinin istek ve beklentilerini karşılayamadığında ise kendisini çaresiz ve yardıma muhtaç bir durumda hisseder. Bazı durumlarda ise çocuğun üzerinde sadece ailesinin değil aynı zamanda başkalarının da baskısı olmaktadır ki bu durum sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile de ilgilidir. Öte yandan ebeveynlerin aşırı baskısı ve yüksek düzeydeki beklentiler bir yana hiçbir beklentinin olmaması da çocuk için eşit derecede kötüdür. Bu bakımdan bazı araştırmacılara göre bazı çocukların mükemmeliyetçilik geliştirmesinin amacı ebeveyn ilgisi yokluğu ile başa çıkma çabasıdır. Bu gibi durumlarda çocuklar standart yoksunluğu ve diğer belirsizlikler ile başa çıkmak için kendilerince standartlar belirlemektedirler (Flett ve arkadaşları, 2002).

1.2.4.2. Sosyal Öğrenme Modeli

Ebeveynleri mükemmeliyetçi olan çocuklar onları taklit ederek mükemmeliyetçi olmaktadır. Bir diğer deyişle mükemmeliyetçiliği anne ve babalarından öğrenmektedirler. Bu gibi çocuklar anne ve babaları gibi mükemmel olmak istemektedirler (Flett ve arkadaşları, 2002). Bu model, Bandura' nın Sosyal Öğrenme Kuramıyla büyük benzerlik göstermektedir.

1.2.4.3. Sosyal Reaksiyon Modeli

Bazı durumlarda çocuklar yetişme çağlarında fiziksel saldırı ve sevginin geri çekilmesi gibi psikolojik saldırıya maruz kalmaktadırlar.. Bu tip çocuklar yetiştirilme koşullarına baş etmek için mükemmeliyetçi bir yapı oluştururlar. Başka bir durumda ise çocuk son derece belirsiz koşullara sahip olduğu için bu koşulların belirsizliğinden kurtulmak için mükemmeliyetçi olabilir. Aile üyelerinin ya da diğer bakıcıların tepkilerinin tutarsız olması bu gibi belirsiz durumlara bir örnek olabilir (Flett ve arkadaşları, 2002).

Sosyal beklentiler ve sosyal reaksiyon modeli arasında ufak benzerlikler vardır. Ancak gene de bu iki model birbirinden ile farklıdır. Bir durumda çocuktan belli standartlara uyması beklenirken diğer tarafta kötü davranışa maruz bırakma vardır. Bir tarafta ebeveyn kontrolü varken diğer tarafta düşmanca tavırlar, sıcaklık eksikliği ve cezalandırıcı yöntemler söz konusudur (Bencik, 2006).

1.2.4.4. Kaygılı Yetiştirme Modeli

Bazı ebeveynler çok endişeli yetiştirme tarzına sahiptir. Hatalara çok fazla takılırlar. Bu tip yetiştirme modeli çocuğa hatalardan korkmayı, hata yapmamaya

çalışmayı ve hataların doğurabileceği sonuçlara çok fazla odaklanmayı öğretir. Çocuk da hata yapmamak için mükemmeliyetçi bir yapı geliştirir (Flett ve arkadaşları, 2002).

1.2.5. Mükemmeliyetçilik Hakkında Yapılmış Çalışmalar

Özgüngör tarafından 2003 yılında yapılan bir araştırmada, mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ve öğretmenin özerklik destekleyici davranışlarının, öğrencilerin akademik amaç tarzlarını yordama gücü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara İli'nde öğrenim gören 453 ilköğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” “Amaç Tarzı Envanteri” ve “Özerklik Destekleme Envanteri” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçları düzenlilik olarak ifade edilen mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ve öğretmen özerklik destekleyici davranışlarının, öğrencilerin **olumlu** akademik davranışlarıyla ilişkili bulunan öğrenme tarzıyla anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca araştırmacı, hata yapmaktan korkma ve ebeveynlerin eleştiri tutumlarının, öğrencilerin istenmeyen akademik davranışlarını yordama gücü ve bilinen başarısızlıktan kaçınma amaç tarzıyla anlamlı ilişkileri olduğunu bulmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında akademik başarının artırılmasına yönelik geliştirilen programlarda, öğrenci kişilik özelliklerin, öğretmen sınıf içi tutum ve davranışlarının göz önünde bulundurulmasının önemine değinilmiştir (aktaran Kağan, 2006).

Bieling ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ölçümleri kullanılmış ve mükemmeliyetçilik yapısının değişen modelleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 198 öğrenci katılmış ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak üçlü mükemmeliyetçilik modeli incelenmiştir. Çalışmada iki

faktörü (**olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik) birleştiren mükemmeliyetçilik modelinin tek yönlü mükemmeliyetçilik modeline göre daha verimli olduğu görülmüştür.

Accordino ve çalışma arkadaşlarının (2000) “Almost Perfect Scale-R-Mükemmeliyetçilik Ölçeği’ni bir grup lise öğrencisine uygulayarak yaptıkları bir çalışma da elde edilen bulgular yüksek standartlar belirleyen öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin depresyon puanları düşük çıkarken, benlik saygısı puanlarında yükselme olduğu gözlenmiştir. **Olumsuz** mükemmeliyetçiliği ölçmek için geliştirilmiş Çelişki (Discrepancy) alt boyutundan yüksek puan alan öğrenciler ise bu bulguların tam tersini elde etmişlerdir.

Flett ve arkadaşları tarafından 1996 yılında yapılan araştırmada, araştırmacılar, mükemmeliyetçi bir düşünceyle genel psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 200’ den fazla üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda mükemmeliyetçi düşüncenin çeşitli sıkıntılı düşüncelerle doğrudan bağlantılı olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin endişeli ve sıkıntılı düşüncelerinin daha yüksek oranda üzüntüye ve suçluluğa yol açabileceği yönünde araştırmacılar çıkarımda bulunmuşlardır.

Leichner tarafından yapılan bir araştırmada, beslenme konusunda sıkıntıları olan kişilerle mükemmeliyetçi eğilimi olan sporcuların benzer özellikler taşıdığı belirlenmiştir. Leichner her iki grubun da yüksek beklenti içerisinde olduklarını,

hedeflerine ulaşmak için katı yaklaşımları takip ettiklerini ifade etmiştir (aktaran Benk, 2006).

Gilman ve Ashby (2003) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; **olumlu** mükemmeliyetçilerin **olumsuz** mükemmeliyetçiler veya mükemmeliyetçi olmayan öğrencilerden daha **olumlu** içsel, kişilerarası ve akademik deneyimlere sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. **Olumsuz** mükemmeliyetçilerin **olumlu** mükemmeliyetçilerden daha fazla kişisel ve sosyal sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir.

Tedavi gören erkek alkolik sporcularla yapılan bir araştırmada, “yüksek kişilik standartları” ile alkol sonucu davranışlarda kontrol eksikliği arasında neden-sonuç ilişkisi bulunmuştur. Farklı bir ifadeyle, alkol alımı sayesinde davranışlarda serbestlik olmakta, bu serbestlik de müsabaka kaygısı ile baş etme konusunda rahat olmalarını sağlamaktadır (aktaran Şen, 2005). Sporcuların müsabaka öncesi ve sırasında karşılaştıkları baskıların kendi yapılarından mı yoksa dış dünyanın doğal yapısından mı ortaya çıktığı araştırılmış ve sonuç olarak sporcuların bu gibi baskılara neden olan birtakım düşünce ve duyguları kendi yapılarında barındırdıkları, çünkü her sporcunun belli bir miktar mükemmeliyetçi fikirlere sahip olduğu anlaşılmıştır.

Micheal Falk(1990)’ a göre sporcuların tümü obsesif kompulsif kişiliklere sahiptir. Bu kişilik özellikleri aynı zamanda mükemmeliyetçi bir kişinin özellikleridir. Bu nedenle sporcuların birtakım fiziksel avantajlar ve mücadele ruhu kazanmak için doping kullanmalarının nedenini de anlamak mümkündür. Falk’ a göre sporcularda madde kullanımı ve bunun yanı sıra mükemmeliyetçi özellikler

(saplantılı, kuralcı gibi) bireyin toplum içinde yer alabilmesi için kendi kendine geliştirdiği bir yöntemdir (aktaran Şenrıca, 2006).

Sapmaz (2006) yaptığı araştırmada, mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olanların çeşitli psikolojik semptomları yaşama düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını inceleyerek, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sağlıksız bir kişilik değişkeni olmadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda **olumsuz** mükemmeliyetçi olarak tanımlanan öğrencilerin depresif belirti düzeyleri artarken **olumlu** mükemmeliyetçi olarak adlandırılan öğrencilerin depresif belirti düzeyleri düşmüştür. Mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ise **olumlu** mükemmeliyetçilikten daha yüksekken **olumsuz** mükemmeliyetçilikten daha düşüktür.

Mükemmeliyetçiliğin hem negatif hem de pozitif olabileceğini ve bu durumun mükemmeliyetçilerin kendilerini nasıl algıladıklarına bağlı olarak değişebileceğini vurgulayan bir diğer araştırma Terry-Short ve arkadaşları (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmacılar, bireyler arasında pozitif ve negatif olarak iki çeşit mükemmeliyetçilik olduğunu ve bunların pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik ölçeğiyle (PANPS) değerlendirilebileceğini ileri sürmüştür. PANPS için yapı geçerliği yapmışlar ve dört grup (atletler, yeme bozukluğu olanlar, depresyonlu hastalar, ve kontrol grubu) üzerinde ölçeğin negatif ve pozitif puanlarının karşılaştırarak altında yatan teoriyi incelemişlerdir. Onların çalışmasında klinik ve klinik olmayan gruplarda pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik oranları

arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu bulgu aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin her zaman **olumsuz** olmayabileceğini de göstermiştir.

Şen, 2005 yılında Boğaziçi Üniversitesi lisans öğrencilerinin, başetme tarzları ve stratejileri, ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin, yaşam olaylarının ne boyutta stres verici olarak algılandığı ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki doğrudan veya dolaylı ve birleşik etkilerini ve farklı kategorilerde depresif belirtiler gösterenlerin yaşam olayları algıları, başetme tarzları ve stratejileri, mükemmeliyetçi kişilik boyutları alanlarında farklılık gösterip göstermediklerini incelemiştir. Araştırma sonucunda başetme tarzları ve stratejileri üstünde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin yordayıcı bir rolü olduğu ve yaşam olaylarını algı ile depresif belirtiler arasındaki bağlantı arasında “anlamlı” bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Dinç (2001), yürüttüğü çalışmada mükemmeliyetçiliği depresyon ve öfke arasındaki ilişkiyi tamamlayan veya öngören bir unsur olarak ele almıştır. Çalışmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesinde okuyan 210 öğrenci dahil edilmiştir. Bu çalışmada Üniversite Öğrencileri için Yaşam Olayları Faktör Analizi ve Çok Boyutlu Ölçeği kullanılmıştır. **Olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçik incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen olmak üzere çok boyutlu olarak ele alınmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonuçları; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile **olumsuz** yaşam olayları etkileşimi, depresif semptomları anlamlı bir şekilde yordayabilmiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun ise, sosyal alan ile ilgili yaşam olayları ile bir arada bulunduğu takdirde anlamlı bir şekilde öfkeye yok açtığı bulunmuştur. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun başarı alanı ile ilgili yaşam

olayları ile bir arada bulunduğunda depresif semptomlara yol açması araştırmanın bir diğer ilginç bulgularındandır.

Oral (1999), yürüttüğü tez çalışmasında mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisini ele almıştır. Çalışmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesinden 335 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilere Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS) ve İşlevsiz Tavır Ölçeği (DAS) uygulanmıştır. Çalışmada mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkardığı problemler ele alınmış ve mükemmeliyetçiliğin bir dizi farklı psikolojik probleme neden olduğu belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçi yapının, kişinin birçok psikolojik ve sosyal özelliklerini etkilediğine dair çalışmalar yapılmış ve yapılmaktadır. Arkadaş ilişkileri, akademik başarı, sosyal yaşama uyum ve benlik algısı gibi konularda mükemmeliyetçi yapının etkisi görülmektedir. Bu çalışmada benlik algısını nasıl etkilediğine bakılacaktır.

1.3. Benlik Algısı

Benlik algısı adlı olgu, psikoloji literatüründe “kendilik anlayışı”, “benlik tasarımı”, “benlik kavramı”; kamuoyunda ve günlük yaşamda “güven duygusu” ya da “kendine güven” olarak isimlendirilen, insan kişiliğinin temelinde olan, birey için en önemli algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünüdür (Öner, 2005).

Benlik algısı Carl Rogers’ ın çalışmalarıyla önem kazanmıştır. Benlik algısı/öz kavramı Rogers’ ın “öz kuramı”nın temel ögesini oluşturur. Kurama göre öz, “örgün, kavramsal bir bütündür”. Bu bütün, bireyin kendisini, çevresindeki kişileri ve olguları algılamasının bir bileşimidir. Bireyin kişilik gelişimi, öz

olgusunun gelişimini de kapsar. Öz olgusu geliştikçe öz kavramı onun algılama alanının en önemli ögesi olarak ortaya çıkar. “Ben kimim?” sorusuna verilen yanıt, bireyin öz kavramını tanımlar. Önceleri verilen cevap somut ve fiziksel bir betimlemeyken yaşla birlikte daha soyut ve karmaşık bir nitelik kazanır (Cloninger, 2004).

Benlik algısı; temel olarak bireyin kendini değerlendirirken kullandığı tutumun yönüne bağlıdır. Birey kendini değerlendirirken **olumlu** bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; **olumsuz** bir tutum içindeyse benlik algısı düşmektedir (Öner, 2005).

Bir psikolojik boyut olarak öz kavramının hem tanımlayıcı hem de değerlendirici niteliği vardır. Bir insanın bütünsel benlik saygısı, sadece onun sahip olduğu özellikleri değerlendirmesinden ibaret değildir, sayıca kabul ettiği niteliklerle kendini değerlendirmesine de dayanmaktadır. Birey bir yandan kendini tanımlarken, kendisi ve davranışlarıyla ilgili çeşitli değerlendirmelerde bulunur. “Resim yapmasını severim” cümlesi bireyin özünü tanımlayıcı; “iyi resim yaparım” cümlesi ise bireyin özünü değerlendirici ifadeleridir (Öner, 2005).

Bireylerin kendilerini beğenilir kabul etmeleri, yüksek benlik saygısına sahip olmak için genellikle kendileri hakkında daha **olumlu** düşünceleriyle ilişkilidir. Fakat bu ilişkinin gücü beğenilir olmak için bağlanılan şeyin önemine bağlıdır. Bireyin kendisi ile ilgili beklentileri, önceki deneyimlerinin sayısı ve çevrenin de

etkisiyle kazandığı, yapacağı davranışların değeri, bireyin benlik imajını oluşturmada ve benlik saygısını yükseltmede oldukça etkilidir (Kulaksızoğlu ve Arıcak, 1995).

Piers' a göre gelişimsel bir boyut olmakla birlikte öz kavramı 8 yaşından sonra fazla değişim göstermeyen karmaşık ve çok boyutlu bir kişilik niteliğidir (aktaran Öner, 2005).

Benlik algısının yüksek olması bireyin içinde bulunduğu topluma uyum sağlayarak etkin bir şekilde katılımını kolaylaştırırken, kişisel başarı ve mutluluğu da beraberinde getirmektedir (Akman ve Balat, 2004).

Coleman ve Hendry (1990) yüksek benlik algısına sahip olanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, gece daha iyi uyduklarını, daha az ülsere yakalanma riskleri olduğunu, akranların baskılarına daha rahat karşı koyabildiklerini belirtmişlerdir (aktaran Akman ve Balat, 2004).

Düşük benlik algısı olan çocukların çoğu, hayattaki başarılarının büyük bir bölümünü kendi kontrollerinin dışındaki diğer etkenlere dayandırır. Bu nedenle kendilerine olan güvenlerini ve gelecekte başarılı olma şanslarını azaltırlar. Aynı çocuklar bir hata yaptıklarında veya başarısızlığa maruz kaldıklarında, bunu kendileri dışındaki nedenlere dayandırarak açıklarlar. Bu onların yeni ve daha başarılı stratejiler geliştirmelerini, yardıma veya tavsiyeye başvurmalarını daha da zorlaştırır. (Yavuzer, 2003).

Benlik saygısı, insanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğüyle ilişkilidir (Blascovich ve Tomaka 1991).

1.3.1. Benlik Algısı hakkında yapılmış alışmalar

Maehr ve Ludwing' in 1962-1967 yılları arasında yaptıkları çalışmalarda, benlik kavramındaki değişmelerin birey için önemli olan kişilerin onaylama onaylamama davranışları ile bireyin kendini **olumlu- olumsuz** değerlendirmesi arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır (aktaran Gün, 2006).

Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksini cinsiyet unsurunu dikkate alarak incelediğinde, kız öğrencilerin daha zayıf olmayı istedikleri, kendilik algısı alanlarında, erkekler atletik yeterlilik isterken, kızlar yakın arkadaşlık ve ilişkililerdeki davranışlar alanlarında daha **olumlu** kendilik algısı geliştirdiklerini belirtmiştir (aktaran, şen, 2005).

Jouard ve Remy (1955)'nin araştırmalarında, çocuklarını iyi olarak değerlendiren ana-babaların çocuklarının benlik kavramının daha yüksek olduğu yargısına ulaşılmıştır (aktaran Can, 1991).

Wattenburg ve Clifford (1964) anaokulu çocuklarının aileleri ile yaptıkları resimlerden ve eksik metinleri tamamlama işinden yola çıkarak kendilerini beğenmeyen çocukların okulda başarısız olacaklarının daha ilkokula başlamadan belli olacağını açıklamışlardır (aktaran Karagözoğlu, 1997).

Platon ve arkadaşları (1971) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan ailelere sahip lise öğrencilerinin benlik kavramlarının daha yüksek olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir (aktaran Can, 1991).

Trowbridge (1972) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, orta sosyo-ekonomik düzey aile çocuklarının benlik kavramlarının üst sosyo-ekonomik düzey aile çocuklarına göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür (aktaran Can,1991).

White and Howard (1973) yaptıkları araştırmada düşük benlik imajı ve düşük okul başarısının karşılıklı birbirlerini etkilediklerini ortaya koymuştur. Düşük benlik imajı okul başarısının düşmesine neden olurken, başarısızlık da benlik imajını **olumsuz** yönde etkilemektedir. (aktaran Can, 1991).

1992 yılında okullarına başarılı şekilde devam eden öğrencilerle, okuldan atılma tehlikesi içinde olan lise öğrencilerinde; okul, aile, nüfus, benlik uyumu alanlarında farklılıkları meydana getiren faktörleri belirlemek için, 42 soruluk bir anket 50 başarılı, 47 atılma tehlikesi içinde olan toplam 97 İspanyol öğrenci üzerinde uygulamıştır. Bulgular başarılı öğrencilerin özsaygı düzeylerinin okuldan atılma tehlikesinde olan öğrencilerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Başarısız ve düşük özsaygıya öğrencilerin anketin uygulandığı sırada herhangi bir sporla uğraşmadıkları ve herhangi bir faaliyete katılmadıkları, başarısız ve düşük özsaygıya sahip kız öğrencilerin ise o ana kadar hiç bir sporla uğraşmadıkları

belirtilirken, başarılı öğrencilerin çoğunun aktif olarak spor yaptıkları ortaya çıkmıştır (Kline,1992)

Piper (1977) grupla psikolojik danışmanlığın faydasını belirlemek amacıyla dört deney grubu ve bir kontrol grubu üzerinde bir araştırma yapmıştır. Piper, psikolojik yardım alan gruplarda **olumlu** değişimin olduğunu ve bireylerin “gerçek benlik” ile “ideal benlik” algıları arasındaki farkın seanslar süresince giderek azaldığını belirlemiştir (aktaran Gökalan, 2010).

Kuzgun (1972), üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile aile sevgisi arasında önemli ilişkiler bulunduğunu, demokratik ailelerin çocuklarının benlik saygılarının, ilgisiz ve otoriter ailelerin çocuklarına göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Yörükoğlu (2004), birbirlerine kıyasıya saldıran ve birbirlerini aşağılayan ebeveynlerin çocuklarında, eziklik, kırgınlık ve kendilerinin kötü bir kişi olduğuna dair inancın çocuklara yerleştiği sonucuna ulaşmıştır.

Gökalan (2000), ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik tasarımı, atılganlık ve kendini açma düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırdığı tezinde, sosyo-ekonomik şartları yüksek olan ve anne- babasının eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik algılarının da yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca araştırmasında kız öğrencilerin benlik algılarının erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğunu belirlemiştir.

1.4. Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı

Mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk araştırmaları anektodal kayıtlar ve teorik çalışmalar oluşturmaktadır. Bu araştırmalara göre mükemmeliyetçilik düşük benlik algısıyla ilişkilidir (Ashby, ve Rice, 2002). Bununla birlikte Burn, mükemmeliyetçi kişilerin ulaşılması zor, gerçekçi olmayan hedeflerinin peşinden koşarken, üretkenliğinin düştüğünü, sağlığını kaybettiğini, kendini kontrol yeteneğinin azaldığını, kişisel ilişkilerinin bozulduğunu ve benlik algısının düştüğünü savunmaktadır (Burn, 1980). Patch ise mükemmeliyetçi kişilerin çevresi tarafından sevmek için kendisine gerçekçi olmayan hedefler belirlediğini, bu hedeflere ulaşamayınca kendisini başarısız ve sevgiyi hak etmeyen bir birey olarak gördüğünü savunmaktadır.(Patch, 1984)

Mükemmeliyetçi yapıya sahip olan kişiler kendi değerlerini performans seviyelerine göre belirlerler. Mükemmeliyetçi kişisel standartları ile gerçek performansları arasında uyum olduğunda benlik algıları yükselir, gerçek performans ile kendilerinin uyması gerektiklerine inandıkları yüksek standartlar arasında bir uçurum olduğunda ise benlik algıları düşer, kendine olan güvenleri azalır (Choy & McInerney, 2011)

Son yıllarda mükemmeliyetçilik çok boyutlu olarak ele alınmaya başlamış, **olumlu** ve **olumsuz** boyutları ile diğer psikolojik özellikler üzerine etkisi incelenmiştir.

1.4.1. Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı hakkında yapılmış çalışmalar

Ashby ve Rice (2002) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin **olumlu** ve **olumsuz** boyutları ile öz-saygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar **olumlu** mükemmeliyetçiliğin öz-saygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, **olumsuz** mükemmeliyetçiliğin ise öz-saygı ile negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Çin'de 13-18 yaşlar arasında 48 ergen üzerinde mükemmellik ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, hatalara aşırı duyarlılık ve davranışlardan şüphe alt faktörlerinin benlik algısını **olumsuz** etkilediğini bulunmuştur (Cheng, Chong, ve Wong, 1999).

Rice, Ashby ve Slaney Rice ve diğerleri (1998), APS (The Almost Perfect Scale) Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni kullanarak yaptıkları bir araştırmada mükemmeliyetçilik, benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar APS Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin standartlar ve düzen alt ölçeklerinin mükemmeliyetçiliğin **olumlu** boyutuyla, diğer ölçeklerin ise **olumsuz** boyutuyla yüklü olduğu varsayımından yola çıkarak **olumlu** mükemmeliyetçiliğin benlik saygısı ve depresyonla ilişkisiz görüldüğünü; bununla birlikte **olumsuz** mükemmeliyetçiliğin ise her iki parametrenin belirleyici yordayıcısı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Rice ve diğerleri aynı zamanda benlik saygısı ile **olumsuz** mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir etkileşim olduğunu da bildirmişlerdir. Araştırmada birinci olarak yüksek düzeyde **olumsuz** mükemmeliyetçilik özelliğine

sahip olan bireyler için depresyonun yüksek benlik saygısıyla azaldığı sonucuna varılmıştır. İkinci olarak ise yüksek benlik saygısının **olumsuz** mükemmeliyetçiliğin depresif etkileri için kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rice ve arkadaşları (1998) 464 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları ile iki zihinsel sağlık çıktısı (benlik saygısı ve depresyon) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar bu çalışmada kullanılan ölçüm modelini geliştirmek ve değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanırken önceki teori ve araştırmalardan sağlanan kolaylaştırıcı modeli test etmek içinse yapısal denklemler modellemesi kullanmışlardır. Analizler iki mükemmeliyetçilik boyutu olduğunu desteklemiştir. **Olumsuz** mükemmeliyetçilik benlik saygısıyla negatif, depresyonla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Birçok araştırma mükemmeliyetçiliğin **olumlu** ve **olumsuz** yönlerini ele alarak, benlik saygısıyla olan ilişkini incelemiştir. 262 üniversite mezunu kişiyle yapılan bir çalışmada **olumlu** mükemmeliyetçiliğin benlik saygısını **olumlu** yönde etkilediği, **olumsuz** mükemmeliyetçiliğin ise benlik saygısını **olumsuz** yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. (Preusser ve Asbby 1994). Benzer şekilde Georgia Üniversitesinde 1984 yılında bir grup bayan üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik oranının yükseldikçe, benlik algısı oranının düştüğü sonucu ortaya çıkmıştır (Adderhold-Alliot,1987).

Olumlu mükemmeliyetçilerin akademik performans için yüksek standartlar oluşturdukları ve yüksek seviyelerde genel ve sosyal öz-yeterliliğe sahip oldukları,

bununla birlikte standartları ve performansları arasındaki zıtlıkla daha az ilgili oldukları görülmüştür (LoCicero, Kenneth ve Jeffrey 2000).

Spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha mükemmeliyetçi yapıya sahip olduklarına dair araştırmalar literatürde bulunmaktadır. Bunun nedeni sporcuların daha başarı odaklı ve yapabildiklerinin her zaman daha üstüne çıkma çabaları olarak özetlenmektedir.

1.5. Spor

Spor yapma aynı zamanda bir sosyalleşme aracıdır. Sporun ülke çapında yaygınlaştırılması toplum ruh sağlığına da güç kazandıran bir durumdur. Gelişmiş ülkelerde, örgün eğitimdeki gençler arasında sporda lisans sahibi olanlar yaklaşık dörtte bir oranında iken, Türkiye’de gençler arasında lisanslı sporcu sayısı son derece düşüktür (Kulaksızoğlu, 2005).

Beden Eğitimi ve Spor faaliyetleri, eğitim içerisinde, okullarda ve eğitim faaliyetlerinin gerçekleştiği her yerde, insanların hayatları boyunca sürdürmesi gereken faaliyetler olarak kabul edilmektedir. Bundan hareketle beden eğitimi ve spor eğitimi genel eğitimi tamamlayan bir parça olarak ortaya çıkmaktadır (Alpman, 1972). Beden eğitimi, eğitimin hareketle ilgili olan ve genel eğitimden ayrı olarak düşünülmemesi gereken bölümdür. Sosyal, zihinsel, duygusal gelişim ile fizyolojik gelişme arasındaki bu hayati bağlantı, eğitim içerisinde önemli rol oynayan gelişme boyutlarını kapsamaktadır. Bu nedenle, bireyin toplum içindeki uyumu ve gelişimi için, beden eğitiminin genel eğitime sağladığı katkılar büyük bir önem taşımaktadır. Eğitim içerisinde fizyolojik ve ruhsal gelişimden vazgeçmek mümkün değildir

(Alagöz,1973). Bu nedenlerden dolayı, eğitim amaçlarının gerçekleşmesi için, beden eğitiminin önemi açıkça ortadadır.

Genel eğitimin amaçlarından olan ve kültürü geliştirmesi, kuşaklara aktarması ve yaşatması, benzer fonksiyonu gerçekleştiren ve bir eğitim konusu olduğu takdirde beden eğitimi ve sporda kültürden sayılacağı gerçeğinden hareketle, beden eğitimi ve spor eğitiminde eğitimin amaçlarına katkıda bulunacağı kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Alpman, 1972). Günümüzde gerek devlet ve özel kuruluşlar ile gerekse her ikisinin birlikte gerçekleştirdiği çalışmalar, sosyal problemlerin giderilmesinde, spordan faydalanılması gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

Türkiye' nin süratli bir şehirleşme ve sanayileşme içerisinde olmasının **olumlu** sonuçlarının yanı sıra **olumsuz** sonuçları da vardır. Hızlı değişime bireyin ayak uydurmasını sağlamak çağdaş eğitimin amaçlarından biridir. Beden eğitimi ve sporla uğraşmak, bireyin boş zamanlarını verimli olarak değerlendirmesini ve doğru bir karakter kazanmasını sağlamaktadır (Çamlıyar, 1988).

Kendi yapılanma ve örgütlenme biçimiyle kendine özgü niteliği olan sporun bir başka önemli görevi de genç kuşakların dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme amacıyla yetenekli oldukları ve eğitim gördükleri spor dallarında beceri gelişimini desteklemektir (Tezcan,1977).

1.5.1. Spor hakkında yapılmış çalışmalar

Barnett ve Weber, 2008 yılında yaptıkları niteliksel çalışmada annelerin spora verdiği önem ile çocukların sportif etkinliklere katılım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu araştırmaya göre anneler spor yapan çocukların sosyal beceri

edinme konusunda daha başarılı, karakter yapılarının daha sağlam ve kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğuna inanmaktadır.

Weiss ve arkadaşları 1996 yılında niteliksel bir araştırma yaparak yaşları 8 ile 16 arasında değişen çocukların spor yaptıkları ortamda **olumlu** arkadaşlık boyutunu özgüvenin artması, yakınlık, duygusal destek ve çatışma çözümünde yardım alma gibi maddelerle tanımladığını belirtmişlerdir. **Olumsuz** arkadaşlık boyutu ise çözümsüz çatışma, ele verme ve erişilebilir olmama ile tanımlanmıştır (aktaran Kırdök, 2004).

2009 yılında bir grup spor psikoloğu gelişim odaklı genç spor programına katılan 10-14 yaş arasında olan 1034 kız öğrencinin beden etkinliği sıklığını ve psikosoyal etkenlerdeki değişimlerini incelemiştir. Çalışma sonucunda bu programın özgüven algısını ve fiziksel algıyı **olumlu** yönde arttırdığı bulunmuştur (Debate ve arkadaşları, 2009).

Goral, 2010 yılında Kütahya' daki Türk öğrencilerden seçtiği bir örnekleme öğrencilerin beden eğitimi derslerine ve spora bakış açılarını niteliksel olarak incelemiş ve erkek çocukların kız çocuklarına göre ailelerinden spor yapmaları konusunda daha çok destek aldığını, sosyo ekonomik seviyesi daha yüksek olan ailelerin çocuklarını spora daha çok yönelttiğini bulmuştur.

Tomlinson, Young ve Holt, 2010 yılında bir grup sporcuyla yaptıkları çalışma sonucunda sporla ilgilenen bireylerin daha sağlıklı, daha aktif ve daha güçlü olduklarını belirlemişlerdir.

Genç sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, genç sporcuların spor yapmayan okul arkadaşlarına göre son derece motive oldukları, dayanıklılık ve direnç kapasiteleri ile onlardan kesin olarak ayrıldığını ortaya koymuştur. Sporcu olmayanlarda, strese daha az direnç gösterme, dışa dönüklük, daha az saldırganlık ve daha az kendini gösterme eğiliminde olma özellikleri gözlenmiştir (Marsh, 2003).

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanların karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uyum sağlamalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. İngiltere’de üst düzey 57 tenisçi üzerinde yapılan bir çalışmada, tenisçilerin spor yapmayanlara göre dışa dönük kimseler olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellikler taşıdığı anlaşılmıştır. Halterciler üzerinde yapılan bir çalışmada, haltercilerin spor yapmayan kimselere göre duygusal olarak dengesiz, çabuk sinirlenen, tepkisel ve patlayıcı özelliklere sahip oldukları belirtilmiştir (aktaran Gün, 2006).

Kuru ve Baştuğ 2006’ da yaşları 18 ve 26 arasında değişen Türkiye Bayanlar Futbol Ligi’nde oynayan 80 bayan ve 2. Amatör Lig’de oynayan 40 futbolcuyla yaptıkları çalışmada psikolojik ihtiyaçları cinsiyet değişkenine göre incelemişlerdir. Çalışma sonucunda bayan futbolcuların karşı cinsle ilişki ve saldırganlık özelliklerinin erkek futbolculara göre daha düşük, duyguları anlama ve şefkat gösterme özelliklerinin ise daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yine aynı örneklem grubuyla 2008 yılında yapılan bir başka çalışmada futbolcuların kişilik özellikleri ve

beden algılama düzeyleri incelenmiş ve kişilik özellikleri ve beden algılama düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre erkek futbolcuların çekiciliğe ve güzel görünmeye önem vermedikleri, kadın futbolcuların ise aksine önem verdikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadın futbolcuların görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlik yönelimi, sağlık değerlendirmesi ve beden-self ilişki alt ölçeklerinden aldıkları puanların erkek futbolculardan daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Soyer ve arkadaşlarının 2010 yılında yaptıkları araştırmada sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Kayseri ve Mersin illerinden yaşları 13 ile 34 yaş arasında değişen 120 futbol sporcunun katıldığı çalışmada takım birlikteliği ve başarı motivasyonu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Abakay ve Kuru' nun 2011 yılında Futbolcular ile antrenörleri arasındaki iletişim düzeylerindeki farklılıklar konusunda yaptıkları araştırmada profesyonel veya amatör düzeyde sporla uğraşma, öğrenim durumu, medeni durum, spor yaşı ve aynı antrenörle çalışma süresi gibi değişkenlerin iletişim düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda profesyonel futbolcuların, öğrenim durumu daha yüksek olanların, evli olanların, spor yaşı daha çok olanların ve aynı antrenörle daha uzun süre çalışmış olanların antrenörle olan iletişim düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

1.5.2. Yelken Sporü

Dünya'da Yelken:

İnsanların suyun kaldırma gücü ve rüzgârdan yararlanması suretiyle başlayan yelken sporu, bugün popüler spor dallarından biridir. Daha önceleri Hollandalı gemicilerin korsan gemilerini kovaladıktan sonra gayri ciddi olarak yelkenli gemilerle yaptıkları dönüş yarışları, 1639 yılında İngiltere'de Seamark Club adlı yelken kulübünün kurulmasıyla ciddiyet kazanmıştır; ancak gelişimi 19. yy'ın ikinci yarısından itibaren hızlanmıştır. 1900 yılında Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmesi de yelkenciliğe spor kimliği kazandırmıştır. 20. yüzyılda ünlü araştırmacılar ve Slocum, Chichester, Moitessier ve Tabarly gibi gezginler yelken sporunun popülerliğini arttırmıştır. Bugün yelken hem hobi hem de spor olarak pek çok kişi tarafından benimsenmektedir.

Türkiye'de Yelken:

Kesin olarak söylenememekle beraber kıyılarda 16. 17. ve 18. yüzyıllarda nakliye, ulaşım ve gezi amacıyla yelkenli teknelerin kullanılması Türkiye'de yelken sporunun başlangıcı sayılabilir. I.Dünya Savaşı'yla durgunlaşan yelken sporu, Cumhuriyet'le birlikte gelişmeye başlamıştır. 1923 senesinde Yelken, Kürek ve Yüzme dallarını kapsayan Su Sporları Federasyonu'nun kurulması ile kurumsallaşmıştır. 1957 yılında ise Türkiye Yelken Federasyonu, yelken branşının su sporları federasyonundan ayrılmasıyla kurulmuştur.

Yelken yarışçısı olmak, yarışta olabilecekleri hesaplayarak gerekli tedbirleri almak gibi bir düşünce tarzını da beraberinde getirmektedir. Böylelikle ileriye daha

iyi görebilen, iyi iletişim kurabilen, kendi gücünün farkında olan, sabırlı ve karar verme yeteneği gelişmiş bireyler yetişmesini sağlamaktadır.

1.5.3. Araştırmada kullanılan yelken sınıfları

2011 Türkiye Şampiyonası'na katılan yelken sporcuları Laser ve optimist sınıfında yarışmışlardır.

Optimist Sınıfı: İlk kez 1947 yılında Clark Mills tarafından dizayn edilen optimist, 8 yaşından itibaren, çocukları deniz ve yelkenle tanıştırmak, onlara denizi sevdirmek ve yelken sporunu öğretmek ve 15 yaşına kadar yarışmalarını sağlamak için tüm dünyada rakipsiz şekilde yayılmış ve ISAF tarafından "16 yaş altı sınıfı" olarak resmen kabul edilmiş tek sınıftır. Optimist sınıfının ilk dünya şampiyonası 3 ülkenin (Danimarka, İngiltere, İsveç) katılımı ile 1962 yılında yapılmış ve bu sayı 2000 yılında yapılan Millenium Worlds'de 58 ülkeye çıkmıştır. Bu katılım bütün yarış sınıfları içinde bu güne dek ulaşılan en yüksek ülke katılım sayısıdır. . (Türkiye Yelken Federasyonu, Temel Bilgiler Kitapçığı, 2004).

1965 yılında uluslararası sınıf birliği IODA kurulmuş ve 1973 yılında 20 ülke optimist sınıfını kabul etmiştir. Türkiye de 1970'li yılların başında bu sınıfı kabul etmiştir; bir diğer deyişle, bu hızlı gelişmenin ilk üyelerinden biridir. 1983 yılında ilk kez Avrupa Şampiyonası düzenlenmiş ve aynı yıl Dünya Şampiyonaları'nda takım yarışı uygulamaları başlamıştır. 2011 yılı itibariyle optimist sınıfı, 110 ülkede 150.000' den fazla sporcunun kullandığı sınıftır.

Laser Sınıfı: Laser sınıfı, 1969 yılında Bruce Kirby tarafından çizilmiştir ve o günden beri dünya üzerinde 200.000' den fazla üretilerek rekor kırmış ve olimpiik

sınıf olmuştur. Genelde optimist sınıftan sonra genç yelkencilerin tercih ettiği sınıftır. Laser, tek kişilik, hızlı ve performanslı bir sınıftır. Salması hafiftir ve dengeleyici özelliği olmadığı için tüm dengeyi kurma tekneyi kullanana aittir. 85'in üzerinde ülkede ve 160.000' den fazla sporcu tarafından yapılmaktadır.

Laser borduna 3 farklı tipte yelken takılabildiği için çok yaygın bir sınıftır. Sporcular kilolarına göre 4.7, 5.76 ve 7.06 metrekarelik yelken kullanabilirler. Laser+4.7 metrekarelik yelkenli laser Laser 4.7, Laser+5.76 metrekarelik yelkenli lasere Laser Radial ve Laser+7.06 metrekarelik yelkenli lasere Laser Standart denir.

Laser' ın en büyük özelliği tek tip olmasıdır. İlk tasarlandığından beri tasarımında donanım geliştirmeleri haricinde pek bir değişiklik olmamıştır. Fiberglas malzemeden yapılan laser; hafif olması, kolay taşınabilmesi ve yelken yarışları için uygun olması nedeniyle çok tutulan bir yelken sınıfı olmuştur. Boyu 4.23 cm' dir. Teknenin ağırlığı 59 kg' dır. (Türkiye Yelken Federasyonu, Temel Bilgiler Kitapçığı, 2004).

1.5.4. Yelken Sporuna hakkında yapılmış çalışmalar

Nedim İnce, 2006 yılında yaptığı araştırmada farklı yelken sınıfındaki yelken sporcularının liderlik tercihleri arasında bir farklılaşmanın olup olmadığını araştırmış ve anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Güleker, 2009 yılında durumluluk ve sürekli kaygı düzeyinin nedenlerini araştırmıştır. 225 yelken sporcusunun katıldığı bu araştırmada, yaş, cinsiyet, ebeveyn tutumu, anne babanın eğitim durumu, ailenin sosyo ekonomik seviyesi, kardeş sayısı,

çocuğun okul başarı durumu gibi değişkenlerin sürekli kaygı düzeyini etkilediği belirlenmiştir.

Turan 2010 yılında yaptığı araştırmada yelken kulüplerinde görev yapan antrenörler ve yine bu kulüplere bağlı olan sporcularla çalışarak “Spor İçin Liderlik Ölçeği” ni uygulamış ve sporcuların verdikleri cevaplarda yaş, cinsiyet ve yelken sınıflarına göre farklılık olup olmadığı inceleyerek anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Yurtdışındaki çalışmalara bakıldığında; Northup’ un 2006 yılında öğrencilerde takım ruhunu ve benlik algısını geliştirmek amacıyla uyguladığı yelken eğitim programının sonucunda katılan öğrencilere uygulanan ön test ve son test uygulamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Wojcikiewicz, Mural ve Zachary’in 2010 yılında yaptıkları araştırmada Deweyian Genç yetiştirme çerçevesini kullanarak dış saha etkinliklerin çocukların benlik algısı üzerinde **olumlu** etkisi olup olmadığını bir yelken programı planlayarak incelemişler ve çalışmanın sonunda, bu çalışmaya katılan çocukların benlik algılarının anlamlı derecede arttığını belirtmişlerdir.

Maynard ve Cotton’ ın 1993’ te yaptığı araştırmada birçok yelkenci ve yelken antrenörünün yelken yarışlarındaki performanslarının benlik algılarıyla doğru orantılı olduğu ortaya çıkmıştır.

1994 ve 1998 yıllarında yapılan çeşitli saha araştırmalarında elit düzeyde yelken, tenis, yüzme ve jimnastik sporuyla uğraşan kişilerin özgüven seviyelerinin

spora yeni başlayan kişilerin özgüven seviyelerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur (Perry, J.D. ve Williams, J. M. (1998), Jones, G., G., Hanton, S., Swain, A. B. J. (1994)).

1.6. Spor ve Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin çok yönlü bir kişilik yapısı olması ve sporların birçoğunun “en iyi performansı gösteren sporcu” yetiştirmeye odaklı olması nedeniyle mükemmeliyetçilik ve spor arasındaki ilişki oldukça güçlüdür (Flett ve Hewitt, 2005).

Sporculardan en mükemmel performansın beklenmesi sporcuların mükemmeliyetçi bir kişilik yapısı oluşturmasına, mükemmele ulaşamadığında ortaya konan performansını yetersiz görmesine ve kendi değerini küçümsemesine neden olmaktadır (Flett ve Hewitt, 2005).

Sporcuların mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olması çoğunlukla olumsuz bir özellik olarak görülmesine rağmen bazı sporlarda başarı için tek koşulun “hatasız performans” olması mükemmeliyetçilik ve spor arasındaki bağı karmaşık bir hale getirmektedir. Aşırı derecede mükemmeliyetçi olan sporcularda istila haline gelmiş bir ego yönelimi vardır. Bu ego yönelimi onların kendi yetenekleri hakkında sürekli şüphe içinde olmalarına ve başarı güdülerini tam anlamıyla doyuramamaktan korkmalarına neden olmaktadır (Flett ve Hewitt, 2005).

Spor yapan bireyler hem aileleri hem de antrenörleri tarafından en iyi olmaları yönünde güdülenmektedirler. Bu bireyler performanslarını devamlı en üst

düzeye çıkarabilmek için çaba göstermekte, bir diğer deyişle mükemmel odaklanmaktadırlar. Sporcuların üzerinde ailelerinin ve antrenörlerinin baskısının yanı sıra arkadaşlarının, medyanın, varsa sponsorlarının, kısacası çevrelerindeki insanların tamamının en iyi olmaları konusunda baskısı vardır. Toplum sporu desteklerken bir yandan da sporcuya başarı güdüsünü aşılar. Bu başarı güdüsü en iyiye odaklanma, en üst performansı gösterme, had safhada rekabet duygusunu yaşama gibi bileşenlere sahiptir.

Elit seviyedeki sporcuların belirli düzeyde mükemmeliyetçi yapıda olmaları sıra dışı değildir. Tüm başarılı sporcuların “kusursuz bir vuruş, mükemmel bir atlayış, hatasız bir gol” gibi mükemmel performans sergilemeleri gerektiği üzerine düşünceleri vardır. Çoğu antrenmanın baş sloganı olan “iyi çalışırsan mükemmel sonuç senin olur” kanısı çoğu sporcunun ancak çok çalışılırsa mükemmel olacaklarına inanmalarını sağlamaktadır. Böylelikle şampiyonluk ile mükemmellik, sporcuların zihinlerinde eşdeğer olarak algılanmaktadır (Ellis, 2002). Bu nedenle, yüksek standartlar belirlemek sporun bir parçası olmasına rağmen salt mükemmel performansın kabul görmesi sporcularda zaman zaman başarısızlık korkusunun gelişmesine neden olmaktadır. Buna ek olarak, mükemmeliyetçi olarak görülen bireylerin sürekli mükemmel ulaşma çabalarının kendi hatalarını affedememelerine ve kendi hareketlerinden kalitesinden şüpheye düşmelerine neden olmaktadır (Frost, 1990).

Sporcular içindeki mükemmeliyetçiliği değerlendirmek için göz önüne alınan bir diğer durum da benlik sunumudur. Bazı bireyler karşılarındakini etkilemek için aşırı çaba göstermekte, kendilerini en olumlu biçimde sunabilmek için fırsat kollamaktadırlar. Aşırı benlik sunumu kaygısı sağlık problemlerine, yeme

bozukluklarına, vücutça mükemmel olma arayışına neden olabilmektedir. Benlik sunumunu tek odak noktası haline getiren sporcular her an herkesle rekabet içinde olmakta, aşırı antrenman yapmakta, en üst performansı odaklamakta, kısaca toplumun istediği ve talep ettiği birey olmak için çok fazla çaba göstermektedir (Flett ve Hewitt, 2005).

1.6.1. Spor alanında yapılan mükemmeliyetçilik çalışmaları

Spor alanında mükemmeliyetçilik konusunda yapılan birkaç çalışmada Frost (1990, 1992), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin alt ölçeklerinden biri olan hatalar üzerine düşünmek alt ölçeğinden yüksek puan alan kişilerin yarışma öncesinde yüksek kaygı taşıdıkları, **olumsuz** düşüncelerinin daha çok olduğu, spor alanında daha düşük özgüvene sahip oldukları, konsantrasyon sorunu yaşadıkları ve hatalara **olumsuz** tepkiler verdikleri saptanmıştır.

Aynı ölçeğin “hareketlerle ilgili şüpheler” alt ölçeğinden yüksek puan alan sporcuların sporsal ortamlarda düşük özgüven sergiledikleri ve seyircilerin tepkilerinden daha çok endişe duydukları belirtilmiştir (aktaran Kağan, 2006).

Clough ve Wilson yaptıkları çalışmalarda mükemmeliyetçi olan sporcuların yeme bozukluğu gibi psikopatolojik problem yaşadıkları, ayrıca durumluluk kaygı ve tükenmişlik gibi nedenlerle sporsal performanslarında da problem yaşadıklarını belirtmiştir (aktaran Şen, 2005).

Koivula ve arkadaşlarının 2002' de atletlerle yaptıkları bir çalışmada olumsuz mükemmeliyetçi özelliğe sahip olan atletlerin bir başarısızlık karşısında öz güven

kaybı yaşadıkları, olumlu mükemmeliyetçi özelliğe sahip olan atletlerin ise bir başarısızlık karşısında daha soğukkanlı durabildiklerini ortaya koymuştur.

1.7. Spor ve Benlik Algısı

Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik algısıdır.

Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Knoll, fizyolojik etkinliklere bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında **olumlu**ya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir. Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir (aktaran Kağan, 2006).

Kişiliğin gelişmesini açıklamaya çalışan pek çok kuram vardır. Psikodinamik kurama göre kişiliğin alt benlik (id) adı verilen, doyurulması gereken bir yanı vardır. Açlık, susuzluk gibi temel gereksinimlerin yanı sıra beğenilmek, istenmek, sevilmek, kazanmak gibi ikincil doyumlar da önemli olmaktadır. Bu istekleri baskılayan, kuralları ön plana çıkartan değer yargılarını simgeleyen üst benlik (süper ego) bir diğer yapı olarak anılır. Benlik (ego) ise, istekler ve kurallar arasında arabulucu, çatışmaları çözümleyen, savunmacı bir işlev üstlenmiştir (Nelson-Jones, 1982). Kişilik gelişimi açısından bakıldığında; spor, egonun en büyük yardımcılarından biri olarak alınabilir. Spor yapan birey ruhsal enerjisini **olumlu** yönde kullanabilir,

olumsuz duyguları toplumca kabul edilir bir biçimde ifade edilebilir, başarı duygusu doyum sağlayabilir ve umut, güven, paylaşma, rekabet, özdeşim, beğenilme gibi duyguları en iyi koşullarda yaşayabilir. Ayrıca disiplin ve sorumluluk gibi önemli özellikleri daha kolay kazanabilmektedir.

Spor, aynı zamanda gençlik çağının en önemli özelliklerinden olan kendini yüceltme ve bağımsızlık duygularının doyum bulmasını sağlamaktadır.

1.7.1. Spor ve Benlik Algısı hakkında yapılmış çalışmalar:

Varma (1979), kolej ve üniversitede spora katılanlar ve katılmayanlar üzerinde Cattell 16 PF (Kişilik Faktörü) testlerini uygulayarak, hâkimiyet, mutluluk, daha güçlü süperego, girişkenlik, açıkgozlülük, güven, gruba bağlılık ve dinlenme gibi birçok yönde anlamlı farklılıklar bulmuştur. Varma, sporun sağlıklı, zengin ve hoş bir çevre oluşturarak bazı sağlam kişilik özelliklerini ortaya çıkardığını da ilave etmiştir(aktaran Gün, 2006).

12-18 yaş grubu elit cimnastikçilerin benlik saygılarının belirlenmesi ve spor yapmayanlarla karşılaştırılması üzerine yapılan bir araştırmada, cimnastikçi gruplarda; benlik saygısı, kendilik kavramının daha yüksek olduğu, spor yapma yılları arttıkça benlik saygılarının yükseldiği rapor edilmiştir (aktaran Gün, 2006).

Fletcher ve Dowell (1971), tarafından atletler ve atlet olmayanlar arasındaki kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere lise birinci sınıfta okuyan toplam 950 erkek öğrenciye Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmış ve sportif etkinlikte

bulunanların, sporcu olmayanlara göre benlik algısı, düzen, mutluluk gibi alt ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik (1994), üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha **olumlu** olduğu sonucuna varmıştır.

Alferman ve arkadaşlarının (1993), sporun benlik algısına etkisini inceledikleri ve iki grup üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmış, ikinci gruptakilere ise böyle bir faaliyet uygulanmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir (aktaran, İkizler, 2002).

Mars ve arkadaşları (1986), dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller (1988), yüzme programına katılan 9- 14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini yapılan araştırmalarla ortaya koymuşlardır. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison (1988), dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının **olumlu** yönde geliştiğini bulmuşlardır (aktaran Yegül, 1999).

Kamal ve arkadaşlarının (1995), sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygılarındaki nitel bileşenlerle ilgili yaptıkları çalışmada, genel benlik saygısı puanları karşılaştırılmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Özgeylani (1996), lisede okuyan sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur (aktaran Yegül, 1999)

Women's Sports Foundation tarafından yayınlanan, 30.000 adet spor yapan ve spor yapmayan kız arasında yapılan araştırmada, spor yapan kızların; akademik başarılarının daha yüksek olduğu, yaşlıları arasında kendilerini daha popüler hissettikleri, daha sosyal oldukları, liseden mezun olma oranlarının diğerlerine göre üç kat daha fazla olduğu belirlenmiştir (Women's Sports Foundation, 1998).

Farklı spor branşlarında (atletizm, basketbol, okçuluk, cimnastik, hentbol, boks, güreş, halter, judo, taekwon-do, atıcılık) milli takım düzeyinde ve milli olmamış sporculardan oluşan toplam 435 sporcuya Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterini (MMPI) uygulamışlar ve spor yapan bayan ve erkeklerin, spor yapmayanlara göre bireysel sorumluluklarının daha fazla bilincinde, daha duyarlı, dikkat toparlamada daha iyi ve daha sosyal kişiler olduklarını tespit etmişlerdir (Koruç ve Bayar, 1990).

Hansen ve arkadaşları 2003 yılında yaptıkları bir araştırmada spor katılımının kimlik gelişimi ve duygusal gelişimle olumlu bir korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır (aktaran Kuru ve Baştuğ, 2006).

Lerner ve arkadaşları 2005 yılında gençlerle yaptıkları bir çalışmada spor ortamlarında çok zaman harcayan gençlerin kendi fiziksel yeterliliklerine olan inançlarını koruyabilmek için benlik algılarını yüksek tutmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir (aktaran Kuru ve Baştuğ, 2006).

Kor, 2008 yılında Sivas il merkezindeki değişik liselerde öğrenimlerini devam ettiren ve bazıları spor yapan toplam 700 öğrenci üzerinde spor yapan ve yapmayan öğrencilerin özsaygı düzeylerinde bir farklılık olup olmadığının araştırmıştır. Araştırma sonucunda sporcu olan ve olmayan öğrencilerin özsaygı puanlarına göre aralarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

1.8. Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, 10-14 yaş arasında olan, yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Böylelikle yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı olarak ortaya koymak mümkün olacaktır. Araştırma ayrıca, yelken sporuyla uğraşan bireylerin mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algısını etkileyip etkilemediğini inceleyecektir.

1.8.1. Hipotez / Problem

10-14 yaş arasında olan, yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasında fark var mıdır?

1.8.2. Diğer Araştırma Soruları

Araştırma Sorusu 1: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 2: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 3: Yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 4: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 5: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 6: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 7: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 8: Yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 9: Yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırma Sorusu 10: Yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları benlik algılarını yordamakta mıdır?

Araştırma Sorusu 11: Yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları benlik algılarını yordamakta mıdır?

1.9. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmadan elde edilecek sonuçlarla, 10-14 yaş arasında olan, yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutlarına ilişkin açıklamalar yapmak mümkün olacaktır. Yelken yapan kız sporcular ve erkek sporcuların **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algısını ne derece etkilediği ortaya konacaktır. Ayrıca Türkiye genelinde bu tarzda bir çalışma olmaması hem spor hem de psikoloji alanına katkı sağlayacak ve benzer çalışmalara yol gösterici nitelikte olabilecek bilgilere ulaşılacaktır.

,

2.BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye’de yelken sporu yapan ve yapmayan 10-14 yaş arasındaki çocuklardır (2011 yılında 1997-2001 yılları arasında doğmuş çocuklarla çalışma yapılmıştır).

Araştırmanın örnekleminin yarısını Ekim 2011’de yapılan Türkiye Yelken Şampiyonası’na katılan 10-14 yaş arasındaki 136 yelkenci çocuk oluşturmuştur. İkinci kısmını ise İstanbul ve Tekirdağ’da okuyan, yelken yapmayan, 10-14 yaş arasındaki çocuklar oluşturmuştur.

Yelken yapan ve 10-14 yaş arasında olan çocuklardan 136 kişi seçkisiz yöntemle belirlenmiş; yelken yapmayan çocuklar ise İstanbul ve Tekirdağ’ da bulunan, kasti seçimle belirlenmiş okullardaki sınıflardan seçkisiz yöntemle belirlenmiş 136 öğrenciden oluşmuştur. Toplamda 272 çocuğa ulaşılmıştır.

Araştırma grubunun örneklemini oluşturan veriler şu şekildedir:

Tablo 2.1 Yelken Yapan ve Yelken Yapmayan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

			Kız	Erkek	Toplam
Yelkendirumu	Yelken	Sayı	44	92	136
	yapmayan	(%)	16,2%	33,8%	50,0%
	Yelken yapan	Sayı	40	96	136
		(%)	14,7%	35,3%	50,0%
Toplam		Sayı	84	188	272
		(%)	30,9%	69,1%	100,0%

Tablo 2.1' e bakıldığında en büyük katılımın yelken yapan erkek çocuklarında (n=96) olduğu ve örneklemin %33,8' ini oluşturduğu görülür. En az katılımın olduğu kısım ise yelken yapan kız çocuklarıdır(n=40) ve örneklemin %14.7'sini oluşturur.

Örneklemin geneline bakıldığında erkek çocuklarının katılımının daha çok (n=188) olduğu görülmektedir (%69,1). Bunun nedeni de Türkiye' de yelken yapan çocukların yaklaşık üçte birinin kız olmasıdır. Tartışma bölümünde Türkiye' deki oran daha detaylı verilmiştir.

Tablo 2.2 Yelken Yapan ve Yelken Yapmayan Çocukların Doğum Tarihlerine Göre Dağılımı

			Yaşı					
			2001	2000	1999	1998	1997	Toplam
Yelkendirumu	Yelken	Sayı	20	31	30	39	16	136
	yapmayan	(%)	7,4%	11,4%	11,0%	14,3%	5,9%	50,0%
	Yelken yapan	Sayı	19	18	37	29	33	136
		(%)	7,0%	6,6%	13,6%	10,7%	12,1%	50,0%
Toplam		Sayı	39	49	67	68	49	272
		(%)	14,3%	18,0%	24,6%	25,0%	18,0%	100,0%

Tablo 2.2' ye bakıldığında yelken yapmayan çocuklarda en kalabalık yaş grubunun 1998(n=39) doğumlular tarafından oluşturulduğu(%14,3), yelken yapan çocuklarda ise 1998(n=37) doğumlular tarafından oluşturulduğu görülür(%13,6).

Yelken yapmayan çocuklarda en az katılımın 1997(n=16) doğumlulardan(%5,9), yelken yapan çocuklarda ise 2000(n=18) doğumlulardan (%6,6) olduğu görülmektedir.

Örneklemin geneline bakıldığında en kalabalık yaş grubunun 1998 (n=68) olduğu (%25), en az katılımın olduğu yaş grubunun ise 2001 (n=38) olduğu görülmektedir (%14,3).

Tablo 2.3 Yelken Yapan Çocukların Yelken Kulüplerine Göre Dağılımı

	Sayı	Yüzde (%)	Birikimsel Yüzde
Cesme Yelken	1	,7	,7
Yarımca Yelken	1	,7	1,5
İcdas Su Sporları	1	,7	2,2
Ayvalık Yelken	2	1,5	3,7
Bandırma Yelken	2	1,5	5,1
Solo Yelken	2	1,5	6,6
Karşıyaka Yelken	2	1,5	8,1
Kuşadası Yelken	2	1,5	9,6
Bodrum Belediye Yelken	3	2,2	11,8
Gökova Yelken	3	2,2	14,0
Gemlik Yelken	3	2,2	16,2
Adana Yelken	3	2,2	18,4
İskenderun Yelken	4	2,9	21,3
Antalya Yelken	4	2,9	24,3
Göcek Yat	4	2,9	27,2
Urla Yelken	5	3,7	30,9
Şişecam Su Sporları	5	3,7	34,6
Foça Yelken	5	3,7	38,2
Turgutreis Yelken	5	3,7	41,9
Samsun Yelken	5	3,7	45,6
Martı Marina Yelken	6	4,4	50,0
Bodrum Era Yelken	7	5,1	55,1
Marmara Yelken	7	5,1	60,3
Sinop Yelken	7	5,1	65,4
Fenerbahçe Yelken	8	5,9	71,3
İstanbul Yelken	11	8,1	79,4
Galatasaray Yelken	11	8,1	87,5
Tekirdag Yelken	17	12,5	100,0
Toplam	136	100,0	

Tablo 2.3'e bakıldığında çalışmaya toplamda 28 kulübün katıldığı, en büyük katılımın Tekirdağ Yelken Kulübü(n=17) tarafından olduğu görülmektedir. En az katılım ise Çeşme Yelken, Yarımca Yelken ve İçdaş Su Sporları Kulüpleri(n=1, n=1, n=1) tarafından olmuştur. Çalışmaya katılan diğer kulüpler ise şu şekildedir: Galatasaray ve İstanbul Yelken (n=11), Fenerbahçe Yelken (n=8), Sinop, Marmara, Bodrum Era Yelken (n=7), Martı Marina Yelken (n=6), Samsun, Turgutreis, Foça,Şişecam Su Sporları, Urla Yelken (n=5), Göcek Yat, Antalya, İskenderun Yelken (n=4), Adana, Gemlik, Gökova, Bodrum Belediye Yelken (n=3), Kuşadası, Karşıyaka, Solo, Bandırma, Ayvalık Yelken (n=2) Kulüpleridir.

Tablo 2.4 Yelken Yapmayan Çocukların Şehirlere Göre Dağılımı

Şehir	Sayı	Yüzde (%)	Birikimsel Yüzde
İstanbul	60	44,1	44,1
Tekirdağ	76	55,9	100,0
Toplam	136	100,0	

Tablo 2.4' e bakıldığında çalışmaya Tekirdağ' dan 76 tane yelken yapmayan çocuğun katıldığı (% 55,9), İstanbul' dan ise 60 tane yelken yapan çocuğun katıldığı görülmektedir (% 44,1).

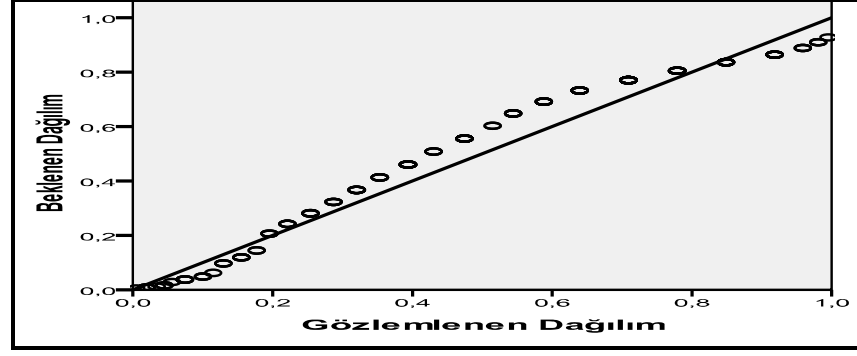
Tablo 2.5 Yelken Yapan Çocukların Antrenman Yaşlarının Dağılımı

Yıl	Sayı	Yüzde (%)	Birikimsel Yüzde
7	2	1,5	1,5
6	8	5,9	7,4
1	11	8,1	15,4
5	21	15,4	30,9
2	29	21,3	52,2
4	29	21,3	73,5
3	36	26,5	100,0
		100,0	
Toplam	136		

Tablo 2.5’ e bakıldığında en büyük antrenman yaşının 7 yıl(n=2, %1,5), en sık rastlanan antrenman yaşının ise 3 yıl(n=36) olduğu görülür(%26,5). Türkiye genelinde bölgesel yarışlarda yarışan bir sporcu yapılan yarış sayısının yarısını bitirdiğinde Türkiye Şampiyonası’ na gitmeye hak kazanmaktadır. Bir sporcunun bu seviyeye gelmesi de ortalama 2-4 yıl sürmektedir. Araştırmaya katılan yelkencilerin antrenman yaşları incelendiğinde en 2, 3 ve 4 yıldır yelken yapan çocukların örneklemin %69,1’ ini oluşturduğu görülmektedir.

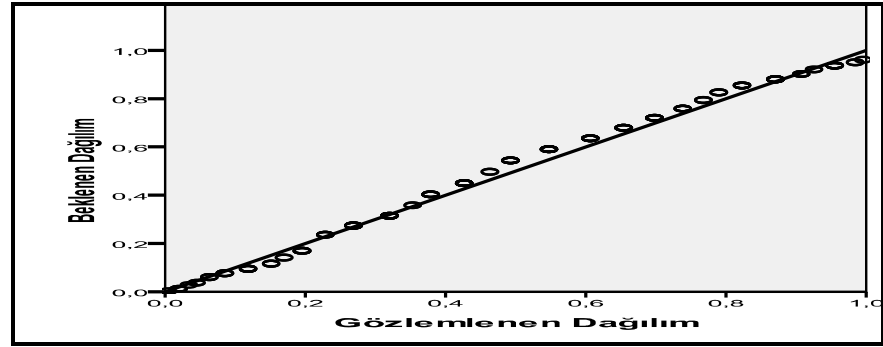
2.1.1. Örneklemdeki Dağılımın Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin İncelenmesi

Örnekleme oluşturan çocukların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediği P-P Plot grafiği ile incelenmiştir.



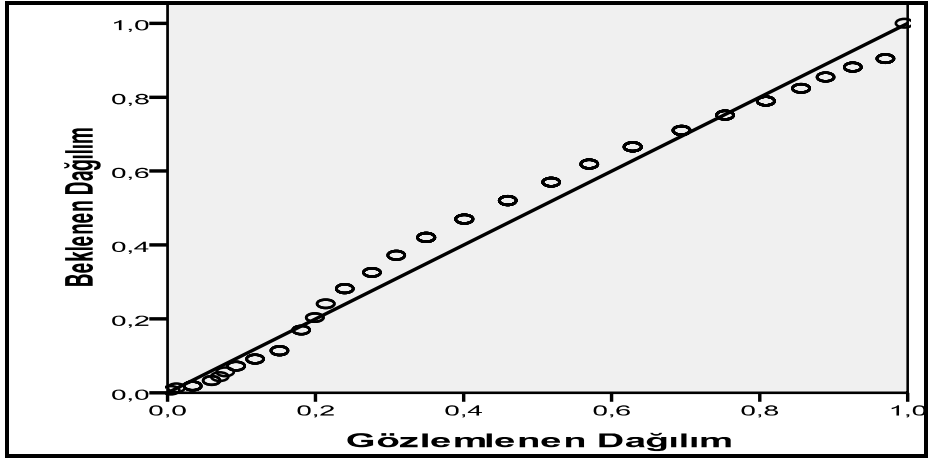
Şekil 2.1 Yelken Yapan Çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Dağılımı

Şekil 2.1 ' e göre Yelken yapan çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



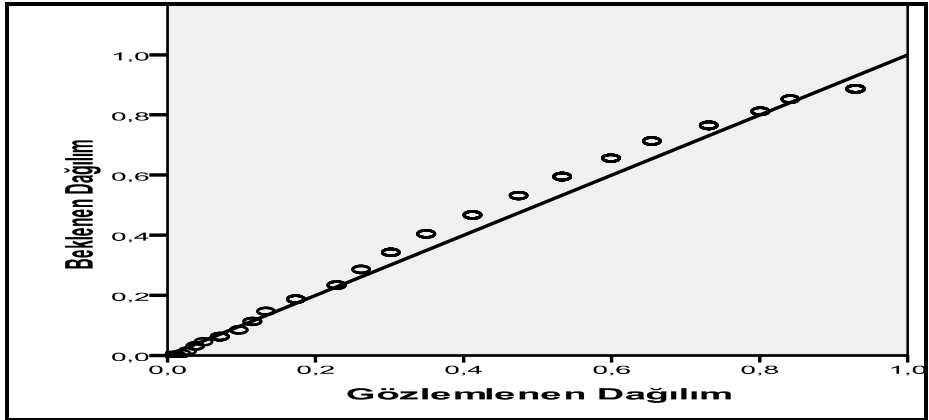
Şekil 2.2 Yelken Yapmayan Çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Dağılımı

Şekil 2.2 ' ye göre yelken yapmayan çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



Şekil 2.3 Yelken Yapan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumlu Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Şekil 2.3 ' e göre yelken yapan çocukların **Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumlu Mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden** aldıkları puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



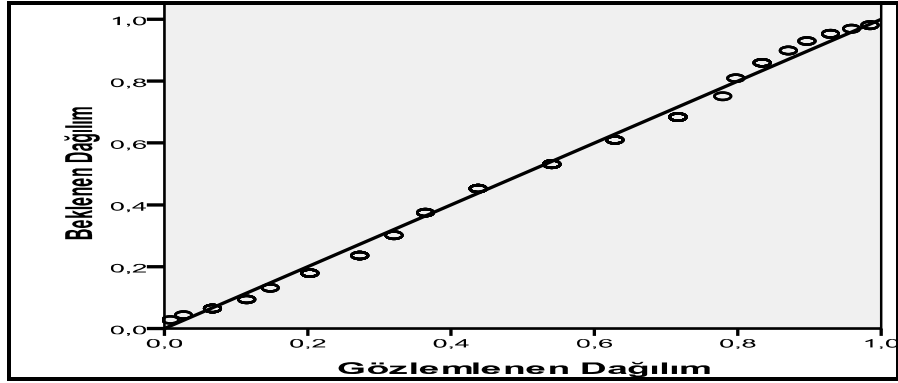
Şekil 2.4 Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumlu Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Şekil 2.4 ' e göre yelken yapmayan çocukların **Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumlu Mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden** aldıkları puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



Şekil 2.5 Yelken Yapan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Şekil 2.5 ' e göre yelken yapan çocukların **Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumsuz Mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden** aldıkları puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



Şekil 2.6 Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Şekil 2.6 ' ya göre yelken yapmayan çocukların **Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Olumsuz Mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden** aldıkları puanlarının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerle ilgili demografik bilgi toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, mükemmeliyetçilik boyutlarını belirlemek amacıyla **Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği** kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı ise Piers Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği olmuştur.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler hakkında demografik bilgi toplamak üzere hazırlanmış bilgi formudur. Bu bilgi formu doğum tarihi, cinsiyeti, yelken kulübü/şehri gibi bilgiler içermektedir.

2.2.2. Olumlu Ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

İlköğretim öğrencilerine uygulanan ölçek Kırdök (2004) tarafından geliştirilmiştir. İlköğretim okulu ikinci kademeye devam etmekte olan öğrencilerin mükemmeliyetçilik özelliklerini ölçmeye yönelik olarak hazırlanan bu ölçekte her madde için dördümlü likert tipi bir derecelendirme (1=Hiç uygun değil, 2=Uygun değil, 3= Uygun, 4=Tamamen uygun) kullanılmıştır.

Olumlu ve **Olumsuz** Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ)'nin **olumlu** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden (10 madde, 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 16) alınabilecek puan 10 ile 40 arasında, **olumsuz** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden (7 madde, 2, 4, 8, 10, 13, 15, 17) alınabilecek puan ise 7 ile 28 arasında değişmektedir. Ölçekte toplam puan yoktur. Her iki alt ölçekte de

alınacak puan yükseldikçe mükemmeliyetçilik düzeyi artmaktadır. Ölçekte ters dönmüş ifadeler bulunmamaktadır.

Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde madde havuzunun oluşturulmasında kuramsal temel ve ilgili araştırmalarla birlikte 80 öğrenciye yazdırılan kompozisyon ve 10 öğretmenle yapılan görüşme sonucunda elde edilen verilerden yararlanılmıştır. Birinci yapı geçerliliği çalışması 382, ikinci yapı geçerliliği çalışması ise 648 öğrenciden (324 öğrenci AFA, 324 öğrenci DFA) oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında toplam 242 öğrenciden Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği (ÇDÖ), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ-Kısa Form) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) yardımıyla veriler toplanmıştır. Test- tekrar test güvenirliği çalışma verileri 82 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinden dört haftalık bir arayla elde edilmiştir.

Ölçeğin kapsam geçerliliği için öğrencilere mükemmeliyetçilik konulu bir kompozisyon yazdırılmış ve ayrıca ilköğretim ikinci kademedeki görev yapan 10 branş öğretmeniyle de görüşme yapılmıştır. Kompozisyon ve görüşme kayıtlarının içerik analizi ve ilgili literatür incelenmesi sonucu oluşturulan maddeler **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarını temsil edip etmediğinin belirlenmesi, uygun olmayan maddelerin çıkartılması ya da yazım ve anlatım bozukluğu olanların düzeltilmesi amacıyla Çukurova Üniversitesi'nde görevli 13 öğretim elemanı tarafından değerlendirilmiştir.

Yapılan açıklayıcı faktör analizleri sonucunda ölçekte önceden belirlenen ölçütlere uygun olarak 17 madde ve bu maddeleri kapsayan iki faktör

bulunmuştur. Birinci faktörde bulunan 10 maddenin faktör yüklerinin .47 ile .64 arasında değiştiği, öz değerlerinin 3.10 ve varyansın % 18.22'ini açıkladığı görülmüştür. İkinci faktörde bulunan 7 maddenin faktör yüklerinin .52 ile .64 arasında değiştiği, öz değerlerinin 2.43 ve varyansın % 14.22'sini açıkladığı gözlenmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi bu iki faktörlü yapıyı doğrulamıştır. Birinci faktör incelendiğinde **olumlu** mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan kişilik özelliğini ölçen maddelerin, ikinci faktörde ise **olumsuz** mükemmeliyetçik olarak tanımlanan kişilik özelliğini ölçen maddelerin bir araya geldiği görülmektedir. Bu nedenle birinci faktör **olumlu** mükemmeliyetçilik, ikinci faktör ise **olumsuz** mükemmeliyetçilik olarak tanımlanmıştır.

Ölçeğin alt ölçekleri olan **olumlu** mükemmeliyetçilik ile **olumsuz** mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde düşük bir ilişki ($r=-.19$, $p<.01$) bulunmuştur.

Olumlu Mükemmeliyetçilik alt ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81; madde toplam puan korelasyonları .43 ile .55 arasında değişmektedir. **Olumsuz** Mükemmeliyetçilik alt ölçeği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .78, madde toplam puan korelasyonları ise .48 ile .55 arasında değişmektedir. OOMÖ alt ölçeklerinin madde toplam korelasyonları, iç tutarlılık katsayılarının yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik için OOMÖ alt ölçek puanları ile Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, Çocuklar İçin Sürekli Kaygı Envanteri ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. **Olumsuz**

mükemmeliyetçilik puanları ile depresyon puanları ($r=.31, p<.01$) ve sürekli kaygı ($r=.48, p<.01$) arasında pozitif yönde, benlik saygısı puanları ($r=-.31, p<.01$) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla beraber **olumlu** mükemmeliyetçilik puanları ile depresyon puanları ($r=-.31, p<.01$) arasında negatif yönde, benlik saygısı puanları ($r=-.24, p<.01$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. **Olumlu** Mükemmeliyetçilik puanları ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bulunan bu sonuçlar literatür tarafından desteklenmekte olup, OOMÖ'nün geçerliliğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir.

Ölçeğin test-tekrar test güvenirlilik katsayıları **olumlu** mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .75; **olumsuz** mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .78 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin belli zaman aralıkları içinde uygulanması durumunda kararlılık göstereceği anlamına gelmektedir.

Bu çalışmada Cronbach Alfa 0.800 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Piers - Harris' in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği

'Kendim Hakkında Düşüncelerim' adı ile anılan 80 maddelik Piers-Harris'in Çocuklarda Öz Kavram Ölçeği 9 ile 16 yaş grubundaki öğrenciler için 1964'de Piers ve Harris tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde geliştirilmiştir. Ölçek öğrencilerin kendilerine (öz'üne) yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlar. Bu ölçek çocuklarda öz kavramı ya da benlik anlayışının gelişimini, boyutlarını, kişilik ve çevre öğeleriyle olan ilişkilerini araştırma ve

belirlemede kullanılır. Ölçek 80 betimleyici maddeden oluşmaktadır. Her maddeye evet ya da hayır şeklinde yanıtlar verilmektedir (Öner, 2006).

Yüksek puanlar çocukların kendileri hakkındaki **olumlu**, düşük puanlar ise **olumsuz** özkavramına işaret etmektedir. Öz-kavramının Mutluluk ve Doyum (Happiness and Satisfaction), Fiziksel Görünüm ve Özellikler (Physical Appearance and Attributes), Zihin ve Okul Durumu (Intellectual and School Status), Sosyal Beğeni (Popularity), Davranışsal Uyum (Behavioral Adjustment) ve Kaygıdan Kurtulma (Freedom from Anxiety) gibi farklı öğeleri bulunmakta ve ölçek bu altı alt faktörden oluşmaktadır.

Puanlama cevap anahtarı kullanılarak yapılır. Ölçeğin amacı **olumlu** algılama ve düşünceleri saptama olduğundan, **olumsuz** yönde ifade edilmiş maddelere verilen ‘hayır’ cevabı doğru olarak kabul edilir. Ölçek puanı, cevap anahtarına uyan maddelerin sayısal toplamıdır. Elde edilen öz kavramı ham puanı 0 ile 80 arasında değişir. Uygulamalar genelde, ham puanların 25 ile 75 arasında olduğunu göstermiştir (Öner, 1996).

Elde edilen ham puanlar, ortalama, standart sapma, yüzdeler sıralama ve T puanı Tablolarından yararlanılarak değerlendirilir. Genelde dikkat çeken düşük puanlardır. Düşük öz kavramı puanları, yardıma gereksinimi olan öğrencilerin ayırt edilmesi ve tanınmasında önemli bir ipucu oluşturabilir (Öner, 1996).

Piers Harris’in geliştirmiş olduğu çocuklarda öz kavramı ölçeğinin 3.-12. Sınıf öğrencileriyle standardizasyonu yapılmıştır. Değişik yaş gruplarının ve cinsiyet

farklarının olmadığı saptanan bu ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve değişmezlik (test-tekrar-test) teknikleriyle sınanmıştır. Spearman Brown ve Kuder Richardson 21 formülleri ile elde edilen iç tutarlılık katsayıları .78 ile .93 arası; Pearson Momentler Çarpımı formülü ile elde edilen puan değişmezliği korelasyon katsayıları .71 ile .77 arası bulunmuştur. Bu veriler ölçek güvenilirliğinin doyurucu olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği sınanırken Lippsit'in 'Öğrenci Problem İşaretleme' listeleri olmuştur. Ölçekle ölçütler arasında .68 ve .64 düzeyinde (anlamli) korelasyonlar elde edilmiştir.

Yapı geçerliği için 46 altıncı sınıf öğrencisinin puanına çoklu faktör analizi uygulanmıştır. Varimax rotasyonu ile elde edilen 10 faktörden altısının yorumlanabilir nitelikte olduğu; faktörlerin toplam puan değişiminin %42 sini açıkladığı görülmüştür. Bu altı faktör de ölçeğin alt testlerini oluşturmuştur (Öner, 2005).

Ülkemizde ölçeğin çeviri ve güvenilirlik çalışması Öner (1986) tarafından yapılmıştır. Geçerliği geniş bir örneklem üzerinde sınanmıştır. Bu örneklem, yaşları 10 ila 19 arasında bulunan düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeylerdeki kız ve erkek öğrencilerin eşit oranlarda temsil edildiği toplam 1520 İstanbullu ilöğretim ve lise gruplarından oluşmuştur. Uygulanan Öz Kavramı Ölçeği, Sınav Kaygısı Envanteri ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri puanları üzerinde çeşitli istatistiksel çözümler yapılmıştır. Türkçe'ye çevrilen benlik kavramı ölçeği orijinal formdan istatistiksel düzeyde farklılık göstermediği, Türkçe ve İngilizce

formların eşdeğer olduğu saptanmıştır. Benzer eğitim düzeyini temsil eden örneklemelerin faktör analizlerinde, faktörlerin toplam öz kavram puanı değişimine katkısı İngilizce formda %42, Türkçe formda %41.7 olmuş; böylece Türkçe ölçeğin faktör yapısı İngilizce ölçeğinin faktör yapısına çok yakın bulunmuştur (Öner, 2006).

Bu çalışmada Cronbach Alfa 0.738 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Çalışmanın verileri tek bir oturumda, üç aşama halinde toplanmıştır. Veri toplama araçları, yelken yapmayan öğrencilere okulların rehberlik saatinde, kendi sınıflarında verilmiştir. Yelken yapan çocuklara ise yarıştan bir gün önce 20 kişilik gruplar halinde verilmiştir. Öncelikle kişisel bilgi formu, ardından **olumlu olumsuz** mükemmeliyetçilik ölçeği, son olarak da Piers-Harris'in çocuklarda öz-kavramı ölçeği verilmiş ve hepsi beraber kodlanarak toplanmıştır.

Araştırmanın amacıyla ilgili okullarda ön görüşme yapılarak öğrencilere bilgi verilmiş ve uygulama yapmak için okullardan uygun gün ve saatler konusunda randevu alınmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere uygulama ile ilgili gerekli yönergeler verildikten sonra, toplanan bilgilerin gizli kalacağı, kendilerinden kimlik bilgilerinin istenmediği ve gönüllülüğün esas alındığı, uygulama sırasında içten yanıtlar verilmesinin önemi vurgulanmıştır. Aşağıdaki standart yönerge araştırmacı tarafından tüm uygulamalarda okunmuş ve gerekli açıklamalar yapılmıştır:

Bu sayfalar üç kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda sizinle ilgili demografik bilgiler sorulmaktadır. İkinci kısımda ise kişilik özelliklerinizi ölçmeye yönelik ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifade karşısında “a=Bana hiç uygun değil”, “b=Bana bazen uygun”, “c=Bana genellikle uygun”, “d=Bana tamamen uygun” olmak üzere dört yanıt seçeneği bulunmaktadır, size uygun yanıt ifadenin sonundaki kutucuk içine bir çarpı (X) koyarak belirtiniz ve her bir madde için tek yanıt veriniz. Hızlı çalışınız, ilk aklınıza gelen ilk düşünceye göre yanıtlayınız ve bir sonraki ifadeye geçiniz. Hiçbir ifade üstünde çok vakit harcamayınız. Üçüncü kısımda cümlelerden size uygun olanlarda evet, uygun olmayanlarda ise hayır kutucuğunu işaretleyiniz. Hiçbir kısımda boş soru veya cümle bırakmayınız. İsminiz sorulmamaktadır, lütfen kağıtlara isminizi yazmayınız.

Ölçme araçları ders saatlerinde tek oturumda gerçekleşen her bir uygulama şeklinde yaklaşık 25-30 dakika sürmüştür.

Veriler bu şekilde elde edildikten sonra, SPSS programı ile analizleri yapılmış ve sonuçlar oluşturulan Tablolar ve grafikler ile sunulmuştur.

2.3.1. Verilerin Çözümlemesi

Örneklemede normal dağılımın olup olmadığı P-P Plot testi ile incelenmiştir.

Araştırmada yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algısı arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır.

Yine yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır.

Cinsiyetin benlik algısı, **olumlu** mükemmeliyetçilik ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutu üstünde etkisi olup olmadığını anlamak amacıyla grupların aritmetik ortalamalarını karşılaştıran bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır.

Yelken yapan çocukların **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algısını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla regresyon yapılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın yapıldığı grup ve kullanılan ölçeklerin verilerinin istatistiksel analizlerine yer verilmiştir.

3.1. Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine

Verilen Cevapların Dağılımı

Araştırmaya katılan çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin alt ölçeklerine verdikleri cevapların dağılımı aşağıdaki Tablo 3.1' de gösterilmiştir.

Tablo 3.1 Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verilen Cevapların Dağılımı

	N	Min	Maks	X	Ss
MutTOP	272	2	13	10,21	2,650
KaygiTOP	272	2	11	6,33	1,607
SosbegeniTOP	272	2	11	8,83	2,128
DavUyumTOP	272	4	23	12,33	2,856
FizGorTOP	272	0	10	7,32	2,228
OkulDurumuTOP	272	1	7	4,90	1,544

Tablo 3.1' e bakıldığında tüm katılımcıların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı ölçeğinin alt ölçeklerinden en yüksek puanı Davranışsal Uyum' dan aldıkları görülmektedir ($X=12,33$, $Ss=2,856$). Bu alt ölçeği sırasıyla Mutluluk ($X=10,21$, $Ss= 2,650$), Sosyal Beğeni ($X=8,83$, $Ss=$), Fiziksel Görünüm ($X=7,32$), Kaygıdan Kurtulma ($X=6,33$) ve Okul Durumu ($X=4,90$) izlemektedir.

3.1.1.Yelken Yapan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan yelken yapan çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin alt ölçeklerine verdikleri cevapların dağılımı aşağıdaki Tablo 3.2' de gösterilmiştir.

Tablo 3.2 Yelken Yapan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

	N	Min	Maks	X	Ss
MutTOP	136	2	13	10,79	2,557
KaygiTOP	136	2	11	6,19	1,649
SosbegeniTOP	136	3	11	9,64	1,783
DavUyumTOP	136	4	23	12,38	2,962
FizGorTOP	136	0	10	7,65	2,216
OkulDurumuTOP	136	2	7	5,11	1,494

Tablo 3.2' ye bakıldığında yelken yapan çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı ölçeğinin alt ölçeklerinden en yüksek puanı Davranışsal Uyum' dan aldıkları görülmektedir (X=12,38). Bu alt ölçeği sırasıyla Mutluluk (X=10,79), Sosyal Beğeni (X=9,64), Fiziksel Görünüm (X=7,65), Kaygıdan Kurtulma (X=6,19) ve Okul Durumu (X=5,11) izlemektedir.

3.1.2. Yelken Yapmayan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan yelken yapmayan çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin alt ölçeklerine verdikleri cevapların dağılımı aşağıdaki Tablo 3.3' te gösterilmiştir.

Tablo 3.3 Yelken Yapmayan Çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

	N	Min	Maks	X	Ss
MutTOP	136	2	13	9,62	2,622
KaygiTOP	136	3	11	6,46	1,558
SosbegeniTOP	136	2	11	8,03	2,146
DavUyumTOP	136	5	16	12,27	2,755
FizGorTOP	136	0	10	6,99	2,198
OkulDurumuTOP	136	1	7	4,69	1,571

Tablo 3.3' e bakıldığında yelken yapmayan çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı ölçeğinin alt ölçeklerinden en yüksek puanı Davranışsal Uyum' dan aldıkları görülmektedir ($X=12,27$). Bu alt ölçeği sırasıyla Mutluluk ($X=9,62$), Sosyal Beğeni ($X=8,03$), Fiziksel Görünüm ($X=6,99$), Kaygıdan Kurtulma ($X=6,46$) ve Okul Durumu ($X=4,69$) izlemektedir.

3.1.3. Toplam Puanın Dağılımı

Araştırmaya katılan çocukların Piers - Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nden aldıkları toplam puanın dağılımı aşağıdaki Tablo 3.4' te gösterilmiştir.

Tablo 3.4 Toplam Puanın Dağılımı

	N	Min	Maks	X	Ss
Yelken Yapan	136	30	64	51,83	8,340
Yelken Yapmayan	136	24	63	48,07	8,444
Toplam	272	24	64	49,95	8,586

Tablo 3.4' e bakıldığında yelken yapan çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği toplam puan ortalamasının 51,83; yelken yapmayan çocukların ise 48,07 olduğu görülmektedir. Yelken yapan çocukların aldığı en düşük puan 30, en yüksek puan 64' tür. Yelken yapmayan çocuklarda ise alınan en düşük puan 24, en yüksek puan ise 63' tür. Tüm katılımcıların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği'nden aldıkları puanın aritmetik ortalaması 49,95, standart sapması ise 8,586' dır (min=24, maks=64).

3.2. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine

Verilen Cevapların dağılımı

Araştırmaya katılan çocukların **Olumlu** ve **Olumsuz** Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin alt ölçeklerine verdikleri cevapların dağılımı aşağıdaki Tablo 3.5' te gösterilmiştir.

Tablo 3.5 Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin Alt Ölçeklerine Verilen Cevapların Dağılımı

	N	Min	Maks	X	Ss
Tolumlu	272	4	65	31,05	7,268
Tolumsuz	272	5	38	16,80	5,246

Tablo 3.5' e bakıldığında tüm katılımcıların **olumlu** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden maksimum 65, minimum 4 ($X=31,25$, $Ss=7,268$), **olumsuz** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden ise maksimum 38, minimum 5 ($X=16,80$, $Ss=5,246$) aldıkları görülmektedir.

3.2.1. Yelken Yapan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik

Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan yelken yapan çocukların **Olumlu** ve **Olumsuz** Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin alt ölçeklerine verdikleri cevapların dağılımı aşağıdaki Tablo 3.6' da gösterilmiştir.

Tablo 3.6 Yelken Yapan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevapların Dağılımı

	N	Min	Maks	X	Ss
Tolumlu	136	4	40	32,51	6,199
Tolumsuz	136	8	28	17,60	5,010

Tablo 3.6' ya bakıldığında yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden maksimum 40, minimum 4 ($X=32,51$), **olumsuz** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden ise maksimum 28, minimum 8 ($X=17,60$) aldıkları görülmektedir.

3.2.2. Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu ve Olumsuz

Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan yelken yapmayan çocukların **Olumlu** ve **Olumsuz** Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin alt ölçeklerine verdikleri cevapların dağılımı aşağıdaki Tablo 3.7' de gösterilmiştir.

Tablo 3.7 Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği' ne Verdikleri Cevapların Dağılımı

	N	Min	Maks	X	Ss
Tolumlu	136	10	65	29,60	7,959
Tolumsuz	136	5	38	16,00	5,372

Tablo 3.7' ye bakıldığında yelken yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden maksimum 65, minimum 10 ($X=29,60$, $Ss=7,959$), **olumsuz** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden ise maksimum 38, minimum 5 ($X=16,00$, $Ss=5,372$) aldıkları görülmektedir.

3.3. Yelken Yapan Çocukların Benlik Algılarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların benlik algısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.8’ de görülmektedir.

Tablo 3.8 Yelken Yapan Çocukların Benlik Algısı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu-Toplam Puan

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	52,98	8,43	134	1,03	,303
Erkek	96	51,35	8,29			

$p > 0,05$

Tablo 3.8’ de görüldüğü gibi, yelken yapan çocukların benlik algısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=1,03$; $p > 0,05$). Bu durumda araştırma sorusu 1’ in cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 1: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

Benlik saygısının cinsiyet farklılıkları ile ilgili literatürdeki çalışmalar tutarsızlık göstermektedir. Bazı çalışmalarda benlik saygısının düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı farklar bulunmamasına rağmen bazı çalışmalarda ise erkek çocukların kız çocuklarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına ilişkin anlamlı bulgular elde edilmiştir.

3.3.1. Yelken Yapan Çocukların Mutluluk ve Doyum Alt Ölçeğine

Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların Mutluluk ve Doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.9’ da görülmektedir.

Tablo 3.9 Yelken Yapan Çocukların Mutluluk ve Doyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	10,70	2,79	134	,255	,799
Erkek	96	10,82	2,46			

$p > 0,05$

Tablo 3.9’ da görüldüğü gibi, yelken yapan çocukların Mutluluk ve Doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=0,255$; $p > 0,05$). Buna göre yelken yapan kız ve erkek çocuklarının Mutluluk ve Doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları arasında bir fark yoktur.

3.3.2. Yelken Yapan Çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.10' da görülmektedir.

Tablo 3.10 Yelken Yapan Çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	8,00	1,81	94,2	1,33	,185
Erkek	96	7,50	2,35			

$p > 0,05$

Tablo 3.10' da görüldüğü gibi, yelken yapan çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(94,2)=1,33; p > 0,05$). Buna göre yelken yapan kız ve erkek çocuklarının Fiziksel Görünüm ve Özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları arasında bir fark yoktur.

3.3.3. Yelken Yapan Çocukların Zihin ve Okul Durumu Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların Zihin ve Okul Durumu alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.11’ de görülmektedir.

Tablo 3.11 Yelken Yapan Çocukların Zihin ve Okul Durumu Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	5,28	1,37	134	,829	,409
Erkek	96	5,04	1,54			

$p>0,05$

Tablo 3.11’ de görüldüğü gibi, yelken yapan çocukların Zihin ve Okul Durumu alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=0,829; p>0,05$). Buna göre yelken yapan kız ve erkek çocuklarının Zihin ve Okul Durumu alt ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları arasında bir fark yoktur.

3.3.4. Yelken Yapan Çocukların Davranışsal Uyum Alt Ölçeğine

Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların Davranışsal Uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.12' de görülmektedir.

Tablo 3.12 Yelken Yapan Çocukların Davranışsal Uyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	12,35	3,06	134	,082	.935
Erkek	96	12,40	2,93			

$p > 0,05$

Tablo 3.12' de görüldüğü gibi, yelken yapan çocukların Davranışsal Uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=0,82$; $p > 0,05$). Buna göre yelken yapan kız ve erkek çocuklarının Davranışsal Uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları arasında bir fark yoktur.

3.3.5. Yelken Yapan Çocukların Kaygıdan Kurtulma Alt Ölçeğine

Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların Kaygıdan Kurtulma alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.13’ te görülmektedir.

Tablo 3.13 Yelken Yapan Çocukların Kaygıdan Kurtulma Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	6,95	1,73	134	3,61	,000
Erkek	96	5,88	1,51			

$p < 0,05$

Tablo 3.13’ te görüldüğü gibi, yelken yapan çocukların Kaygıdan Kurtulma alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t(134)=3,61; p < 0,05$). Buna göre, yelken yapan kız çocuklarının kaygıdan kurtulma durumu yelken yapan erkek çocukların kaygıdan kurtulma durumuna göre daha yüksektir. Kaygı ve cinsiyet hakkında yapılmış çalışmaların sonuçları birbirleriyle tutarsızlık göstermektedir. Ancak çalışmaların çoğunda kız çocuklarının kaygı seviyesinin daha yüksek çıktığı belirlenmiştir.

3.4. Yelken Yapmayan çocukların Benlik Algularının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Yelken yapmayan çocukların benlik algısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.14' te görülmektedir.

Tablo 3.14 Yelken Yapmayan Çocukların Benlik Algısı Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	44	48,43	8,76	134	,34	,728
Erkek	92	47,89	8,32			

$p > 0,05$

Tablo 3.14' te görüldüğü gibi, yelken yapamayan çocukların benlik algısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=0,34$; $p > 0,05$). Bu durumda araştırma sorusu 2' nin cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 2: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.4.1. Yelken Yapmayan Çocukların Mutluluk ve Doyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapmayan çocukların Mutluluk ve Doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.15’ te görülmektedir.

Tablo 3.15 Yelken Yapmayan Çocukların Mutluluk ve Doyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Kız	44	9,20	2,83	134	1,29	,197
Erkek	92	9,83	2,50			

$p > 0,05$

Tablo 3.15’ te görüldüğü gibi, yelken yapmayan çocukların Mutluluk ve Doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=1,29; p > 0,05$). Buna göre yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının Mutluluk ve Doyum alt ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları arasında bir fark yoktur.

3.4.2. Yelken Yapmayan Çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapmayan çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.16' da görülmektedir.

Tablo 3.16 Yelken Yapmayan Çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Kız	44	7,14	2,14	134	,553	,581
Erkek	92	6,91	2,23			

$p>0,05$

Tablo 3.16' da görüldüğü gibi, yelken yapmayan çocukların Fiziksel Görünüm ve Özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=0,553$; $p>0,05$). Buna göre yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının Fiziksel Görünüm ve Özellikler alt ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları arasında bir fark yoktur.

3.4.3. Yelken Yapmayan Çocukların Zihin ve Okul Durumu Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapmayan çocukların Zihin ve Okul Durumu alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.17’ de görülmektedir.

Tablo 3.17 Yelken Yapmayan Çocukların Zihin ve Okul Durumu Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Kız	44	5,18	1,64	134	2,57	,011
Erkek	92	4,46	1,48			

$p < 0,05$

Tablo 3.17’ de görüldüğü gibi, yelken yapmayan çocukların Zihin ve Okul Durumu alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($t(134)=2,57$; $p < 0,05$). Buna göre yelken yapmayan kız çocuklarının Zihin ve Okul Durumu algıları yelken yapmayan erkek çocuklara göre daha yüksektir.

3.4.4. Yelken Yapmayan Çocukların Davranışsal Uyum Alt Ölçeğine

Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapmayan çocukların Davranışsal Uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.18’ de görülmektedir.

Tablo 3.18 Yelken Yapmayan Çocukların Davranışsal Uyum Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Kız	44	12,14	2,80	134	,396	,693
Erkek	92	12,34	2,74			

$p > 0,05$

Tablo 3.18’ de görüldüğü gibi, yelken yapmayan çocukların Davranışsal Uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t(134)=0,396$; $p > 0,05$). Buna göre yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının Davranışsal Uyum alt ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları arasında bir fark yoktur.

3.4.5. Yelken Yapmayan Çocukların Kaygıdan Kurtulma Alt Ölçeğine

Verdikleri Cevapların Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

Yelken yapmayan çocukların Kaygıdan Kurtulma alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.19’ da görülmektedir.

Tablo 3.19 Yelken Yapmayan Çocukların Kaygıdan Kurtulma Alt Ölçeğine Verdikleri Cevapların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Kız	44	6,64	1,18	116,7	1,01	,312
Erkek	92	6,38	1,70			

$p > 0,05$

Tablo 3.19’ da görüldüğü gibi, yelken yapmayan çocukların Kaygıdan Kurtulma alt ölçeğine verdikleri cevapların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($t(116,7)=1,01; p > 0,05$). Tablo 3.13’ te ise yelken yapan kız çocuklarının kaygıdan kurtulma durumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumda cinsiyetin kaygı üzerindeki etkisine yönelik çalışmaların tutarsızlığı bu araştırmada da ortaya konmuştur.

3.5. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Benlik Algularının Karşılıklı Olarak İncelenmesi

Katılımcıların benlik algısı düzeylerinin yelken yapıp yapmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.20’ de görülmektedir.

Tablo 3.20 Katılımcıların Benlik Algısı Düzeylerinin Yelken Yapıp Yapmadıklarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Yelken Durumu	N	X	Ss	Sd	T	p
Yelken Yapan	136	48,07	8,44	270	3,69	,000
Yelken Yapmayan	136	51,83	8,34			

$p < 0,05$

Tablo 3.20’ de görüldüğü gibi, katılımcıların benlik algısı düzeylerinin yelken yapıp yapmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t(270)=3,69; p < 0,05$). Buna göre yelken yapan çocukların benlik algısı düzeyleri yelken yapmayan çocuklara göre daha yüksektir. Bu sonuç literatürdeki çalışmaları destekler niteliktedir. Bu durumda araştırma sorusu 3’ ün cevabı evet olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 3: Yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.6. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.21’ de görülmektedir.

Tablo 3.21 Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	30,68	7,31	134	1,02	,309
Erkek	96	29,15	8,20			

$p>0,05$

Tablo 3.21’ de görüldüğü gibi, Yelken Yapan Çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($t(134)=1,02; p>0,05$). Bu durumda araştırma sorusu 4’ ün cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 4: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.7. Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Yelken Yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.22’ de görülmektedir.

Tablo 3.22 Yelken Yapmayan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Kız	44	32,75	6,00	134	0,31	,754
Erkek	92	32,39	6,31			

$p>0,05$

Tablo 3.22’ de görüldüğü gibi, Yelken Yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($t(134)=0,31; p>0,05$). Bu durumda araştırma sorusu 5’ in cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 5: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.8. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının

Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.23' te görülmektedir.

Tablo 3.23 Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Kız	40	16,68	6,13	134	0,94	,346
Erkek	96	15,72	5,02			

$p > 0,05$

Tablo 3.23' te görüldüğü gibi, Yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($t(134)=0,94$; $p > 0,05$). Bu durumda araştırma sorusu 6' nın cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 6: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.9. Yelken Yapmayan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Yelken yapmayan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.24’ te görülmektedir.

Tablo 3.24 Yelken Yapmayan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Kız	44	18,68	5,28	134	1,75	,082
Erkek	92	17,09	4,81			

$p>0,05$

Tablo 3.24’ te görüldüğü gibi, yelken yapmayan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($t(134)=1,75; p>0,05$). Bu durumda araştırma sorusu 7’ nin cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 7: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.10. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik

Boyutlarının Karşılıklı Olarak İncelenmesi

Katılımcıların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının yelken yapıp yapmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.25' te görülmektedir.

Tablo 3.25 Katılımcıların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Yelken Yapıp Yapmadıklarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Yelken Durumu	N	X	Ss	Sd	T	p
Yelken Yapan	136	32,51	6,19	270	3,36	,001
Yelken Yapmayan	136	29,60	7,95			

$p < 0,05$

Tablo 3.25' te görüldüğü gibi, katılımcıların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının yelken yapıp yapmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t(270)=3,36$; $p < 0,05$). Buna göre yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları yelken yapmayan çocuklara göre daha yüksektir. Bu durumda araştırma sorusu 8' in cevabı evet olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 8: Yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.11. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik

Boyutlarının Karşılıklı Olarak İncelenmesi

Katılımcıların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının yelken yapıp yapmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu aşağıdaki Tablo 3.26' da görülmektedir.

Tablo 3.26 Katılımcıların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Yelken Yapıp Yapmadıklarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T-Testi Sonucu

Yelken Durumu	N	X	Ss	Sd	t	p
Yelken Yapan	136	17,60	5,01	270	2,54	,011
Yelken Yapmayan	136	16,00	5,37			

$p < 0,05$

Tablo 3.26' da görüldüğü gibi, katılımcıların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının yelken yapıp yapmadıklarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t(270)=2,54; p < 0,05$). Buna göre yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları yelken yapmayan çocuklara göre daha yüksektir. Bu durumda araştırma sorusu 9' un cevabı evet olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 9: Yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

3.12. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının

Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığının İncelenmesi

Yelken Yapan Çocukların **Olumlu** Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucu aşağıdaki Tablo 3.27’ de görülmektedir.

Tablo 3.27 Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Ss	β	T	P	İkili r
Sabit	19,445	2,510		7,746	,000	
Benlik Algısı Toplam Puan	0,232	0,050	0,275	4,691	,000	,275
R= 0,275	R ² = 0,075					
F= 22,007	p= ,000					
<i>p<0,05</i>						

Tablo 3.27 ‘de görüldüğü gibi yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi incelendiğinde **olumlu** mükemmeliyetçilik ile benlik algısı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,275$, $R=0,275$, $R^2=0,075$, $p<0,01$). Yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutu benlik algısını yordamaktadır ve benlik algısındaki toplam varyansın yaklaşık %7,5’ ini açıklamaktadır. Bu durumda araştırma sorusu 10’ un cevabı evet olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 10: Yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları benlik algılarını yordamakta mıdır?).

3.13. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının

Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığının İncelenmesi

Yelken Yapan Çocukların **Olumsuz** Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucu aşağıdaki Tablo 3.28’ de görülmektedir.

Tablo 3.28 Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Benlik Algılarını Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Ss	β	T	P	İkili r
Sabit	19,408	1,878		10,337	,000	
Benlik Algısı Toplam Puan	- 0,52	0,37	-0,85	-1,409	,160	-0,85

R= 0,85 R²= 0,007

F= 1,985 p= ,160

$p > 0,05$

Tablo 3.28 ‘de görüldüğü gibi yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi incelendiğinde yelken yapan çocuklarda **olumlu** mükemmeliyetçilik ile benlik algısı arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir (r=-0,85, R=0,85, R²=0,007, p>0,05). Bu durumda araştırma sorusu 11’ in cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 11: Yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları benlik algılarını yordamakta mıdır?).

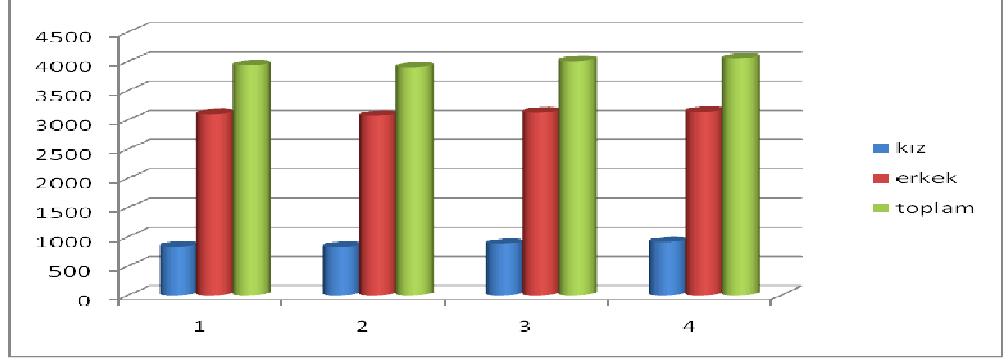
4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Her spor türü kişinin farklı bir özelliğini en mükemmele ulaştırmak için çaba göstermektedir. Takım oyunlarında hem gücün hem de takım ruhunun önemi ön plandayken güreş müsabakasında önemli olan güç ve problem çözme yeteneğidir. Disk atma, atletizm gibi spor dallarında ise önemli olan hız ve odaklanma yeteneğidir. Birçok spor dalı kişilerin farklı psikososyal özelliklerini desteklerken yelken sporunda takım çalışması, güç, kondisyon, hız, problem çözme becerisi ve organizasyon kabiliyeti bir arada desteklenmektedir. Bu sebeple bu araştırmada yelken yapan sporcular araştırma evreni olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada 10-14 yaş arasında olan, yelken yapan ve yapmayan çocukların cinsiyetlerine göre benlik algılarını, mükemmeliyetçilik boyutlarını incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda yapılan ve bulgular bölümünde sunulan analizlerin sonuçları ilgili literatür desteğiyle değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

Katılımcıların %14,7' sini yelken yapan kız çocukları, %16,2' sini yelken yapmayan kız çocukları, %33,8' ini yelken yapmayan erkek çocukları ve %53,3' ünü yelken yapan erkek çocukları oluşturmaktadır.



Şekil 4.1 2008-2011 yılları arasındaki yelken sporcularının istatistiksel verileri

Kaynak: Türkiye Yelken Federasyonu, Sporcu istatistikleri

Şekil 4.1 incelendiğinde 1. Sütun grubunun 2008 yılını, 2. Sütun grubunun 2009 yılını, 3. Sütun grubunun 2010 yılını ve 4. Sütun grubunun 2011 yılını temsil ettiği görülmektedir. Türkiye geneli ile örneklemedeki cinsiyet dağılımı karşılaştırıldığında her iki grupta da kız sporcu sayısının erkek sporcu sayısından çok daha az olması örneklemin evreni sağlıklı bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

Yelken yapan ve yapmayan çocukların doğum tarihlerine göre dağılımı birbirine yakın bir çizgidedir. Örnek verilecek olursa yelken yapan 2001 doğumlu çocuk örneklemin %7,0' ını, yelken yapmayan 2001 doğumlu çocuk ise örneklemin %7,4' ünü oluşturmaktadır.

Yelken yapan çocukların kulüplere göre dağılımı incelendiğinde en büyük katılımın Tekirdağ Yelken Kulübü' nden olduğu görülmektedir. Yelken yapmayan çocuklarda ise en büyük katılımın Tekirdağ' dan olması örneklemin her iki kısmını oluşturan çocukların yaşadığı yerlerin birbirine oran olarak yakın olduğunu göstermektedir.

4.1. Cinsiyet ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yelken yapan çocuklardan sporun benlik algılarına bir katkısı olup olmadığını görmek için Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeğin alt boyutları şunlardır; Mutluluk ve Doyum (Happiness and Satisfaction), Fiziksel Görünüm ve Özellikler (Physical Appearance and Attributes), Zihin ve Okul Durumu (Intellectual and School Status), Sosyal Beğeni (Popularity), Davranışsal Uyum (Behavioral Adjustment) ve Kaygıdan Kurtulma (Freedom from Anxiety).

Bulgulara göre katılımcıların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları, davranış uyumu 12,33, mutluluk 10,21, Sosyal Beğeni 8,83, fiziksel görünüm 7,32, kaygıdan kurtulma 6,33 ve okul durumu 4,90 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.2' de yelken yapan çocukların Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları incelendiğinde aritmetik ortalamalarının sıralamalarının tüm katılımcıların sıralamalarıyla aynı olduğu görülmektedir. Yine aynı şekilde Tablo 3.3 incelendiğinde yelken yapmayan çocukların da Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların aritmetik ortalamalarının benzer dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Yelken yapan ve yapmayan çocuklarda cinsiyet ve benlik algısı ilişkisini inceleyen Tablo 3.8 ve 3.14 'te benlik algısı düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi

sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı ifade edilmiştir.

Benlik saygısı ve cinsiyet farklılıkları ile ilgili literatürdeki araştırmalar incelendiğinde tutarlı sonuçlar olmadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda benlik saygısının düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı farklar bulunmamasına rağmen bazı çalışmalarda ise erkek çocukların kız çocuklarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına ilişkin anlamlı bulgular elde edilmiştir. Mullis ve Normandin de (1992) ergenlerde cinsiyet ile benlik saygısının gelişimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuşlardır (St. Poul, 1996).

Gökalan (2000) ise ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik tasarımı, atılganlık ve kendini açma düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırdığı tezinde, kız öğrencilerin benlik algılarının erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğunu belirlemiştir. Aynı şekilde Brack, Orr ve Ingersoll (1987) altı ve sekiz ile on ve on ikinci sınıflarda okuyan 135 öğrenciyle yaptıkları çalışmada kızların benlik saygılarının erkeklerden daha düşük olduğunu saptamışlardır.(aktaran Çevik ve Atıcı, 2009). Bu durumda araştırma soruları 1 ve 2' nin cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 1: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?, Araştırma Sorusu 2: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

4.2. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Tablo 3.4' teki Piers-Harris' in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği' nin toplam puan ortalamaları incelendiğinde yelken yapan çocukların aritmetik ortalamasının yelken yapmayan çocukların aritmetik ortalamasına göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu durum Tablo 3.20' de sonuçları ortaya konan bağımsız gruplar t-testinin temelini göstermektedir. Buna göre yelken yapan çocukların benlik algısı düzeyleri yelken yapmayan çocuklara göre daha yüksektir. Spora katılım motor gelişimini, sosyal-duygusal yeterlik düzeyini, ahlaki gelişimi, gelecekle ilgili beklentileri ve benlik algısını olumlu yönde etkilemektedir. (Coakley, 2001). Bu araştırmanın sonuçları literatürdeki çalışmaların sonuçlarıyla uyum göstermektedir.

Suveren' in 1995 yılında yaptığı çalışmada elit cimnastikçilerin benlik saygısının spor yapmayan kişilere göre daha yüksek olduğu, Varma' nın 1979' da yaptığı çalışmada spor yapanların kişilik özelliklerinin spor yapmayanlara göre daha sağlam yapıda olduğu bulunmuştur (aktaran Gün, 2006). Doğan ve arkadaşlarının 1994 yılında üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, spor yapan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kline' in 1992 yılında okullarına başarılı şekilde devam eden öğrencilerle, okuldan atılma tehlikesi içinde olan lise öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada düşük özsaygıya sahip öğrencilerin anketin uygulandığı sırada herhangi bir sporla uğraşmadıkları ve herhangi bir faaliyete katılmadıkları, başarılı öğrencilerin çoğunun aktif olarak spor yaptıkları ortaya çıkmıştır.

Alferman ve arkadaşları 1993 yılında yaptığı bir çalışmada altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle benlik algılarında kontrol grubundaki kişilere göre önemli derecede artış gözlemlenmiştir (aktaran, İkizler, 2002).

Fletcher ve Dowell (1971), tarafından atletler ve atlet olmayanlar arasındaki kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere lise birinci sınıfta okuyan toplam 950 erkek öğrenciye Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmış ve sportif etkinlikte bulunanların, sporcu olmayanlara göre benlik algısı, düzen, mutluluk gibi alt ölçeklerden aldıkları puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mars ve arkadaşları (1986), dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller (1988), yüzme programına katılan 9- 14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini yapılan araştırmalarla ortaya koymuşlardır. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison (1988), dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının **olumlu** yönde geliştiğini bulmuşlardır (aktaran Yegül, 1999).

Kamal ve arkadaşlarının (1995), sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygılarındaki nitel bileşenlerle ilgili yaptıkları çalışmada, genel benlik saygısı puanları karşılaştırılmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Özgeylani (1996), lisede okuyan sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur (aktaran Yegül, 1999). Bu sonuç araştırma sorusu 3. ün cevabını evet olarak belirlemiştir (Araştırma Sorusu 3: Yelken yapan ve yapmayan çocukların benlik algıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

4.3. Cinsiyet ve Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Tablo 3.13 ve Tablo 3.19 incelendiğinde cinsiyetin kaygı üzerine etkisi konusunda çelişkili sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Tablo 3.13’ te yelken yapan kız sporcuların yelken yapan erkek sporculara göre kaygıdan kurtulma durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tablo 3.19’ da ise yelken yapmayan kız çocukları ile yelken yapmayan erkek çocuklarının Piers-Harris’ in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği Kaygıdan Kurtulma Alt Boyutu’ ndan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı bulunmuştur.

Kaygı ve cinsiyet hakkında yapılmış çalışmaların sonuçları birbirleriyle tutarsızlık göstermektedir. Çalışmaların çoğunda kız çocuklarının kaygı seviyesinin daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Örnek verilecek olursa Bozak 1982’de yaptığı çalışmasında 9–12 yaşa kadar kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek ve 13-16 yaşlarda kız öğrencilerin kaygı puanlarının ise erkek öğrencilerin kaygı puanlarından daha düşük veya aynı düzeyde olduğunu belirleyerek, bunun sebebini testin yokladığı etkenlerin veya belirtilerin bu dönemde değişmiş olabileceğine bağlamıştır (aktaran Yavuzer, 2003). Ancak bazı çalışmalarda cinsiyet ile kaygı düzeyi arasında bir bağ bulunamamıştır.

4.4. Yelken Yapan ve Yapmayan Çocukların Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yelken yapan ve yapmayan çocukların mükemmeliyetçilik boyutlarını incelemek amacıyla 2004’ te Kırdök tarafından geliştirilen Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeğin seçilmesinin nedeni madde

sayısının çok fazla olmaması, **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarını ayrı ayrı ölçüyor olması ve psikometrik özelliklerinin güçlü olmasıdır.

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (OOMÖ)'nin **olumlu** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden alınabilecek puan 10 ile 40 arasında, **olumsuz** mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden alınabilecek puan ise 7 ile 28 arasında değişmektedir. **Olumlu** mükemmeliyetçi kişiler; tatmin olma ya da haz alma yetisine sahiptir, duruma uyum sağlayan standartları vardır, kendi değerleri ile performanslarının değerlerini eş tutmazlar, başarısızlık ve hayal kırıklıklarının ardından çabalarını yenileyebilirler, dengeli düşünebilirler, mükemmelleşme istekleri vardır. (Enns ve Cox, 2002). **Olumsuz** mükemmeliyetçi kişiler ise çalışmalardan haz almazlar, esnek olmayan yüksek standartlara sahiptirler, gerçekçi olmayan ya da akıldışı yükseklikte standartları vardır, performansları ve standartları arasında büyük farklar yaşar, kendilerini performansa bağlı olarak değerlendirir, kendilerine yönelik sert eleştirilerde bulunur, siyah ve beyaz düşünce tarzları vardır, yaptıkları mükemmel değilse başarısızlık olarak değerlendirirler (Enns ve Cox, 2002).

Tablo 3.6 ve Tablo 3.7' deki yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik ölçeği **olumlu** mükemmeliyetçilik alt boyutuna verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları incelendiğinde yelken yapan çocukların daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu durum Tablo 3.25' te sonuçları ortaya konan bağımsız gruplar t-testinin temelini göstermektedir. Buna göre yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları ($X=32,51$, $Ss=6,199$) yelken yapmayan çocuklara ($X=29,60$, $Ss=7,959$) göre daha yüksektir. Bu sonuçlar literatürdeki bulgularla uyum içindedir. Gilman ve Ashby (2003), akademik başarıları ve sporsal etkinlikleri daha çok olan ortaokul öğrencilerinin **olumlu**

mükemmeliyetçilik boyutlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu durumda araştırma sorusu 8' in cevabı evet olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 8: Yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

Tablo 3.6 ve Tablo 3.7' deki yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumlu** ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik ölçeği **olumsuz** mükemmeliyetçilik alt boyutuna verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları incelendiğinde yelken yapan çocukların daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu durum Tablo 3.26' da sonuçları ortaya konan bağımsız gruplar t-testinin temelini göstermektedir. Buna göre yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları ($X=17,60$, $Ss=5,010$) yelken yapmayan çocuklara göre daha yüksektir ($X=16,00$, $Ss=5,372$). Bu durumda araştırma sorusu 9' un cevabı evet olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 9: Yelken yapan ve yapmayan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?). Bu sonuç da ilgili literatür ile uyum içindedir. Micheal Falk(1990), sporcuların çoğunun obsesif kompulsif kişiliklere sahip olduğunu düşünmektedir. Bu kişilik özellikleri aynı zamanda **olumsuz** mükemmeliyetçi boyuta sahip bir kişinin özellikleridir. Bu nedenle sporcuların birtakım fiziksel avantajlar ve mücadele ruhu kazanmak için doping kullanmalarının nedenini mükemmeliyetçi olmalarına bağlamaktadır. Falk' a göre sporcularda madde kullanımı ve bunun yanı sıra mükemmeliyetçi özellikler (saplantılı, kuralcı gibi) bireyin toplum içinde yer alabilmesi için kendi kendine geliştirdiği bir yöntemdir (aktaran Şen, 2005).

Sporcunun kendi başarısızlığını, performansı ile nesnel ölçütlerin uyuşmaması veya kendi kişiliğinin yetememesi olarak tanımlaması onun mükemmeliyetçilik boyutuyla ilgilidir. Sporcu başarısızlık karşısında doğrudan

kendisini suçladığında içinde bulunduğu rekabet ortamında art arda hatalar yapar ve bu hatalar egolarında oldukça büyük ve olumsuz bir etki yaratır. 2003 yılında Wieczorek ve arkadaşlarının (2003) golf oyuncularıyla yaptığı bir çalışmada başarılı golf oyuncularının olası bir başarısızlıktan çok etkilenmediklerini, daha az başarılı golf oyuncularının ise bir başarısızlık karşısında olumsuz düşüncelere kapıldıklarını ve hatalara karşı aşırı tepki gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Yelken yapan ve yapmayan çocukların hem **olumlu** hem de **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olması spor yapan bireylerin performanslarını en üst seviyeye çıkarmak için hem **olumlu** hem de **olumsuz** mükemmeliyetçilerin özelliklerine sahip olduklarını göstermektedir. Mükemmel olma ile şampiyonluk sporcuların zihinlerinde eş anlamlı olarak algılanmakta ve belirlenen yüksek standartlar zaman zaman başarısızlık korkusunu geliştirmekte ve **olumsuz** mükemmeliyetçilik yapısının oluşmasına neden olmaktadır (Ellis, 1982). Bu çalışmaya katılan yelken sporcularının her iki mükemmeliyetçi yapının özelliklerini gösterdiğini söylemek mümkündür.

4.5. Cinsiyet ve Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Tablo 3.21 ve Tablo 3.22’ de yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testleri sonucunda, cinsiyetin her iki grupta da **olumlu** mükemmeliyetçilik üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu durumda araştırma sorusu 4 ve 5’ in cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 4: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız

sporcuların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?, Araştırma Sorusu 5: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

Tablo 3.23 ve Tablo 3.24' te görüldüğü gibi, yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testleri sonucunda, cinsiyetin her iki grupta da **olumsuz** mükemmeliyetçilik üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu durumda araştırma sorusu 6 ve 7' nin cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 6: Yelken yapan erkek sporcularla yelken yapan kız sporcuların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?, Araştırma Sorusu 7: Yelken yapmayan kız ve erkek çocuklarının **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?).

4.6. Yelken Yapan Çocukların Olumlu Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Tablo 3.27 incelendiğinde yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda **olumlu** mükemmeliyetçilik ile benlik algısı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0,275$, $R=0,275$, $R^2=0,75$, $p<0,01$). Yelken yapan çocukların **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutu benlik algısını yordamaktadır ve benlik algısındaki toplam varyansın yaklaşık %7,5' ini açıklamaktadır. Bu durumda araştırma sorusu 10' un cevabı evet olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 10: Yelken yapan çocukların **olumlu**

mükemmeliyetçilik boyutları benlik algılarını yordamakta mıdır?). İlgili literatüre bakıldığında benlik algısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki bağı inceleyen araştırmalarla bu çalışmanın sonuçları uyum göstermektedir. Accordino ve çalışma arkadaşlarının (2000) lise öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada yüksek standartlar belirleyen öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin depresyon puanları düşük çıkarken, benlik saygısı puanlarında yükselme olduğu gözlenmiştir. **Olumsuz** mükemmeliyetçiliği ölçmek için geliştirilmiş Çelişki (Discrepancy) alt boyutundan yüksek puan alan öğrenciler ise bu bulguların tam tersini elde etmişlerdir. Ashby ve Rice (2002) tarafından yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin **olumlu** ve **olumsuz** boyutları ile öz-saygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar **olumlu** mükemmeliyetçiliğin öz-saygı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, **olumsuz** mükemmeliyetçiliğin ise öz-saygı ile negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir. 2003 yılında Gilman ve Ashby' nin ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; **olumlu** mükemmeliyetçilerin diğer öğrencilerden daha **olumlu** içsel, kişilerarası ve akademik deneyimlere sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda **olumsuz** mükemmeliyetçilerin **olumlu** mükemmeliyetçilerden daha fazla kişisel ve sosyal sorunlar yaşadıkları da araştırma sonuçlarındandır. Bu çalışma sonucunda da **olumlu** mükemmeliyetçiliğin benlik algısı üzerinde etkisinin olduğunun belirlenmesi literatüre katkı sağlamıştır.

Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip sporcuların başarısızlık korkusu ve rekabetin ağırlığı ile baş etmek için kullandıkları en güçlü savunma mekanizması esnekliktir. Bu kişiler hedeflerini durumsal taleplere ve kendi performanslarının o anki seviyelerine göre belirlemektedirler. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip sporcular kendi beceri ve yeteneklerinin seviyesinin farkındadırlar. Bu nedenle

duygusal anlamda da kendilerine hakim olabilmekte, uç noktalarda hedefler belirlememekte, benlik algılarının olumsuz etkilenmesine fırsat vermemektedirler (Flett ve Hewitt, 2005).

4.7. Yelken Yapan Çocukların Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Tablo 3.28, yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon sonucunu göstermektedir. Buna göre, yelken yapan çocuklarda **olumsuz** mükemmeliyetçilik ile benlik algısı arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=-0,85$, $R=0,85$, $R^2=0,007$, $p>0,05$). Bu durumda araştırma sorusu 11' in cevabı hayır olarak verilmiştir (Araştırma Sorusu 11: Yelken yapan çocukların **olumsuz** mükemmeliyetçilik boyutları benlik algılarını yordamakta mıdır?). Bu konu hakkında ilgili literatür incelendiğinde, Rice ve arkadaşları' nın 1998 yılında 464 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir çalışmada **olumsuz** mükemmeliyetçiliğin benlik saygısıyla negatif, depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğunu buldukları görülmektedir. Analizin sonucu ilgili literatür ile uyum içindedir.

Spor yapan bireylerde sıkça karşılaşılan olumsuz mükemmeliyetçilik özelliğinin en temel sebebi spor karşılaşmalarında kontrolün sporcunun kendisinde değil seyircide olmasından kaynaklanır. Kontrol seyircide olduğu müddetçe sporcu için tek odak noktası yarışın veya maçın sonucudur. Sporcu kazanmak veya kaybetmek olarak tüm bir performansını değerlendirir. Kontrol sporcunun eline geçtiğinde ise süreç önem kazanır. Böylelikle sporcu sadece sonuca değil

performansın oluşum sürecine odaklanarak kendisini yapıcı eleştirilerle geliştirmeyi dener (Kleiber, 1983).

Spor, aslında kişiye toplum yaşamına hazırlayan, toplum yaşamına uyum sağlamasını kolaylaştıran bir sũreçtir. Ancak seyircinin bir yarış esnasında harekete değil de sporcunun kişiliğine veya gũrũnũřũne odaklanması sporcunun olumsuz mũkemmeliyetçilik boyutunu destekleyerek sporcunun içindeki başarısızlık kaygısının tetiklenmesine ve benlik algısında dũřmelere neden olmaktadır (Kleiber, 1983).

Spor, eğitsel değerleri ve dũnya çapındaki ağıyla fiziksel sağlığa olan katkısının yanı sıra daha gũvenli daha barış dolu daha sağlıklı ve daha refah bir toplumun oluşmasında rol oynamaktadır (International Olympic Committee Fact Sheet, 2011). Bunun yanı sıra, spora katılımın çocukların ve gençlerin gelişimini olumlu yũnde etkilediğine dair çalışmaların birçoğu sporun bireyin psikososyal gelişimine yaptığđ sonucuna ulaşmaktadır (Coakley, 2011). Spor, bireyin kişisel başarıya ulaşmasına, toplumla uyum içerisinde olmasına destek olmaktadır. Coalter (2007), sporun çocukların gelişimlerine farklı şekilde destek olduğunu belirtmektedir. Ona gũre spor bazı çocuklarda verimliliği arttırırken risk grubundaki bazı çocukları ise koruyarak yaşamlarına artđ değer katmaktadır.

4.8. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir.

1. Bu araştırmada yelken yapmayan çocuklar sadece Tekirdağ ve İstanbul illerinden seçilmiştir.

2. Araştırmanın uygulaması 2011 Türkiye Yelken Şampiyonası' na katılan çocuklar ve 2011-2012 eğitim-öğretim döneminde devlet okullarında 5.sınıf, 6. Sınıf, 7. Sınıf, 8. Sınıf ve 9. Sınıf düzeylerinde eğitim gören çocuklarla sınırlandırılmıştır.

3. Bu araştırmanın bulguları 10-14 yaş arasında olan çocuklarla sınırlandırılmıştır. Bu nedenle bu yaş aralığının altına ya da üstüne genelleme yapılması söz konusu değildir.

Araştırma bulguları sonucunda sporla uğraşan bireylerin benlik algılarının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu ve spor yapan bireylerin **olumlu** mükemmeliyetçilik boyutlarının benlik algılarını yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç literatür bulgularıyla uyum içindedir. 262 üniversite mezunu kişiyle yapılan bir araştırmada **olumlu** mükemmeliyetçiliğin benlik saygısını **olumlu** yönde etkilediği, **olumsuz** mükemmeliyetçiliğin ise benlik saygısını **olumsuz** yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. (Preusser ve Asbby 1994). Benzer şekilde Georgia Üniversitesinde 1984 yılında bir grup bayan üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik oranının yükseldikçe, benlik algısı oranının düştüğü sonucu ortaya çıkmıştır (Adderhold-Alliot,1987).

Bu araştırma sadece yelken sporuyla ilgilenen bireyleri kapsamıştır. Diğer spor dallarında da aynı konu üzerine yapılan araştırmalarla daha geniş evrenlere ulaşmak mümkün olacaktır.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre sporcuların benlik algılarını destekleyici etkinlikler konusunda yelken antrenörlerine yönelik rehberlik çalışmaları yapılabilir. Aynı zamanda sporcular mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kavram olduğu

konusunda bilinçlendirilerek **olumsuz** mükemmeliyetçilikten çok **olumlu** mükemmeliyetçiliğe yönelmeleri sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Abakay, U. & Kuru, E. (2011). Profesyonel ve amatör futbolcuların antrenörleri ile olan iletişim düzeyi farklılıklarının karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, **13**(1), 125-131.
- Accordino, M. P.(2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement and achievement motivation in adolescents. *Psychology in Schools*, **37**, 535-545.
- Adderholdt-Elliott, M. (1987). *Perfectionism: What's bad about being too good*. MN: Free Spirit Publishing, Minneapolis.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın anlamı ve amacı*. İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A., (2002). *Bireysel psikoloji*. İstanbul: Hayat Yayınları Kişisel Gelişim Psikoloji Dizisi, No:10.
- Akman, B. ve Uyanık Balat, G. (2004). Farklı sosyoekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **14**(2), 175-183.
- Alagöz, Z. (1973). *Beden eğitiminin anlamı, toplumda ve eğitimde önemi*. İstanbul: Gelişim Yayınları.
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve sporun çağlar boyunca gelişimi*. İstanbul: G.S.B. yayınları.
- Ashby, J. & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self – esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, **80**(2), 197-203.
- Barnett, A. L. & Weber, J. J. (2009). Perceived benefits to children from participating in different types of recreational activities. *Journal of Park and Recreation Administration*, **26**(3), 1-20.
- Bencik, S. (2006). Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Benk, A. (2006). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biçer, T. (1998). *Doruk performans*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, **36**, 1373-1385.

- Blascovich J. & Tomaka J. (1991). Measures of personality and social, psychological attitudes. *Measures of Social Psychological Attitudes*, Volume 1, 115-120.
- Borynack, Z. A. (2003). Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective. Unpublished Doctorate Thesis, Oklahoma University, Norman, Oklahoma.
- Burn, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Can, G. (1990). Lise öğrencilerinin benlik tasarımı etkileyen etmenler. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, Eskişehir.
- Cheng, S., K.; Chong, G., H. & Wong, C. W. (1999). Chinese frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55(9), 1051-1061.
- Choy, G. & McInerney, V. (2011). Multidimensions of perfectionism and self-concept in school aged children. AARE 2006 International Education Research Conference, Adelaide : Papers Collection.
- Cloninger, S. (2004). *Theories of personality: Understanding Persons*. New Jersey.
- Coakley, J. (2011). Youth sports : What counts as "positive development?". *Journal of Sport and Social Issues*, 35: 306.
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London, UK: Routledge.
- Çamlıyar, H. (1988). *Beden eğitimi ve sporun gençlik imajı, Geliştirme Yeri ve Önemi*. Konya: S.Ü. Yayınları.
- Çevik, G. B. & Atıcı, M. (2009). Lise 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Debate, R. D., Gabriel, K. P., Zwald, M., Huberty, J. & Zhang, Y. (2009). Changes in psychological factors and physical activity frequency among third-to eighth-grade girls who participated in a developmentally focused youth sport program: A preliminary study. *Journal of School Health*, 79(10).
- Dinç, Y. (2001). Predictive role of perfectionism on depressive symptoms and anger: Negative life events as the moderator. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçıoğlu, A. & Çelik, G. (1994). Aktif ve sosyal etkinliklere katılmanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 4(2).
- Ellis, A.,(2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. Washington: American Psychological Association.

- Enns, M. W. & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. *The Journal of Psychology*, 65, 40-48.
- Flet, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fletcher, R., & Dowell, L. (1971). Selected personality characteristics of high school athletes and nonathletes. *The Journal of Psychology*, 77, 39-41.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14:14.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gilman, R. & Ashby, J. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students: An exploratory investigation. *Psychology in the Schools*, 40(6), 677-689.
- Goral, M. (2010). Social attitudes of Turkish students towards participation in physical education and sport. *Social Behavior and Personality*, 38(9), 1243-1260.
- Gökalan, Z. B. (2000). İlköğretim okulu öğrencilerinin (12-14 yaş) benlik tasarımı, atılganlık ve kendini açma düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Güleker, B. (2010). Yelkencilerin yarışma stresi ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Bitirme Çalışması, Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Gün, E. (2006). Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32, 1049-1061.
- Hollander M. H. (1965). *Perfectionism*. *Comprehensive Psychiatry*, 6: 94- 103.
- International Olympic Committee Fact Sheet, (2011). *Development through sport*, Lausanne: Switzerland.
- İkizler, C. (2002). *Spor, sağlık ve motivasyon*. İstanbul: Alfa Yayınları.

- İnce, N. (2006). Farklı yelken sınıflarındaki sporcuların liderlik tercihleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Jones, G., Hanton, G. & Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personal Individual Differences*, 17, 657-663.
- Kağan, S. (2006). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Kırdök, O. (2004). Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kleiber, D. D. (1983). Sport and human development: A Dialectical Interpretation. *Journal of Humanistic Psychology*, 1983 23:76.
- Kline, D. (1992). An identification of factors associated with at-risk Hispanic students in a secondary school district. p.4207.
- Koivula, N., Hassme'n, P. & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self confidence, personality and individual differences. 32, 865–875.
- Kor, M. (2008). Sivas il merkezindeki ortaöğretim öğrencilerinde sporun öz saygı düzeyine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koruç, Z. & Bayar, P. (1990). Geçmişten günümüze spor psikolojisi ve Türkiye' de spor psikolojisi' nin konumu. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri. Hacettepe Üniversitesi, 102-110.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. & Arıcak, T. (2000). Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi. *Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 1(c),87-94.
- Kuru, E. & Baştuğ, G. (2006). Bayan ve erkek futbolcuların psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 117-126.
- Kuru, E. & Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 95-101.

- Kutlesa, N. (2002). A group intervention with university students who experience difficulties with perfectionism. Unpublished Doctorate Thesis, Calgary University, Calgary, Alberta.
- Kuzgun, Y. (1972). Ana-baba tutumlarının bireylerin kendini gerçekleştirme düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- LoCicero, Kenneth A., Ashby, & Jeffrey, S. (2000). Multidimensional perfectionism in middle school age gifted students: A comparison to peers from the general cohort. *Roeper Review*, 22(3).
- Marsh, H. & Kleitman S. (2003). School athletic participation: Mostly gain with little pain, *J Sport Exercise Psychology*, 25, 205-228.
- Maynard, I. W. & Cotton. P. J. C. (1993). An investigation of two stress management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist*, 7, 375-387.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mengütay, S. (2002). Çocuk ve spor. (Doktora ders notları). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Nelson-Jones, R. (1982). *The theory and practise of counseling Psychology*. Cassell Educational Limited, London.
- Northup, K. R. (2006). In practice - sailing through leadership theory. *American College Periodicals - About Campus*, 11: 24-27.
- Oral, M. (1999). The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students, "A test of diathesisstress model of depression". Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Öner, N. (2005). *Pier-Harris' in çocuklarda öz kavramı ölçeği el kitabı*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Öner, N. (2006). *Türkiye' de kullanılan psikolojik testlerden örnekler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Patch. A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Perry, J. D. & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Piers, E. V. & Harris, D. B. (1969). *Piers-Harris children's self-concept scale*. Los Angeles: Western Psychological Services.

- Preusser, K, Rice, K. & Asbby, J. (1994). The role of self esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development*, **35**(1), 88-95.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, **5**(1), 304-314.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **7**(1).
- St. Poul, M. (1996). Girls, physical activity and self-esteem. Melpomene: Melpomene Institute packet.
- Şen, S. (2005). The Relationship between coping, dimensions of perfectionism, perceived intensity of life events and depressive symptoms in Boğaziçi University students: A test of cognitive model of depression. Master Thesis. Boğaziçi University.
- Terry-Short, L. A., Glynn, Owens, R. G., Slade, P. D. & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, **18**(5), 663-668.
- Tezcan, M. (1977). *Boş zamanlar sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Tomlinson, A., Young, C. & Holt, R. (2010). Sport in modern Europe. *Journal of Sport History*, **64**(2), 154-169.
- Turan, E. (2010). Yelken kulüplerinde görev yapan antrenörlerin liderlik davranışlarının sporcular ve antrenörler tarafından değerlendirilmesi, İstanbul ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Wieczorek, J., Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2003). Dimensions of perfectionism, anxiety, and coping in successful versus unsuccessful golfers. Unpublished manuscript, York University, Toronto, Ontario, Canada.
- Wojcikiewicz, Z., Steven, K. M. & Zachary, B. (2010). A Deweyian framework for youth development in experiential education: Perspectives from sail training and sailing instruction. *The Journal of Experiential Education*, **33**(2), 105-119.
- Women's Sports Foundation (1998). New York: Eisenhower Park, East Meadow.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2000). *Okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yegül B. (1999). Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlik puanlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk ruh sağlığı*, 27. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

EK 1

Demografik Bilgi Formu

Bu soruları açıklıkla, içtenlikle ve soru atlamadan yanıtlayarak bu konuda yaptığımız araştırmaya yardımcı olacağınıza inanıyoruz. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyin ya da bırakılan boşluğa yanıtınızı yazın. Verilen tüm yanıtlar sadece araştırmacılar tarafından kullanılacaktır. Formda kimliğinizi belirtecek hiçbir bilgi bulunmamaktadır ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır. Lütfen doğru olan kutuya çarpı işareti (X) koyunuz. Katılımınız için teşekkür ediyoruz.

- 1) Cinsiyetiniz: K E
- 2) Doğduğunuz yıl: _____
- 3) Kaç yılında yelken sporuna başladınız? _____
- 4) Hangi kulübe bağlısınız? _____

EK 2

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

(OÖMÖ)

Aşağıda kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifade karşısında “a=Bana hiç uygun değil”, “b=Bana bazen uygun”, “c=Bana genellikle uygun”, “d=Bana tamamen uygun” olmak üzere dört yanıt seçeneği bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyarak, size uygun yanıt ifadenin sonundaki kutucuk içine bir çarpı (X) koyarak belirtiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her bir madde için tek yanıt veriniz.

Bana Hiç Uygun Değil: a

Bana Bazen Uygun: b

Bana Genellikle Uygun: c

Bana Tamamen Uygun: d

1. Düzenli biriyimdir. _____ a b c d
2. Bir hata yaptığımda yıkılırım. _____ a b c d
3. Her şeyi tam zamanında yapmak isterim. _____ a b c d
4. Bir hata yaptığımda kendimi aptal gibi hissederim. _____ a b c d
5. Tertip ve düzen benim için çok önemlidir. _____ a b c d
6. Yapacağım işleri en ince ayrıntısına kadar planlarım. _____ a b c d
7. Bir şeyin iyi olması için en ince ayrıntısına kadar dikkat ederim. _____ a b c d
8. Zayıf yönlerimin başkalarınca fark edilmesi benim için utanç vericidir. ___ a b c d
9. Yapmam gereken işleri ertelemeden hemen yapmaya çalışırım. _____ a b c d
10. Biri beni eleştirdiğinde, kendimi kötü hissederim. _____ a b c d
11. Bir işi yapmak için gerekirse fazla çalışırım. _____ a b c d
12. Her işimi düzenli yapmaya çalışırım. _____ a b c d
13. Hata yaparsam başkaları beceriksiz olduğumu düşünür. _____ a b c d

14. Yaptığım işi bitirmeden önce kontrol ederim. _____ a b c d
15. Bir sorunun üstesinden gelemediğimde çok sinirlenirim. _____ a b c d
16. Derslerime düzenli çalışırım. _____ a b c d
17. Hedeflerime ulaşamadığımda kendimi yıkılmış gibi hissederim. _____ a b c d

EK 3

Piers - Harris' in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği

KENDİM HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİM

Aşağıda 80 cümle var. Bunlarsan seni tanımlayanları “evet”, tanımlamayanları ise “hayır” ile cevaplandır. Bazı cümlelerde karar vermek zor olabilir. Yine de lütfen bütün cümleleri cevapla. Aynı cümleyi hem evet hem de hayır olarak işaretleme. Unutma, cümledeki ifade genellikle sana uyuyorsa evet, uymuyorsa hayır olarak işaretleyeceksin. Cümlelerin sana uygun olup olmadığını sadece sen bilebilirsin. Bunun için kendini gerçekten nasıl görüyorsan aynen öyle cevaplandır.

1. İyi resim çizerim. ()Evet () Hayır
2. Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer. ()Evet () Hayır
3. Elerimi kullanmada becerikliyimdir. ()Evet () Hayır
4. Okulda başarılı bir öğrenciyim. ()Evet () Hayır
5. Aile içinde önemli bir yerim var. ()Evet () Hayır
6. Sınıf arkadaşlarım benimle alay eder. ()Evet () Hayır
7. Mutluyum. ()Evet () Hayır
8. Çoğunlukla neşesizim. ()Evet () Hayır
9. Akıllıyım. ()Evet () Hayır
10. Öğretmenler derse kaldırıncaya heyecanlanıyorum. ()Evet () Hayır
11. Dış görünüşüm beni rahatsız ediyor. ()Evet () Hayır
12. Genellikle çekingenim. ()Evet () Hayır
13. Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum. ()Evet () Hayır
14. Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım. ()Evet () Hayır
15. Aileme sorun yaratıyorum. ()Evet () Hayır

- 16.Kuvvetli sayılıyım. ()Evet () Hayır
- 17.Sınavlardan önce heyecanlanıyorum, korkuyorum. ()Evet () Hayır
- 18.Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım. ()Evet () Hayır
- 19.Herkes tarafından pek sevilen biri değilim. ()Evet () Hayır
- 20.Parlak fikirlerim var. ()Evet () Hayır
- 21.Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim. ()Evet () Hayır
- 22.Bir şeyden kolay vazgeçerim. ()Evet () Hayır
- 23.Müzikte iyiyim. ()Evet () Hayır
- 24.Hep kötü şeyler yaparım. ()Evet () Hayır
- 25.Evde çoğu zaman huysuzluk ederim. ()Evet () Hayır
- 26.Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar. ()Evet () Hayır
- 27.Sinirli biriyim. ()Evet () Hayır
- 28.Gözlerim güzeldir. ()Evet () Hayır
- 29.Sınıfta derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım. ()Evet () Hayır
- 30.Derslerde sık sık hayal kurarım. ()Evet () Hayır
- 31.(Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)ime sataşırım. ()Evet () Hayır
- 32.Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir. ()Evet () Hayır
- 33.Başım sık sık belaya girer. ()Evet () Hayır
- 34.Evde büyüklerimin sözünü dinlerim. ()Evet () Hayır
- 35.Sık sık üzülür, meraklanırım. ()Evet () Hayır
- 36.Ailem benden çok fazla şey bekliyor. ()Evet () Hayır
- 37.Halimden memnunum. ()Evet () Hayır
- 38.Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığımı sanıyorum. ()Evet () Hayır
- 39.Saçlarım güzeldir. ()Evet () Hayır
- 40.Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü olarak katılırım. ()Evet () Hayır

- 41.Şimdiki halimden daha başka olmak isterdim. ()Evet () Hayır
- 42.Geceleri rahat uyurum. ()Evet () Hayır
- 43.Okuldan hiç hoşlanmıyorum. ()Evet () Hayır
- 44.Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken en son seçilenlerden biriyim. ()Evet () Hayır
- 45.Sık sık hasta olurum. ()Evet () Hayır
- 46.Başkalarına karşı iyi davranmam. ()Evet () Hayır
- 47.Okuldaki arkadaşlarım iyi fikirlerim olduğunu düşünürler. ()Evet () Hayır
- 48.Mutsuzum. ()Evet () Hayır
- 49.Pek çok arkadaşım var. ()Evet () Hayır
- 50.Neşeliyim. ()Evet () Hayır
- 51.Pek çok şeye aklım ermez. ()Evet () Hayır
- 52.Yakışıklıyım (güzelim) ()Evet () Hayır
- 53.Hayat dolu bir insanım. ()Evet () Hayır
- 54.Sık sık kavgalara karışıırım. ()Evet () Hayır
- 55.Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim (popülerim). ()Evet () Hayır
- 56.Arkadaşlarım bana sık sık sataşır. ()Evet () Hayır
- 57.Ailem benle düş kırıklığına uğruyor. ()Evet () Hayır
- 58.Hoş bir yüzüm vardır. ()Evet () Hayır
- 59.Evde hep benle uğraşırlar. ()Evet () Hayır
- 60.Oyunlarda ve sporda başı ben çekerim. ()Evet () Hayır
- 61.Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider. ()Evet () Hayır
- 62.Hareketlerimde sakarım. ()Evet () Hayır
- 63.Oyunlarda ve sporda, oynamak yerine seyredirim. ()Evet () Hayır
- 64.Öğrendiğimi çabuk unuturum. ()Evet () Hayır

65. Herkesle iyi geçinirim. ()Evet () Hayır
66. Çabuk kızarım. ()Evet () Hayır
67. Kız arkadaşlarım arasında sevilirim. ()Evet () Hayır
68. Çok okurum. ()Evet () Hayır
69. Bir grupla çalışmaktansa tek başıma çalışmaktan hoşlanırım. ()Evet () Hayır
70. (Kardeşiniz varsa) Kardeş (ler)imi severim. ()Evet () Hayır
71. Vücutça güzel sayılırım. ()Evet () Hayır
72. Sık sık korkuya kapılırım. ()Evet () Hayır
73. Her zaman bir şeyler düşürür ve kırarım. ()Evet () Hayır
74. Güvenilir bir kimseyim. ()Evet () Hayır
75. Başkalarından farklıyım. ()Evet () Hayır
76. Kötü şeyler düşünürüm. ()Evet () Hayır
77. Kolay ağlarım. ()Evet () Hayır
78. İyi bir insanım. ()Evet () Hayır
79. İşler hep benim yüzümden ters gider. ()Evet () Hayır
80. Şanslı bir kimseyim. ()Evet () Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Bingül UZEL: 1986 Ankara doğumludur. İlkokulu Ankara ve İstanbul’ da, Ortaokul ve Liseyi Tekirdağ Anadolu Lisesi’ nde tamamlamıştır. 2004 yılında T.C. Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’ ne girmiş, 2010 yılında yüksek onur derecesiyle mezun olmuş ve Prof. Dr. Turhan Oğuzkan ödülüne layık görülmüştür. Üniversite eğitimi sırasında Erasmus programı ile İsveç-Stockholm Üniversite’ sine gitmeye hak kazanarak 6 ay boyunca “Early Childhood Education” alanında eğitim almış ve bir İngiliz okulunda staj yapmıştır. Üniversitede okurken yaz dönemlerinde Tekirdağ Yelken Kulübü’ nde alt yapı yelken antrenörü olarak görev almıştır. Mezun olduktan sonra 9 ay süre ile özel bir dershanede sınava hazırlanan öğrencilerle çalışmıştır. 2010 yılında Maltepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Yüksek Lisans Programı’ na yerleşmiştir. 2010 yılının sonunda Tekirdağ Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi’ ne Psikolojik Danışman olarak atanmıştır. Halen aynı kurumda görevine devam etmekte, yaz dönemlerinde yelken sporcularıyla çalışmalar yapmakta, milli yelken hakemi olarak ulusal ve uluslar arası yelken yarışlarında görev almakta ve voleybol müsabakalarında aday hakem olarak bulunmaktadır. Evlidir ve Tekirdağ’da yaşamaktadır.