



**İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ  
ÇOCUKLARDA 8 HAFTALIK  
REKREATİF ETKİNLİKLERİN  
BENLİK SAYGISI ÜZERİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**  
Sekuş TAŞKIN  
YÜKSEK LİSANS  
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı



**T.C.**  
**BATMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA 8 HAFTALIK REKREATİF  
ETKİNLİKLERİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Sekuş TAŞKIN-2019**  
**BATMAN**  
**Her Hakkı Saklıdır**



**T.C.**  
**BATMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TEZ KABUL VE ONAYI**

Dr. Öğr. Üyesi N. Muhammet ÇELİK danışmanlığında Sekiç TAŞKIN tarafından hazırlanan “İlköğretim Çağındaki Çocuklarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 05/04/2019 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Üyeleri**

**Başkan** : Dr. Öğr. Üyesi Berna KARAKOÇ

**Jüri Üyesi** : Dr. Öğr. Üyesi N. Muhammet ÇELİK

**Jüri Üyesi** : Dr. Öğr. Üyesi Ubeyde GÜLNAR

**İmza**

İmza: .....  


İmza: .....  


İmza: .....  


Yukarıdaki sonucu onaylarım.

  
Doç. Dr. Ferhat KORKMAZ  
SBE Müdür V.

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## **DECLARATION PAGE**

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Sekuş TAŞKIN

# ÖZET

## YÜKSEK LİSANS TEZİ

### İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA 8 HAFTALIK REKREATİF ETKİNLİKLERİN BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Sekuş TAŞKIN

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi N. Muhammet ÇELİK

2019, Sayfa 65

Jüri

Dr. Öğr. Üyesi N. Muhammet ÇELİK

Dr. Öğr. Üyesi Berna KARAKOÇ

Dr. Öğr. Üyesi Ubeyde GÜLNAR

Yapılan bu çalışmada rekreatif amaçlı yürüyüş egzersizlerinin ilköğretim çağındaki bireylerde benlik saygısı üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya batman il merkezinde ikamet eden ve yaşları 10-12 arasında değişen toplam 40 kız öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin 20 tanesi deney grubunu, 20 tanesi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. katılan deney grubunun yaş ortalaması,  $11,13 \pm 0,44$  kontrol grubunun yaş ortalaması ise;  $11,79 \pm 0,21$  olarak tespit edilmiştir. Deney grubunu oluşturan kız öğrenciler 8 hafta boyunca rekreatif amaçlı yürüme egzersizine tabii tutulurken kontrol grubundaki kız öğrenciler herhangi bir egzersize tabii tutulmamıştır. Çalışmamızda; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 soruluk olan alt kategorisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine dair analiz Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırma Independent Sample T-Testi ile analiz edilmiştir. Grup içi öntest ve sontest karşılaştırmada ise Paired Samples T Testi kullanılmıştır. Çalışma sonunda kontrol ve deney grubunun sontest sonuçlarının karşılaştırılmasında tüm sorularda sontest değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Sonuç olarak rekreatif amaçlı yapılan egzersizlerin bireylerin benlik saygısı puanlarında da önemli ölçüde pozitif etkiler yaratacağı kanısına varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İlköğretim, Benlik saygısı, Rekreatif etkinlik.

# ABSTRACT

## MS THESIS

### INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF 8-WEEK RECREATIVE ACTIVITIES ON SELF ESTEEM IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Sekuş TAŞKIN

The Graduate School of Social Science of Batman  
University Department of Recreation Management

Advisor: Asst. Prof. Dr. N. Muhammet ÇELİK

2019, Pages 65

Jury

Asst. Prof. Dr. N. Muhammet ÇELİK

Asst. Prof. Dr. Berna KARAKOÇ

Asst. Prof. Dr. Ubeyde GÜLNAR

In this study, the effect of recreational exercises on self-esteem in elementary school students was investigated. A total of 40 female students aged between 10 and 12 years living in the city center of Batman participated in the study. 20 of the female students participated in the study and 20 of them were control group. the mean age of the experimental group was  $11,13 \pm 0,44$  and the mean age of the control group;  $11,79 \pm 0,21$ . Female students forming experimental group were subjected to recreation exercise for 8 weeks while female students in the control group were not subjected to any exercise. In our study; The Rosenberg self-esteem scale used 10 sub-categories. SPSS 22 IBM statistical package program was used to analyze the data. Data are summarized as mean and standard deviation. The data were analyzed by Shapiro-Wilk test for normal distribution and it was found that the data showed normal distribution. The difference between the independent groups was analyzed by Independent Sample T-Test. Paired Samples T Test was used in the pretest and posttest comparison. At the end of the study, it was found that the values of the experimental group were significantly higher than the control group in the posttest values of all the questions in comparison of the posttest results of the control and experimental group ( $p < 0.05$ ). As a result, it was concluded that the exercises performed for recreational purposes would have a significant positive effect on the self-esteem scores of individuals.

**Keywords:** Primary education, Self respect, Recreational activity.

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, ilköğretim çağındaki çocuklarda 8 haftalık rekreatif etkinliklerinin benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla çalışmaya 20 kontrol ve 20 deney grubu olmak üzere toplam gönüllü 40 tane ilköğretim çağındaki kız çocuğı katılmıştır. Benlik kavramı bireyin iç ve dış görünüşünü anlatan bir kavramdır. Benlik saygısı ise kişinin kendisi hakkındaki pozitif ya da negatif düşünceleri olarak yorumlanır. Kişinin üst düzeyde bir benlik saygısına sahip olması özgüven açısından yüksek bir kişiliğe ve hayat daha pozitif bakmasında önemli bir etkidir. Egzersiz amaçlı yapılan her türlü fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel yönden iyileşmelerinde etkili olduğu bilinmektedir. Bu amaçla rekreatif etkinliklerin benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olacağı düşüncesindeyiz. Bu çalışmanın uygulanmasına benden desteklerini esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Nuri Muhammet ÇELİK hocama teşekkürlerimi sunarım.

Sekuş TAŞKIN

BATMAN – 2019

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	V
ABSTRACT.....	VI
ÖNSÖZ .....	VII
İÇİNDEKİLER .....	VIII
TABLolar LİSTESİ .....	X
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM I .....	3
1. REKREASYON .....	3
1.1.  Rekreasyon Kavramı.....	3
1.2.  Rekreatif Faaliyetlerin Özellikleri .....	4
1.3.  Rekreasyon ve Spor .....	5
1.4.  Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	7
1.4.1.  Bireysel nedenler .....	7
1.4.2.  Toplumsal nedenler .....	8
1.4.3.  Psikolojik nedenler .....	9
BÖLÜM II .....	10
2. BENLİK .....	10
2.1.  Benli Algısı .....	10
2.2.  Benlik Kuramları .....	12
2.3.  Benlik Kavramı.....	18
2.4.  Benlik Kavramının Boyutları.....	19
2.5.  Benlik Gelişimi .....	23
2.6.  Çocuk ve Benlik.....	24
2.7.  Benlik Saygısı .....	26
2.8.  Benlik Saygısının Sporla İlişkisi.....	28
2.9.  Özgüven .....	28
2.10.  Çocukta Özgüven .....	30
3. MATERYAL VE YÖNTEM .....	33
3.1.  Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	33
3.2.  Veri Toplama Yöntemi ve Araçları .....	33
3.3.  Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği: .....	33



3.4. Rekreatif Etkinlik Protokolü .....	34
3.5. Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi: .....	34
3.6. Deneklerin Kalp Atım Sayıları Hesaplama.....	35
3.7. Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri.....	35
3.8. İstatistiksel Analiz.....	35
4.BULGULAR .....	36
4. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	39
5. KAYNAKLAR.....	44
6. KİŞİSEL BİLGİLER.....	54
7. EKLER .....	55
7.1 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....	55



## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Kontrol ve Deney grubuna ait demografik bilgiler	33
<b>Tablo 2:</b> Kontrol ve Deney grubu ölçüm parametrelerinin ön test karşılaştırılması.	36
<b>Tablo 3:</b> Kontrol ve Deney grubu ölçüm parametrelerinin son test karşılaştırılması	37
<b>Tablo 4:</b> Kontrol gurubunun benlik saygısı ölçeği ön test ve son test sonuç değerleri	38
<b>Tablo 5:</b> Deney gurubuna ait benlik saygısı ölçeği ön test ve son test değerleri	38



## GİRİŞ VE AMAÇ

Benlik deyince bireyin, iç ve dış yani fiziksel, ruhsal ve zihinsel özelliklerinin tamamı akla gelir. Benlik saygısı ise bireyin kendisini değerlendirerek bu değerlendirme sonucunda olumlu ya da olumsuz bir düşünceye ulaşmasıdır. Bireyin kendisi hakkında olumlu bir düşünceye sahip olması, başkaları tarafından sevmeye ve beğenilmeye layık biri olduğuna inanması benlik saygısını ifade eder. Buna karşın, bireyin, kendini önemsiz ve değersiz biri olarak görüyorsa benlik saygısı düşüktür ve bu kişinin kendisine olan güveni zayıftır. Benlik saygısı kişinin kendine güvenini geliştirir ve olumlu bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur.

10-12 yaşlarında kız çocuklarında yaşanan farklı fiziksel gelişmeler beraberinde duygusal değişimler de yaşar: Heyecan, belirsizlik, korku ve utanç gibi. Çünkü kız çocukları bu yaşta fiziksel görünümüne önem vermeye başlar ve akranlarıyla uyum sağlamak onlar için çok önemli hale gelir. Özellikle fiziksel durumlarında meydana gelen değişimler ebeveynler tarafından önemsenmeli ve bu çocuklar bilgilendirilmelidir.

Yine bu yaşlarda çocuklarda arkadaşlarının giyim ve düşünce tarzına dikkat etmeye başlayarak kendi düşünce ve fiziksel yönden görünümüne de daha fazla dikkat etmeye başlarlar. Bu yaştaki çocuklarının özgüvenlerinin sağlam olması kişiliğini inşa etmesinde yardımcı olmanın yanı sıra, arkadaş ortamlarında karşılaşacağı olası baskılara karşı da donanımlı olmasını sağlayarak kendisini korumasına yardımcı olur.

Kendine güveni olan çocuklar, arkadaşlarının baskısıyla kötü davranışlar sergileyerek tehlikeli durumların içine girmez, istemedikleri şeyler yapmak durumunda kalmazlar. Büyüme ve cinsel yönden oluşan gelişmenin getirdiği farklılıklara alışma ve yeni duruma uygun tutum ve davranışlar öğrenme sırasında ortaya çıkan gerginlikler, ergen yaştaki bir kısım bireyleri ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır (Kulaksızoğlu, 2005).

Çocuklarımıza normal hayatlarına ek olarak yaptırılacak rekreatif amaçlı egzersizler, onların kişilik gelişimleri açısından oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü spor ve fiziksel etkinliklerle kaygı, depresyon ve stres düzeyi arasında ters orantılı; kendilik algısı ve benlik saygısı ile pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Karakaya, 2006).

Literatürde fiziksel aktivite ve benlik saygısı üzerine yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, genelde yapılan bu çalışmalar küçük yaştaki çocuklardan ziyade daha çok ergenliğe erişmiş bireyler üzerine yapılmıştır. Halbu ki ergenlikten önceki dönemde özellikle kız çocuklarının kendilerine olan bakış açısının pozitif yönde artmasının bu bireylerin ileriki yaşamlarında daha sağlam bir özgüvene sahip olmaları açısından önemlidir.

Ayrıca bu bireylerin sosyal bir yaşam sürüp daha başarılı bir akademik kariyer sürmeleri açısından bu tür çalışmaların bilime katkı sağlayacağı düşüncesiyle, rekreatif amaçlı egzersizlerin benlik saygısı üzerine etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktayız.



# BÖLÜM I

## 1. REKREASYON

### 1.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı, aslen Latince kökenlidir. Rekreasyon kavramı “tazelenme, yenilenme” anlamına gelen “recreate” kelimesinden türemiştir. Bu anlamda rekreasyon çalışma faaliyetleri sonucu yok olan zihinsel ve bedensel fonksiyonların “tekrar var edilmesi” anlamını içermektedir. Lakin rekreasyon kavramının farklı bilim insanları tarafından farklı anlamlarla tanımlandığını farklı alan yazınlarını incelediğimizde görebilmekteyiz.

Maguire ve Jarvie (2002)’e göre rekreasyon kavramının anlamı kişilere göre değişmektedir. Akyıldız (2013) bunun sebebini rekreasyon alanının çok geniş olması ile ilişkilendirmektedir. Rekreasyon hakkında yapılmış olan tanımlara bakıldığında. Kelly (1983) ve Smith (1987) rekreasyonu isteğe bağlı bir zaman diliminde özgürce seçilen ve doyum sağlayan aktiviteler bütünü olarak bir insanın temel gereksinimi olduğu olarak.

Hacıoğlu ve ark. (2003) rekreasyonu ferdi olarak veyahut pasif ve aktif, grup sporsal faaliyetlere, insan ve tabiat tarihinin yorumlanmasına, seyahatlere, eğlencelere, haz veren olaylara, resmi olmayan eğitime, kültürel fonksiyonlara katılım gösterme olarak.

Canay (2005) rekreasyonun birden fazla tanımının olup lakin profesyonel olarak kişinin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan kişinin zamanını dolu dolu geçirmesine yardımcı olan bunun yanı sıra mutluluk veren ve rekreasyonun işten bağımsız, kendi içinde değerli olan hayat vasıtı olarak.

Karaküçük (2005) rekreasyonu yapmakta zorunlu tutulmadığımız uğraşlar olmadığında alan kısıtlaması olmaksızın yalnız ya da gruplar halinde kişinin yenilenmeye dair müsait vakitlerinde yaptığı etkinliklerin tamamı bunun yanı sıra modern bağlamda rekreasyon bireyin bir çok muhim gereksinimlerini karşılayan, mutlu ve eğlenceli bir yaşam vasıtı ve işten bağımsız, kendi içinde değerli olan olarak.

Ağılönü (2007) rekreasyonu sözcük manası bakımından hayat vermek, eğlendirmek, diriltmek, dinginleştirmek manalarında olduğunu. Farklı bir tanımlamadaysa

rekreasyonu kişinin toplumsal, mesleki ve ailesel görevlerini gerçekleştirme sonrasında, hür istençleri ile tercih edebileceği bilgi ve becerilerini artırma ve kendisini yenileme, dinlenme, eğlenme, uğraşlarının tümüne katılım göstermesi olarak.

Kılbaş (2010) rekreasyonu kişinin zorunlu veya önemli zamanlarda kişinin kendisine ayırdığı sürede yaptığı faaliyetler bütünü olarak. Söz konusu olan süreye de müsait zaman olarak.

Ataman ve Yancı (2010) rekreasyonu monoton çalışma ya da iş yaşantısı adına yeniden enerji depolamak için genelde iş saati haricinde olumlu etkinlikleri kapsayan ve toplum içinde hoş görülen boş zamanı değerlendirme aktiviteleri olarak.

Kılbaş (2010) rekreasyonu kişinin canlılık, kabul görme, başarı, kişisel değer ve zevk almasını sağlayan ve bireyi doyuma ulaştıran, üstünlük, güçlülük duygusu olarak.

Arslan (2010) rekreasyonu kişisel, kültürel ve sosyal değişiklikler bağlamında, rekreasyon algısının tamamıyla kişisel anlayışlara nazaran şekil alması sebebiyle herkes tarafından kabul gören tek rekreasyon tanımlaması yapılamaması yanı sıra rekreasyonun birey veya topluluklara göre değişiklik göstermeyecek rekreasyonun kendisine ait özelliklerinin olduğunu.

Özbey ve Çelebi (2011) rekreasyonu toplumda her yaştan bireyin ilgisi ve yaratıcılığı doğrultusunda aktif veya pasif olarak katılım gösterebileceği aktivitelerin tamamı olarak. Stebbins (2012) rekreasyonu, bireyin müsait olduğu zamanlarda, zorlama olmadan, kendi istekleri doğrultusunda katılım gösterdiği, kişisel doyum elde ettiği, kişisel yetileri ve becerileri kullanması durumu olarak tanımlamaktadır.

## **1.2. Rekreatif Faaliyetlerin Özellikleri**

Kişinin kendi istediği zaman diliminde ve özgürce katılım sağlayacağı tüm etkinlikler rekreatif faaliyetleri kapsar. Bu aktiviteler özellik ve tür bakımından rekreasyon alanının kısmen toplumda her kesimden bireye uyum sağlayan bir özellikte olduğunu gözlemlemekteyiz.

Bahadır (2010) rekreatif aktivitelerin özelliğini aşağıda olduğu sıralamaktadır:

- Öncelik her zaman kişiye aittir

- İş, ders, vazife veya mesai saatleri dışında kalan boş zaman da yapılan bir faaliyet olması.
- Ferdin tercih etme ve seçme haklarını tanıyan bir faaliyet olması.
- Devam ve iştirak etme mecburiyeti olmayan bir faaliyet olması.
- Toplumun ahlak anlayış ve kurallarına uyan bir faaliyet olması.
- Ferde haz ve neşe sağlayan bir faaliyet olması.
- Ferde kendini ifade etme ve yaratabilme imkanları sağlayabilen bir faaliyet olması.
- Organizmayı dinlendirici sağlık ve kuvvet kazandırıcı bir faaliyet olması. .

### 1.3. Rekreasyon ve Spor

Öncelikle sporun tanımını değerlendirmek rekreasyon ve spor arasındaki ilişkiyi tam anlamıyla anlayabilmemiz için daha yararlı olur. Barthes (2007)'ye bakılırsa spor belli bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilen beceri ve cesaret gerektiren fiziki etkinliklerin tamamı olarak tanımlanıyor. Söz konusu olan tanımlamaya göre eski çağlarda yaşayan toplulukların yaşamlarını oluşturan unsurlardan avcılık ve toplayıcılığı ele aldığımızda spor geçmişinin insanlık geçmişi kadar derin olduğunu görmekteyiz. Rekreasyon kavramının günden güne değişik bilim insanları tarafınca değişik yorumlanması rekreasyon kavramının derin bir birikim barındırdığı görülmektedir lakin birikimin en önemli bileşenlerinden birisinin spor olduğunu görmekteyiz.

Daşoğlu, (2011)'e göre rekreasyonun en önemli ve dikkat çeken kısımlarından birisini spor oluşturuyor. Rekreasyon ve spor birbirini etkileyen ilişkiler içindedir. Rekreasyonda sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller oynarken spor, insanların rekreatif ihtiyaçlarını temin etmede önemli bir hareket alanı sağlamaktadır. Yaşantı şeklimizde çabucak meydana gelen farklılıklar, ekonomik gelişmeler sanayileşmeler, şehirleşmeler genelde pozitif evolüsyonlar bütünü olarak karşılansa dahi Dünya sağlık örgütüne göre yanlarında birtakım dezavantajları da getiriyor. Teknolojik gelişmelerin getirdiği kolay yaşam tarzı aktif olan bireyi yavaşlatarak sedanter hale getirmekte buda obezite, kronik ve çeşitli kalp hastalıkları riskini arttırmakta bunun yanı sıra söz konusu olan gelişmeler kişinin toplumsal konuda sahip olduğu zenginlikleri yitirmesine ve yalnızlaşmasına sebep olmaktadır

Genelde spor aktiviteleri dahilinde rekreasyon aktiviteleri yapılır. Lakin, Metcalfe (2006) spor ve rekreasyonun değişik yöntemleri içinde barındırdığını söylemektedir. Boş

zamanın modern anlamda 1970’li yıllarının sonlarında temellendirildiğini söylemektedir. Rekreatif katılımın hem pasif hem de aktif şekilde gerçekleştirilebilme özelliğine sahip olması bu sporların toplumda yaygınlaşmasının en önemli sebeplerinden birisidir. Tamer, (1998)’e göre rekreatif aktiviteler bireysel ya da grupta, genç veya yaşlı, erkek veya kadın, kapalı veya açık alanlarda aktif ya da pasif olarak zaman kısıtlaması olmadan yapılan aktivitelerdir. Söz konusu olan aktiviteler bireylerin eğlenme gelişme dinlenmelerini sağlayan ve her zaman her yerde her kişiye hitap edebilen kapsam alanı sınırsız aktiviteler adında tanımlıyor.

Bahadır (2010)’ a göre “Rekreasyonun en çeşitli en dikkat çeken ve en kapsamlı alanlarından birisini spor meydana getirmektedir. Rekreasyon ve spor birbirlerini etkileyen ilişkiler içindedir. Rekreasyonda sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenirken spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlamıştır. Spor genellikle sağlıklı yaşam için spor ya da herkes için spor etkinlikleri ile bu rolünü oluşturmaktadır. Sporun rekreatif faaliyet özelliği taşıması bir müsait zamanı değerlendirme yani amatör olarak gerçekleştirilmesi haline bağlanmaktadır.

Başta 1950’lili yıllar sonrasında olmak üzere teknolojiye meydana gelen gelişmeler ve bilgisayar teknolojisi bireylerin kısıtlı hareketler ile geçirdiği uzun zaman dilimlerine veya insanların uzun süreler hareketsiz kalmasına sebebiyet veren. Kişiye olumsuz etkilerde bulunduğunu derslerde başarısız olma, arkadaşlarından uzak durma, insanlarla diyalog kurmama, kilo alma gibi bir takım kötü sonuçlara neden olduğu görülmüştür. Bu ve benzeri kötü sonuçların oluşumuna son verebilmek için her yaştan bireye ve beklentilere yanıt olabilecek tek faktör sportif rekreasyon aktiviteleri yaygınlaştırılması zorunlu hale gelmiştir. Passmore ve French (2000) Aborjinler için toplumsal dünyanın bir anlam ifade etmesi rekreasyon neticesinde meydana geldiğini söylemektedir. Lakin yalnız (pasif) halde katılım olmadan yapılan bir takım rekreasyon aktiviteleri örnek olarak televizyonun kişi üstünde negatif mental sağlık sorunlarını meydana getirdiğini söylemektedir. Iwasaki ve Mannell (2000)’e bakılırsa bireyler yaşantısının her anında birde fazla sorun yaratan durumlarla karşı karşıya kaldığını bildirmektedir. Bu yönden söz bahsi edilen tüm yorumlamalarda sportif rekreasyon aktivitelerinin paha biçilemez derecede önemli olduğu düşüncesini çoğaltmakta yanı sıra söz konusu olan aktivitelerin yaygın hale getirilmesi durumunu gözler önüne sermektedir.



#### 1.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Yaşantı kalitesini yükselten ve hayatı anlamlandıran faaliyetler olarak Rekreatif faaliyetleri söyleyebiliriz. Bu sebepten ötürü rekreatif faaliyetler dünya üzerindeki tüm bireylere fiziksel, ruhsal ve toplumsal açıdan faydalı olduğu için bireyler bu aktivitelere katılım göstermektedir. Demirel ve Harmandar (2009) insanların kaliteli bir hayat sürdürmesi için müsait zamanlarında düzenli şekilde fiziksel faaliyetlere katılım göstermesi gerektiğini spor bilimi dışında ki diğer alanlarda da yapılan çalışmalarda göstermiştir. Tip II diyabet gibi bazı hastalıkların azalmasına ve yok derecesine indirgenmesine kişinin fiziksel aktivite seviyesinde ki artış ile fayda sağlanmaktadır.

Karaküçük (2005) rekreasyona olan muhtaçlığı şöyle belirtmiştir. “ ruhen sağlık kazanımı sağlaması, bireyi sosyal hale getirmesi, yaratıcılık, bireysel beceri ve yetiye gelişim kazandırması, çalışma başarısı ve iş verimini arttırması, ekonomik hareketlilik ve bireyi mesut etmesi fiziki sağlık gelişimine katkı sağlaması vb. birden fazla sebebi kapsamaktadır”. Kişide zarar görmüş şeylerin yeniden var edilmesi veya iyi duruma getirilmesi ve bazı ruhsal gereksinimlerini temin etme sebebi ile rekreasyon gereklidir.

Torkildsen (2005)'e bakılırsa bugün her yaş kesiminden kişilerin rekreasyona duyduğu ihtiyaç artış göstermiştir. Karaküçük (2005) te oluşturduğu değerlendirmede ise rekreasyona olan ihtiyaçta “toplumsal ve kişisel” olmak üzere ayırmıştır. Robinson (2003) düzenli olarak yapılan fiziksel etkinliklerin bireyin mental olarak güçlü olmasına katkı sağladığını yanı sıra rekreasyonun, fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan iyi olma durumu üzerinde olumlu etki ettiğini belirtmiştir. Lin ve Pao (2011) rekreasyona olan ihtiyaç tanımında ise elit bir yaşama duyulan ihtiyaç ile bağdaştırmıştır. Sevil ve ark. (2012) ise rekreasyona olan ihtiyaç tanımında ise “toplumsal, psikolojik, kişisel” olmak üzere 3 ayrı gruba ayırmıştır.

##### 1.4.1. Bireysel nedenler

Katılımcısının isteyerek, tecrübe ederek, deneyerek öğrenmesini sosyal yapıcılığın en önemli faktörlerinden biri olan rekreasyon mümkün kılmaktadır. Sarol (2013) te kişilerin kendisini anlaması ya da hangi becerilerinin olduğunu keşfetmesinin en basit yönteminin deneme yöntemi olduğunu belirtmiştir. Diğer deyişle söz konusu olan durumun olabilmesi için bireyin severek ve isteyerek yaptığı işe bağlanmaktadır. Bu durumun ise olabilmesi rekreasyonla mümkünleşmektedir.

Bunun yanı sıra Smale (2010) söz bahsi geçen süreçte kişinin rahatlaması ve gevşemesinin yanında bilgi birikiminin çoğaldığını. Janssen (2004) kişinin yaşantı kalitesinin rekreatif etkinliklerle artış gösterdiğini. American Planning Association (2003) kişideki depresyon ve kaygı seviyesinin azaldığını. Coleman ve Iso-Ahola (2001) kişiyi streslere karşın korunduğunu yanı sıra yine streslere karşın mücadele edebilmesi rekreasyon aktivitelerine katılmasıyla olduğunu belirtmiştir.

Kılbaş (1994)'e bakılırsa bireyin ikinci bir kimlik oluşturmak amacı için yanı sıra sosyal statü için katılabileceğini belirtmiştir. Açık alan rekreatif aktivitelerinin kişinin fiziki ve zihni iyi olma durumuna kritik katkılarda bulunduğunu Amerika'daki ulusal park servisi belirtmiştir. Fiziki yararın yanında, zihinsel tedavisine ruhsal olarak iyi olmasına öz-güvene katkıda bulunmaktadır.

#### **1.4.2. Toplumsal nedenler**

Topluma faydası yönünden rekreasyonu göz önünde bulundurduğumuzda öncelikle akla gelen sportif rekreasyon olduğunu görmekteyiz. Zira sportif rekreasyon kişisel ve gruplar halinde yapılan etkinliklerin tamamıdır. Çağımızın devasa sorunlarından birisi durumuna gelen iletişim sorununu rekreasyon ile yok edebilmemiz mümkündür. Artış gösteren maddi gelirler, gelişen şehir ve büyük aile yapılarından küçük aile yapısına geçiş yapılan günümüz dünyasında rekreasyon ile tanışmayan insanları yan yana getirmesiyle rekreasyona olan muhtaçlık gözler önüne serilmiştir. Kusuru olmayan bir topluluğun neşeli insanlara, insanlarda rekreasyona ihtiyaç duymaktadır.

Sarol (2013) göre topluluklar genelinde rekreasyona olan muhtaçlığı kişilerin dostluk kurmasına ve ortak amaçlar etrafında çalışmasına yine her kesimden kişilerin birbiriyle tanışmasını mümkün kılan aracı durumunda tanımlamıştır. Günümüzde karşı karşıya kaldığımız toplumsal mevkii, ırk, cins, milliyet, eğitim durumu, kültürel farklılık, ekonomik statü vb. birden fazla koşullar bireyleri birbirlerinde ayrı bırakmaktadır. Birlik, arkadaşlık komşuluk ilişkileri de gittikçe azalmaktadır. Buna göre gruplar arasında gerçekleştirilen boş zaman etkinlikleri aktiviteler kişilerin kendi aralarında iletişim içerisinde olma ve bazen dayanışma içinde olma durumunu olanak mümkün kılması yönünden önem arz etmektedir. Sosyal yönden bütünsel yarar sağladığından dolayı rekreasyon toplum yönden de önemsenecek durumdadır.

American Planning Association (2003) insanlar arasındaki güven duygusunu arttırırken suç oranının azalmasına da yardımcı olduğunu belirtmiştir. Kişinin toplum içerisinde etkin durumda rol alması ile sosyalleşmesi, bununla beraber yalnız kalmasına bir son olacağını yanı sıra sıhhat içinde gelişeceğini belirtmiştir.

Heintzman (1997) çeşitli aktivitelere katılarak fiziksel olarak dezavantajlı durumda olan kişilerin diğer kişilerin yaşam kalitesi hakkında farkındalığı çoğalttıkları. Emir (2012)' e bakılırsa toplum tarafından boş zaman destek görmeli ve isteklendirilmesi gerektiğini belirtmiştir.

### **1.4.3. Psikolojik nedenler**

Fizyolojik ihtiyaçlar ile psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve doyurulması yakından ilişkilidir. Fiziksel ihtiyaçların tatmin edilmesi Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisine bakıldığında ilk sırada olduğu görülmektedir. İnsanların kedilerine has ihtiyaç duydukları farklı eksikleri bulunmaktadır söz konusu olan eksiklikler kişinin bazı davranışlar sergilemesi için güdülenmesine sebep olmaktadır. Bireylerin ihtiyaçlarını veya eksikliklerini tam anlamıyla temin edebilmesi durumu çok nadir görülür. Bu sebepten ötürü bireyler herhangi bir şeye ihtiyaç duyduğunda bu ihtiyacı gidermeye çalışır ve bu ihtiyacı giderici çalışmalar yaparak temin etmeye yönelir(Sarol, 2013).

Emir (2012)'e bakılırsa disiplinler arası bir konu olan boş zaman bireysel davranış formu olan psikolojiyle yakından bağlantılıdır. Rekreasyon çalışmaları kişinin fiziksel performans, sağlık, yaratıcılık, kültürel gelişmeler, mental performans yönünden enzem kavramlardan olduğunu belirtmiştir. Caldweel (2005) gezi, kültürel ziyaretler, kitap okuma gibi müsait zamanlarımızda yaptığımız etkinliklere katılım gösteren kişilerin psikolojik yanı sıra bilişsel yönden geliştiğini belirtir. Balcı ve ark. (2002) boş zamanların olumlu bakımdan kullanımı ruh açısından sıhhatli gençlik gelişimi oluşturduğunu.

Raglin (1990) kişinin mental olarak güçlü olmasını düzenli olarak gerçekleştirilen aktivitelere bağladığını belirtmiştir. Mannell ve Kleiber (1997) müsait zamanların kişinin psikolojisine olumlu yönde etki eden birden fazla etkeni içinde barındırdığına bazılarının mental hastalıklara karşı mücadele etme, öğrenme, bireysel gelişim olarak belirtmiştir.

## BÖLÜM II

### 2. BENLİK

#### 2.1. Benli Algısı

Bebek doğumundan sonra bireysel olarak aldığı ilk nefesten itibaren; birey olarak etrafında gördüğü kişilerden ve eşyalardan ayrı bir varlık olduğunu anlar bireysel olarak kendisine ait iç görü geliştirmeye başlar. Düşünebiliyor olmak; kişiyi başka canlılardan ayırıştırıran en basit özelliklerdendir.

Kişi kendisi hakkında düşünürken; yani benliği çalışır haldeyken diğer kişilerin kendisi hakkındaki düşüncelerinden de etkilenir. Bu yolla oluşan düşünceler fiziksel özellikler, kişisel özellikler, sosyal ilişkilere üstlenilen rollere, şuurlu olarak elde edilen inançlara, bireysel yaşantılara ve hatta sahip olunanlara ilişkin bilgilerin tümü yer alır. Böylelikle benlik düşüncesi oluşturan kişi, bu oluşumunu her türden davranışını gösterirken kullanır (Dündar, 2010).

En umumi anlamıyla kişisel algı kişinin kendiyle ilgili algısı olarak tarif edilmektedir. Kelly'nin ifade ettiği gibi bu algılar kişinin etrafından edindiği tecrübeler sayesinde şekillendirilir ve özellikle çevresel destekler ve manalı birçok faktörlerden etkileşime girer.

Shavelson ve arkadaşları ise kişisel algının yalnızca kişi tarafından tanımlanan bir kavram olmadığını öne sürmüşlerdir. Bir başkasının diğer bir bireye dair algısının; o bireyin nasıl davranacağını 8 tesiri ve davranışların geri cevaplarının da onu kendisine yönelik algısını tesir ettiğini söylemişlerdir. (Shavelson, Hubner, Stanton; 1976). İkiz (2009) kişilik kavramını, kişinin kendisini algılamasına ve ölçmesine ilişkin geliştirdiği düşünceler olarak tanımlamaktadır.

Benlik kişinin kendi görüşünden oluşmakta ve kişinin davranışını tespit eden değerler amaçlar ve ideallerin bir organizasyon olarak ta tanımlanabilmektedir. Benlik, psikolojik bakımdan kişinin etrafını algılaması değerlendirmesi oluşturulmasında ve etrafındaki tepkide bulunmasında önemli destektir. Kişilik, benlik ve kimlik kavramları içinde taşıyan, kişiye ait tümünü irdeleyen özellikleridir. (İkiz, 2009).

Benlik şu üç temel süreci işaret etmektedir:

- Bilişsel süreci: Kişinin kendisine ait oluşturduğu duygu, düşünce ve algıları
- Yönelimsel süreci: Kişinin kendisi karar verme, kontrol etme gibi organları kullanarak rehber olma çabaları
- Dikkat süreci: Kişinin kendisine ilgi göstermesi, kendine ilişkin yarattığı farkındalığı

Bahsedilen üç temel kişilik unsuru gelişimsel araştırmaların büyük bölümünde kişilik- kontrolü, kişilik-farkındalığı, benlik-saygısı gibi kavramlar başlıklar halinde incelenmektedir

Demoulin'e (1999) göre kişilik algısı; kişinin yaşamı boyunca yaşantı süresinde bütün deneyimler ile bunlara bağlantılı olarak kendisine karşı geliştirdiği olumlu ve olumsuz tespitlerin tümüdür. Kişilik algısı iki alt başlıktan oluşur; bunlar kişilik özyeterliliği/özyeterlilik ve kişilik saygısı/ öz saygıdır. Kişisel yeterlilik; bazı vazifelere karşı motivasyon, güven ve bu vazifeye ilişkin stresi kontrol temelli hassasiyetimizdir. Kişisel saygı ise kendimizle ilgili algımız ve yaşantımızda ağırlığı olan anlamlı tüm nesnelere bir algısıdır (Demoulin, 1999). Bandura (1997) düşüncesine göre kişisel-yeterlilik inancı yüksek olan kişiler yeni gördükleri ve savaşmak durumunda oldukları yaşamlarından kaçmazlar ve hareketlerini başarılı bir şekilde tamamlamak için azimli ve kararlı hareket etmektedirler.

Düşük kişilik-yeterlilik inançlarına sahip kişiler belli vazifeyi yerine getirme aşamasında, yüksek kişilik yeterlilik inancına sahip olan kişilere göre daha çok sınırlı huzursuz, stres ve hoşnutsuzluk duyguları yaşamaktadırlar. (Çapri ve Çelikkaleli, 2008). Ev etrafından (anne-baba, bakıcı, büyük aile, komşularımız, televizyon vb) aldığımız erken yaşta çocukluk tecrübelerimiz temel kişilik algısı seviyemizi belirtir. Diğer bir deyişle, iki yaşından altı yaşına olan sürede, kişilik algısı; değişik ve büyüleyici durumların tecrübelenmesiyle oluşturulur, şekillendirilir ve olumlu yükseliş, olumsuz yükseliş ya da olumsuz azalışla tanımlanır. Dahası kişi büyürken kişilik algımız bütün dengesini koruma yönündedir.

Öyle ki kişilik algımızın dengede olmasını çabalayan etmenler boşlama edilirse; kişilik algımızda ciddi seviyede düşüş gösterebilir.( depresyon, intihar, ahlak dışı

hareketler vb) veya kişilik algımız bazı sosyal davranışlar ve başkaldırıcı tutumlarla aynı döneme denk gelen yüksek olumsuz seviyelere ulaşabilir (Demoulin, 1999). Esas itibariyle çocuklar okula iyi davranışlarla(kişilik yeterlilik) ve kendileri hakkında iyi düşüncelerle(kişisel saygı) başlarlar. Ancak kişilik algısının bu iki ögesi olumlu bir şekilde desteklenmezse bozulma yönündedir. Bu olay; çocuk ilköğretime başladığında okuma güçlüğü çekerse çok daha kötüleşebilir, öğrenme ile ilgili hayal kırıklığına yol açabilir. Bu; çocukların okuldan hoşlanmadıkları daha sonra öğretmenlere, farklı çocuklara olumsuz yaklaşımlarına ve sonuç olarak tümüyle okula olumsuz bir davranış göstermesine yol açar (Turaşlı, 2006).

## 2.2. Benlik Kuramları

Kişilik kavramı ile ilgili ülkemizde ve uluslararası kaynaklarda pek çok açıklama ve araştırma yapılmış, teoriler öne sürülmüştür. Bu teorilerden birincisi William James'e aittir. William James, bireyin benlik kavramının iki kısımdan oluştuğunu öne sürmüştür. "Ben" ve "Benim" (the "I" and the "Me" self).

Ben olarak tarif edilen benlik "Bilen Benlik" ve benim olarak tarif edilen benlik ise "Benlik hakkında objektif olarak bilinen şeylerin deneysel birleşimi" dir. James' in 'Benim' olarak tarif ettiği benlik yaygın olarak bilinen haliyle benliği idrak etmesine yönelik ilerleme halindedir. Benlik idrak etmesinin üç belirgin ve tüzül bölümden oluştuğu düşünülmektedir. Tüzül düzende en az öneme sahip olan kısım varoluşun getirdiği bedensel kişiliğe odaklanan maddesel kişiliktir.

Tüzülün ikinci kısmında sosyal kişilik ya da diğer kişiler tarafından fark edilen özellikler yer alır. Üçüncü ve kişilik algısı bakımından en önemli evre manevi kişiliktir. Manevi kişilik, kişinin düşünceleri, yönelimleri ve ahlaki değerleri tarafından oluşturulur. Bu üç kısım arbede entegrasyonlardan oluşan bir model yaratmak için bir araya gelerek tam kişilik algısını oluşturur. (Erdmann, 2006).

Kişiliğin temel fonksiyonu entegrasyonu dur. Zamanla gelişen kişilik, neyi, ne zaman ve nerede doyurabileceğine karar verme, Muharrik ve gereksinimleri bekletebilmek gücü kazanır. (Dündar, 2010). Tekrar William James ve o zamanda yaşayan psikologlar bir bireyin kendisine dair olan inancının onun kararlarını ve hareketlerini büyüleyeceğini vurgulamışlardır.

Amerikan Sosyal Psikolojisinin ataları C.H Cooley ve Herbert Mead kişiliğini diğer insanların değer yargılarının yansımaları tarafından şekillendirilen sosyal bir varlık olarak tarif etmişlerdir. Mead ve Cooley'in ardından simgesel etkileşimciler olumlu kişilik algısının olumlu olduğu ve sosyal olarak istenilen hareketlere yol açacağını ve bunun tam olumsuz olarak çarpık benlik algısının sapkın ve yetersiz hareketlere yol açacağı yönünde varsayım öne sürmüşlerdir. (Scheirer and Kraut, 1979). James' den farklı olarak Freud (1923) "Self" kişilik kavramını kişinin, kişiliğini ve hareketlerini şekillendiren sistemli güç olarak tarif etmiştir. Freud' a göre 'self' yada 'ego' kişinin içten gelen hoşlanmaya yönelik isteği ile kişinin üzerinde baskı oluşturan sosyo-kültürel değerler arasındaki anlaşmazlıkları dengelemede önemli bir gösterişe sahiptir. "Self" ya da "ego" bu edisyonu tehir ederek, rehber olarak ve entegrasyonu sağlayarak kişinin gerçek yaşantıya entegrasyonunu sağlar. Freud' un kişilik algısı tarifinde değişik olan durum ise kişilik algısının hareketi ya da kişiliği şekillendirmede etki etmeye yönelik bir niyet olmaksızın bilinçdışı olarak var olduğudur (Wang and Lin, 2008).

Davranışçı kuramcılar kişilik algısının kişinin öz motivasyonuna dayalı, içe dönük zihinsel bir etkinlik olduğunu kabul ederek bilimsel olarak tetkikler neredeyse imkansız olduğuna ilişkin düşünceler sebebiyle ilgilerini gözlemlenebilir uyarıcılara dönüştürmüşlerdir. Hümanistler ise kişilik algısının kişiliğin merkez açısı olduğu düşüncesine sahiptirler (Wang, Lin, 2008). Carl Rogers kişilik gelişimi bütün bir yapıda tetkik yapmışlardır. Uzviyet kavramını özellikle duyularla ilgili ve içgüdüsel araçlar olarak tarif etmişlerdir. İnsan kavramını ise kişinin zihinsel kapasitesi, tecrübenin olağanüstü alanı, kişilik kavramı ve ideal kişiliği ile psikolojik varoluşun diğer nitelik olarak tarif etmiştir. Fakat bu 11 kişinin başka kişiler ve etraftaki etkileşim içinde olmadığı anlamına gelmemektedir. (De Robertis, 2006). Rogers kendini realizasyon eğiliminin doğumla başladığını ve çocukluk döneminde müşahade etmek olduğunu ifade etmiştir. Çocukluk döneminde çocuklar giderek yükselen muhtariyet duygusunu deneyimlemeye ve etrafındaki nesnelere kontrol etmeye başlarlar. Rogers'ın tabiriyle fecir vakti ağarması gibi bir intibahla ' Ben Yaptım' demeye başlarlar. Bu ilerleyen zamanda Rogers' ın kişilik olarak tarif ettiği uzviyetin anlamlı bir kapsamı belirgin hale gelir. Rogers' ın tanımında gibi 'Bu temel temayül bir açısı, ilerlemesi hızlandırıcı etkisi olan bir etrafta, kişinin kendini anlamaya ve öz yönetime doğru davranış yapmasını sağlayan kapasitedir. Rogers' ın kişilik kavramı kısıtlı bir anlam değil; organizmanın genel eğiliminde kişiliğin kendini korumak ve geliştirmek için seçtiği yollar ve hareketlerdir. (DeRobertis, 2006).

Kişilik ve kişilik algısı Rogers' ın anlatımıyla birbiri yerine değişerek kullanılabilen seçenekli kavramlardır. Kendi sözcükleriyle anlatım edersek kişilik ‘ Organize, değişken fakat kararlı; ben ve benim arasındaki algıların, özelliklerin ve ilişkilerin birlikte olduğu ve bu tariflere yüklenmiş değerlerle ortaya çıkan kavramsal bir paradigmadır. ‘Kişilik algısının büyüme sürecinde, çocuklar başkalarıyla ve etraftakilerle olan etkileşimlerinde kendilerine dair daha gelişmiş anlayışa sahip olurlar. (DeRobertis, 2006).

Bu süreç değer yüklüdür, çocuklar belirli türde dünyevi nesnelere ve kişiler arası ilişkileri iyi, etkisiz ya da olumsuz olarak görmeye başlarlar. Sağlıklı koşullarda, olumlu değerlere sahip tecrübeler onların kendilerine yönelik algılarını güçlendirirken; negatif değerlere sahip tecrübeler başkaların gelişimine tehdit edici unsurlar olarak görülmektedir. Kişiliğin organizma ile entegrasyon içinde olması gerekmektedir. Netice olarak; birbirini tamamlayan kendini gerçekleştirme eğilimi, küresel var olma eğilimi ile bağdaşarak gelişmeye başlar. (DeRobertis, 2006).

Horney de kişinin yaşantısında anne ve baba tarafından kendisine gösterilecek reel sevgi ve ilginin çocukların derin ve tasdik edilen ilişkinlik hissini; Horney' in tabiriyle “Biz Olmayı (we-ness)” geliştirdiklerini söylemektedir. Bu ilişkinlik hissi de çocukta temel güveni alana getirmekte ve çocuk sosyal etrafının da yardımıyla temel kifayet ve kişi saygısı kazanmaktadır. Kendine güveni sağlayan bu tip hisler Horney' in köşe taşları “Hallmarks” olarak tarif ettiği; gelişimde büyüleyici çeşitli pozitif, büyümeyi kolaylaştırıcı özellikleri belirtir. (DeRobertis, 2006).

Rogers ‘a göre sağlıklı entegre, kendini gerçekleştiren kişinin özellikleri (DeRobertis, 2006);

- Kendini koşulsuz kabul eder ve ödüllendirir.
- Kendine güvenir; kendi becerilerine, algılarına ve değerlendirmelerine güvenir.
- Dünyaya gelir, algılar ve sorgular reel olarak kök salmıştır, realisttir.
- Kişinin kendini tamamıyla fonksiyonel olarak tecrübelemesi, kendi hayatında tecrübelerinin zenginliğine dair genel anlayışa sahip olmasıdır.
- Korkusuzca ve savunma yapmaksızın tecrübelerine açıktır.
- Yenilenme ve müphemiyete karşı anlayış için istekli olmalıdır.
- Başkalarını kendisinden değişik özgün kişiler olarak kabul eder.
- Kendini değerlendirirken içsel bir değerlendirme yapısına sahiptir.



- Olgun ve sorumluluk sahibidir, diğer kişilere ait hisleri sahiplenir.
- Potansiyelini kullanma arayışında özgür, özerk ve içten güdülenmiştir.
- Tüm canlı varlıklar için hayatı olumlayan, duygusal doyurulmuşluk gösterişindedir
- Kişinin yaşantısı her dakikasının eşsizliğini taktir etmesidir.
- Vücudun bütününe muhafaza ve korumanın üzerinde bir ilerleme ve gelişme arar.
- Doğaçlama olarak, tahmin edilemeyen yaratıcılık gösterir.
- Başkalarını oldukları gibi kabul eder ve ödüllendirir.
- İlişkilerinde risk almada açık, büyüleyici, esnek ve isteklidir.

Horney ise kendini gerçekleştiren kişilerin özelliklerini (akt. DeRobertis, 2006);

- İlişkili hisseder,
- Başka insanlarla hislerin doğallığı ve ifade edilmesi,
- Eşsizliğini kabul eder ve kucaklar,
- Hayatında amaçlarını ve değer yargılarını meydana getirebilmek,
- Hislerine, düşüncelerine, dileklerine ve ilgilerine açıklık ve düşünceyle yaklaşır,
- Tek başına ve başka insanlarla özgün kalabilmek,
- Kendi dilek ve isteklerinin farkında olmak,
- Diğer insanlarla bağlantı sağlayabilmek,
- Kişi olarak kifayet ve değerine dair temel güvene sahiptir,
- Kişisel gelişimindeki evrimin farkında varmak olarak sıralar.
- Yaşama gücünü ya da yaşadığını hissetmek,
- Düşünce duygu ve davranışlarında sorumluluk almak,
- Kendi çizgilerini bilebilmek,
- Kaynaklar ve iradesi arasında ilişki kurabilme,
- Kendi içinde ve başka insanlarla gerçeği yaşayabilmek,
- Sahip olduğu kapasiteyi ya da becerilerini kullanabilmek,

Bilindiği üzere Freud yetişkin yaşam hareketlerini, çocukluk yaşantısında geliştirilen reaksiyonların tekrardan yaşanması ve onların farklı bir anlatımları olarak tarif etmiş ve bundan ötürü hareketlerin tarihsel tekamül içinde analiz gereğine inanmıştı. Horney ise bir hareketin yaşamakta olan süre içinde meydana çıkış biçiminin anlam ve önem gösterdiği düşüncesini müdafaa eder. (Geçtan, 2012).

İnsancı fikrin diğerk bir temsilcisi de Maslow dur. Maslow sağlıklı bir kişiliğin gelişebilmesi için gerekli olan gereksinimlerden oluşan, piramit biçiminde bir gereksinim aşama sırası meydana getirmiştir. Bu gereksinimlerin zirvesinde kendini gerçekleştirme gereksinimi bulunmaktadır. Fakat, kişinin kendisini gerçekleştirme gereksinimin meydana gelmesi için daha alt basamaklardaki gereksinimlerin yeterince doyurulması gerekir. Zira Maslow a göre, bir basamaktaki gereksinim ozlmedike bir sonraki basamaktaki yer alan gereksinim meydana gelmez. Bu aşama sırası kişilerin çoğu için geçerlidir. Piramidin zirvesinde yer alan kendini gerçekleştirme aşamasına herkes elde edemeyebilir.

Zira büyük ressamlar sanatkarlar yazarlar, filozoflar bu aşamaya gelebilirler. Kendini realizasyon etmiş kişiler her zaman tanınmış kişiler olmak zorunda değildir; hayatını son derece anlamlı gören ve hayatının her anını doyarcasına yaşayabilen kişiler ister tanınmış olsun ister olmasın bu basamağı gerçekleştirmiş olarak kabul edilir. (Güngör, 2010).

Kişilik algısının genel olarak ele alındığı bu basamakta kişilik algısı ile akademik başarı arasındaki bağlantı incelenmeye başlanmış ve kişilik algısı ilk olarak akademik kişilik algısı ve akademik olmayan kişilik algısı olarak ikiye bölünmüştür. Bunu takiben kişilik algısının özel alan yeterliliklerine göre daha geniş biçimde anlamlandırılmış ve öz sayđı ile öz yeterlilik olmak üzere iki bölüme ayrılmıştır. Daha sonra ise yüksek kişilik algısının başarıya neden olduğunu dile getiren ‘kişilik algısını geliştirme modeli ‘; muvaffakiyet kişilik algısını yükselttiğini dile getiren ‘beceri geliştirme paradigması‘ kişilik algısı ile başarının karşılıklı olarak birbirini geliştirdiğini anlatan karşılıklı paradigma geliştirilmiştir.

Son olarak ‘kk havuzda büyük balık olmak’ kuramı dışsal kaynakları vurgulayan popüler kuramlardan birisi olmuştur. Kendi okulunda matematik başarısı ve kişilik algısı yüksek bir çocuğun; diğerk bir okula geçiş yaptđında yeni sınıfının ortalamasında kişisel başarısının eksik kalması ve buna ilişkin kişilik algısının değişmesi bu kurama örnek olarak verilebilir (Wang and Lin, 2008).

Shavelson ve arkadaşları kişilik algısının temel özelliklerini; örgütlü edilmif ve yapılandırılmış çok yönlü tzl, genellikle durağan, gelişimsel değerlendiren türevlenebilir olması olarak belirtmişlerdir (Shavelson, Hubner, Stanton, 1976). Harter (1983), kişilik algısının; kişilik gelişiminde etkin, zgr ve günlük yapı farklılığının meydana geldiği

bebeklik dönemi boyunca en önemli basamak olduğunu ifade etmiştir. Kendini tarif etmede fiziksel özellikler ve kategorilerin olduğu bir zamandır. Harter'ın tarifinde göze denk gelen en değerli farklılık kişilik algısının doğuştan olmadığına daha sonraki basamaklarda kazanıldığı ve bebeklik dönemi boyunca fiziksel bir temelde dayandığıdır (Gülay, 2011).

Markus ve Nurius (1986) kişilik algısının yalnızca kişinin kendisine ilişkin algısı olmadığı aynı zamanda gelecekteki kişiliklerine( kişilerin olmak istediği ve olmak istemediği kişi) yönelik algısı olabileceğini söylemiştir. (Knutzen and Kennedy, 2012). Knutzen ve Kennedy (2012) de bu fikri temel alarak ergenlik dönemindeki çocuklarla; başkaların sanal ortamda birer avatarlarını oluşturarak, 3 aylık zaman boyunca yaptıkları deney ve kontrol gruplu çalışmanın sonunda; deney grubundaki öğrencilerin olumlu kişilik algılarında anlamlı düzeyde yükseliş olduğunu bulgulamışlardır.

Doğduğu andan itibaren sosyal çevreyle etkileşim içinde olan kişinin; anne ve onun yerine bakan birey ile başlayan etkileşimle birlikte yaşantıları arttıkça, etrafına ilişkin algıları da artar. Böylece kendine ilişkin düşünceler meydana gelirken etrafında önem verdiği insanların davranış ve tutumları ile çocuğun bunları nasıl algıladığı da önem kazanır. (Cevher ve Buluş, 2006)

Virginia Kişisel ve Sosyal Gelişim Vakfının ilk setinde kişilik algısına çocukların kişisel ve sosyal gelişimlerinin zemini olarak yer verilmiştir. Çocuğun sahip olduğu düşük kişisel değerinin onun sınıf etkinliklerine katılmasında hislerini açıklık getirmesinde oyuncak ve diğer materyallerle oynamasında ve başka çocuklarla sosyal ilişki kurmasında engel olabileceğine düşüncesi zemin alınmış ve bu doğrultuda erken çocukluk döneminde kişilik algısının desteklenmesine yönelik bazı etkinlik şekilleri sunulmuştur.

- Özel bir kişi olduğunu farkına varma ve başka insanların da böyle olduğunu farkına vararak farklılıklara saygılı olmayı destekleyen;
- Kişisel bilgilerin fark etmeye yönelik etkinlikler: isim-soy isim, cinsiyet, yaş, doğum tarihi gibi;
- Materyallerin kullanımında kendini yönetme becerilerinin gösterilmesi ve çocukların da kendini yönetme becerilerine katkı sağlayacak;
- Hislerini fark etmeye başlama ve hareketler yerine sözcüklerle hislerini ifade etmeye yönelik etkinlikler.

### 2.3. Benlik Kavramı

Özgüvenin tarifini yapmadan önce, özgüven ile ilgili olduğunu düşündüğümüz bir takım kavramlara öncelikle yer vermeyi yararlı gördük. Özgüvenle ilgili olarak karsımıza ilk çıkan kavram saf yani benlik kavramı oluyor. Bilirkişiler benliği bireyin doğuştan getirdiği gizil güçlerinin çevresinin de tesiriyle edinik bir yapı alması olarak tarif ediliyor (Kuzgun 2009).

Bireyin özgüveni ile benlik imajı arasında ciddi bir bağ olduğunu düşünüyoruz. Bireyin kendini kâfi ve sevilebilen bir insan olarak görmesi ile berbat, yetersiz, vasat ve güçsüz bir birey olarak görmesinin özgüvenine şüphesiz çok farklı etkileri olacaktır. Bu nedenle gerçekçi bir benlik değerlendirilmesi yapılmalıdır. Bu nedenle de gerçekçi bölümler değerlendirilmelidir. Gerçekçi benlik değerlendirilmesinde iki önemli nokta bulunmaktadır. Güçlü yönlerimizin farkına varmak ve zayıf yönlerimizi irdeleyici sözcükler kullanmadan gerçekçi ve açık bir biçimde vurgulamak (Mckay ve Fanning 2005).

Benlik kavramı, kişinin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin tamamını ve sahip olduğu bütün bu özellikleriyle ilgili kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramı, bir bireyin kendini idrak etme şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Başka bir söyleyişle, kendisi ile ilgili duygu ve düşüncelerini, kendisi için önemli olan durumlarda yeterli ve başarılı olma yetisidir. Benlik kavramı, bir çocuğun sadece kendisini idrak etmesi ve beklentileri ile değil, hayatında bulunan diğer önemli insanların (anne, baba, öğretmenleri, arkadaşlar) hakkındaki düşüncelerinden ve onlara karşı olan tutum ve davranışlarından da etkilenir (Yavuzer 2002).

Kişilerin kendi haklarında yapmış oldukları değerlendirmeler gerçek benliklerini oluşturmalarında yardımcı olur. Benlik kavramı kişilerin kendine bakışından meydana gelmekte ve kişinin davranışını belirleyen, misyonların ve ideallerin bir örgütlenmesi olarak da tanımlanır (Gün 2006).

Benlik kavramı, psikolojik bakımdan kişilerin içinde bulunduğu çevreyi idrak etmesinde, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepki vermesindeki en önemli dayanaktır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde bulunduran, kişiye ait tüm ayırt edici özellikleridir.

Benlik kavramı, kişinin “algıladığı benliği”, başka kişilerin onu nasıl gördüğüne ilişkin inançlarını içeren “başka kişilerin gözündeki benliği” ve gelecekte bulunmak istediği “ideal benliği” olarak üç ayrı durumda düşünülebilir (Kulaksızoğlu 2005). “İdeal benlik” yeni yetme olan bir kişinin ne olmak istediği ve ne olmaktan kaçındığı durumdur. İdeal benliğin bu iki yönü yeni yetmenin beklentilerini ve neleri olmak istemediğini idrak etmesini kolaylaştırır. Yeni yetme olan bir gencin bilişsel düzeyi arttıkça benliği ile ilgili tanımlamaları da daha uygun olur. Yeni yetme olan kişilerin kendilerini anlama ve tanıma durumu zihinlerini dolmasına neden olur ve çocuklardan daha çok benlik bilincine sahiptirler (Kulaksızoğlu 2005).

Benlik, kişinin dışı vurmadığı özel yanıdır; insanların kendilerini tanımaya çalıştıkları değerlendirme şekillerini, kişiliğiyle ilgili özelliklerinin tamamıdır. Kişiliğin temel, özerk ve özgür katmanı olan benlik, kişilere özgü farklı durum ve özelliklerin oluşmasına neden olur. Benlik alt benlik üzerinde gelişen ve üst benliğin gelişmesiyle biçimlenen bir kavramdır (Köknel 2001).

#### **2.4. Benlik Kavramının Boyutları**

Kişilik düzeni hakkında uygulanan çalışmalar kişilik algısı, kişilik saygısı, öz yeterlilik ve özgüven gibi pek çok kapsamı içermektedir. Öz yeterlilik kavramı Rogers (1950) ve Coopersmith (1967) tarafından tek kapsamlı bir kavram olarak kaleme alınmıştır. Rogers ve Coopersmith öz yeterliliğin, kişinin farklı amaçlarına eğilimlerini gösterdiği performanslarını değerlendirmesi ve değerlendirmelerin birikimi olduğu düşüncesini öneriyorlar (Jambunathan ve Burts; 2003).

Diğer taraftan öz yeterlilik algısının kişinin performansındaki farklı, özel ve ayrı alanlardaki güven olduğu tartışılmıştır. Küçük çocuklardaki öz yeterlilik algısı için 4 alt aşamada bir araya getirmiştir. Bu aşamalar; bilişsel yeterlilik, fiziksel yeterlilik, arkadaş kabulü ve anne kabulüdür (Jambunathan ve Burts; 2003).

Öz yeterlilik inançları hareketleri farklı yoldan büyüler. İnsanların yaptıkları seçimleri ve takip ettikleri hareket basamaklarını büyüler. Kişiler kendilerini usta ve özgüvenli olarak algıladıkları işlerle sıkı etkileşim halinde iken kendilerini becerikli bulmadıkları durumlardan uzaklaşırlar. Yeterlilik inançları kişilerin bir etkinlik için ne

kadar çaba emek vereceklerine karşılaştıkları zorluklar karşısında ne kadar zaman emek sarf etmeye devam edeceklerine olumsuz olaylar karşısında gösterecekleri dirence karar vermelerinde destek olur. Yeterlilik inancı aynı zamanda kişilerin yapmaları gereken görevlerinde yaşadıkları stres ve üzüntü seviyesini de etkiler. (Vannatta ve Hall, 2010).

Öz yeterlilik inancı yalnızca becerikle, basit bir biçimde oluşmaz. Öz yeterlilik inançları zemin olarak; geçmiş yaşantıların başarı durumlarına, dolaylı tecrübelere (başkalarının tecrübelerini gözlemleme), sözel inandırma dönütlere ve hissel canlandırmaya (hissel uyarılma) destekli karmaşık bir zamandır (Bandura, 1977).

Kişilik algısı ile öz yeterlilik süreç ilerledikçe birbiri yerine kullanılan kavramlar olma yolunda devam ediyormuş gibi görülmekte çok temel farklılıkları vardır. Kişilik algısı genel beceri algısına odaklanırken, öz yeterlilik özel zamanlarda yapılabilecek nesnelere, beklentiler üzerine odaklanır.

Kişilik algısı ile ilgili ifadeler 'Ben ... konusunda iyiyim.' şeklindeyken; öz yeterlilik ile ilgili ifadeler 'Bunu daha iyi nasıl yapabilirim?' Bir başka farklılıkları ise kişilik algısı ile öz yeterlilik kavramlarının öz değerlendirme düzeyleridir. Öz yeterlilik kavramı kişilik algısına nazaran fazla özel düzeylerden oluşmaktadır. Kişinin algıladığı öz yeterlilik kendi becerikliliklerinde çalışma için gerekli görev talebini farklı düzeyde doyurma inancını göstergesidir. Kişinin hangi öğrenme görevine ne seviyede elde edebilmesine karar vermesi zor bir durumdur. Yanlış karar, yanlış iç görüye neden olur. Bu yetenek te deneyim ile kazanılır. (Ülgen, 2010).

Algılanan öz yeterlilik yüksek olan kişi, herhangi bir durumu denemekten, yaşantıya geçirmekten düşük seviye olana göre daha az korkar. Algılanan öz yeterliliği yüksek olan insanlar etrafı daha çok kontrol edebileceğinden durumların üstesinden gelebilir ve yeni şeyleri denemekten korkma. Kişilik saygısı kavramı ise kişinin gelişimle birlikte bedensel özelliklerindeki yenilenmeyi kabul etmesi akranlarıyla derin ilişkiler bağlantı kurabilmesi, bir mesleğe ve aile yaşamına hazırlanmasına sağlayan bir kavramdır. Ben kimim? Sorusunun sorulduğu ergenlik dönemi süresinde anlam kazanan bir kavram ve kişinin bu zamanda kendini değerlendirmesi sonucunda elde ettiği benliğini hoşlanıtı durumudur. (Öksüz, Ayvalı, 2012).

Murk 1999 da yaptığı geniş bir çalışma ile o güne kadar öz saygı kavramı üzerine yapılan araştırmaların iki bölüme ayrıldığını ifade etmiştir. (Miller, Lavin, 2007). İlk bölümde Coopersmith ve Rogers'ın çalışmalarını içeren kişilik değeri; ikinci bölümde James ve White'ın çalışmalarını içeren yeterlilik ile ilgili yargılardan oluşmaktadır. Bunun üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda Mruk bu değişik bakış açısı ve bulgulara sahip çalışmaları bütünleştirebilir bir ortamda buluşturmuştur. İki bölümlü bu paradigma öz saygıyı kişilik değerinin ve öz yeterliliğin birleştirilmiş bir özeti olarak tanımlar (Miller, Lavin, 2007).

Kişilik saygısı kişinin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı ölçmesidir. Bu bağlantıda kişinin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği kişiliği arasındaki fark o kişinin kişilik saygısı seviyesini verir. Bu durumda kişinin bu farkı nasıl ölçtüğünü ve bu farkın onun duygusal yaşamını nasıl büyülediği önemlidir (Piji Küçük, 2011).

Kişilik saygısını beş alanda gözlemlemek mümkündür. Bunlar sosyal, akademik, aile, beden imajı ve evrensel kişilik saygısıdır. Bu alanları tanımlarsak; sosyal alanda çocuğun akranları ve diğer insanlarla olan ilişkileri konusunda kendi ile ilgili fikirleri yer almaktadır. Etrafındaki kişiler onu seviyor mu? Onun düşüncelerine saygı duyuyor mu? gibi

Akademik alan; çocuğun kendini bir öğrenci olarak değerlendirmesidir. Bu değerlendirmeye aileler, akranları ve öğretmenler imaj vermektedir. Eğer çocuk kendisinden beklenen başarıyı destekliyorsa kişilik saygısı artar. Aile; çocuk kendini bir aile ferdi olarak kıymetli görüyorsa ve kendini aile fertleri tarafından sevilen bir kişi olarak hissediyorsa kişilik saygısı artar.

Beden şekli; dış görünüş özelliklerin ve beceriklerin bütünleşmesidir. Çocuğun kişilik saygısı dış görünüşü ve performansı ile şekillenir. Genel olarak kız çocukları dış görüntüleriyle erkek çocukları atletik beceriklikleriyle ilgilenmektedirler. Fakat bu durum kültüre göre farklılık göstermektedir. Evrensel öz saygı; kişilik ve kişilikle ilgili kişinin genel fikridir. Çocuğun “Ben iyi bir insanım” imajında kendisi ile ilgili fikirleri evrensel öz saygısının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Kişilik saygısı psikolojik sağlık için esastır. Kişilerin diğer canlılardan ayıran temel durumlardan birisi “Kendi Farkındalığı”dır; yani bir kimlik oluşturması ve oluşturduğu hüviyete bir değer atfetmesidir. (Bencik, 2006).

Yüksek kişilik saygısına sahip olan kişiler kendilerine elde edebilecekleri ve başarabilecekleri hedefler meydana getirir ve bunlara ulaşmak için emek gösterirler. Bu kişiler sorumluluk alabilir ileriye dönük daha güvenle seyredebilir gerçeklerle yüzleşebilir ve etrafla uyumlu hareketler ortaya çıkartırlar. (Öksüz ve Ayvalı, 2012).

Kohut'un da 'self psikolojisi'nde ifade ettiği üzere kişi kendini iyi hissedebilmek için diğer insanlardan gelecek olumlu tepkilere ihtiyaç duyar. Bu sürede çocukların ilgi çekme gösterilerine karşılık annelerinin gözlerinde bir elmas bulmalarına benzer. Kohut'a göre anneden gelen onaylayıcı tepkiler normal bir gelişim için büyük önem taşır ve çocuğun kendisine değer verebilmesini yaratır Anne 'mirroring' 'ayna, yansıtıcı' tepkileri vermediğinde, çocuk bütünlük duygusunu sürdürmede ve kendine olan saygısını korumada güçlük çeker (Geçtan, 2012).

Çocuğun düşük seviyede öz saygı geliştirmesine yol gösteren nesne, onun başarısızlığı değil onun etrafında yer alan ve onun tarafından önemli unsur kişilerin onun başarısızlığına olan tepkilerdir. Öz saygının pozitif gelişimi için başarısızlık ta yaşamın bir parçası kabul edilmeli ve çocuklar her zaman zirvede olmaya ikna edilmemelidirler. Başarısız olan kişiler başarılı olma konusunda ne kadar güçlük çeksede zaman içerisinde zaten kendi 19 başarıma seviyesinin farkına varacak ve bireysel performansının diğer çocuklarıkinden düşük seviyede olduğu gerçeğini kabul edecektir. Anne ve baba tarafından kendilerinden başaramayacakları seviyede yüksek umutlar oluşturulan çocuklar zaman içerisinde etrafındaki kişilerin verecekleri geri dönütlerden etkilenecek umutlarını karşılayamamanın bir sonucu olarak yetersiz öz saygı geliştireceklerdir. (Kozanoğlu, 2006).

Genel olarak söylenebilir ki öz saygı seviyesi yüksek olan çocuklar gerek sosyal ilişkilerinde gerekse okul çalışmalarında daha girişimci daha güvenli ve daha atılgandırlar. Değişik şeyler öğrenmeye daha meraklıdırlar yeni durumlarla bir araya gelmekten kaçınmazlar. Öz saygı seviyeleri yetersiz öğrenciler ise bunların tersine kendilerine daha az güven duyar ve başkalarından istenenleri başaramayacakları hissini daha yoğun yaşarlar. Bu nedenle başarısızlık ardından oluşacak doğal utanma hissini yaşamama için bu gibi riskli zamanlarda kendilerini sürekli olarak uzak tutmaya sarf ederler. (Kozanoğlu, 2006).



## 2.5. Benlik Gelişimi

Aile akranlar, kişisel faktörler( akademik, sosyal, cinsiyet, dış görünüş gibi) çevresel koşullar sosyo-ekonomik seviye ve kültür bu faktörlerin tümü kişilik algısının yapı ve gelişimini etkiler. Arkadaş grupları bir çocuğun kişilik ve hareketlerin gelişiminde önemli bir gösteriş sunar. Bir çocuğun olumlu kişilik algısı kurmasında diğer bir önemli etken ise; arkadaşları arasında olumlu bir kişilik algısı eğilimini kabul görmesi ve sosyal bütünlüktür (Gülay, 2011).

Fromm kişiselleşmenin oluşmasından önce var olan; kişinin kendisini dış dünyaya bağlayan ona güven ve ait olma hissini veren ilişki için temel ilişki kavramını kullanır. Çocuklar büyüdükçe fiziksel duygusal ve zihinsel yapı yönünden giderek artış gösterir. Bu yönlerin her biri kendi içlerinde artarken kendi aralarında da giderek bütünleşirler. Giderek gelişen kişiselleşme sürecinin ve bunun sonucu ortaya çıkan kişilik yapısının çizgileri önemli seviyede çevresel koşullar tarafından belirlenir. Bu konuda kişiler arasında önemli değişiklikler olsa da her toplum normal bir kişinin aşamayacağı belirli bir kişiselleşme çizgisi belirler (Geçtan, 2012).

Harry S. Sulliyen kişinin gelişim dönemlerini bebeklik (infancy), ilki çocukluk (childhood), ikinci çocukluk (juvenile), ergenlik öncesi (preadolescence), ilk ergenlik (adolescence), ikinci ergenlik (lateadolescence) ve yetişkinlik (adulthood) olarak dizer. Sözlü dilin kabarması ile başlayan ve oyun arkadaşlarına gerek duyulmasına dek devam eden dönemde kişilik sistemi çocuğun cinsiyetine göre şekil almaya başlar. Erkek çocuk toplumdaki erkek paradigması ile kız çocuk da kadın paradigması ile özdeşleşir (Geçtan, 2012).

Küçük çocukların kişilik algıları onların etkinlik ve akran seçimlerindeki seçimlerine yön verse de; onları hassas noktalarından büyüleyerek stres yaşamalarına neden olabilir. Bu stres te erken kişilik gelişimi anlayışı için birçok pencereler açılmasını sağlamaktadır. Araştırmacılar bu karmaşık tetikleme sürecine ilişkin bugüne dek okul öncesi zamanda kişilik algısını daha iyi tarif etmeye çalışan bu ve benzeri çeşitli metodolojik yaklaşımlar geliştirmişlerdir (Goodvin ve ark; 2008). Yapılan ve yapılacak olan çalışmalar ile bu karmaşık zaman daha iyi anlaşılmaya çalışılmaktadır.

## 2.6. Çocuk ve Benlik

İnsanoğlunun en küçük hali, gözünü dünyaya açtığı andan itibaren kendisini ve çevresini ayırt etmeye çalışır. Bu süreçte gelişen benlik, yaşantılar sonucu oluşan edindik bir yapıdır. Çocuk, doğumdan sonraki ilk aylarda kendi bedeni ile çevresini ayıramaz. Bebeğin bedeniyle ilgili ihtiyaçlardan meydana gelen dürtüleri ve bunların karşılanmasına ilişkin yaşantıları; kendi bedeninden ve dış çevreden gelen uyarıcıları “ben” ve “ben olmayan” olarak ayırım yapmasına neden olur. Bu ayırım sürecinde bebek önce “bedensel benliğini” ve kendi bedeninin sınırlarını dış dünyadan ayırmaya başlar (Zincirkıran, 2008).

Bebekte en erken benlik ayırımının oluşması yaşamın altıncı ayında çevresinde bulunan objelerin dünyada kendiliğinden var olduklarını fark etmeye başladığında oluşur. Benliğin diğer objelerden ayırt edilmesinden sonra objelerin dolayısıyla benliğin değişmezliğinin oluşumu sağlanır. İki ve üç yaşlarında benlik kalıcıdır ve organize olmuştur. Bu da güven ve otonomi duygularıyla başarılır (Güngör, 2010).

Lewis ve BrooksGunn’ın belirttiği üzere, çocuğun aynadaki yansımalarını izlemesinden, video kayıtları ve diğer gözlemlerden edinilen bilgiler ışığında, çocuğun iki yaşına kadar belirgin bir benlik tasarımı oluşturamadığı ortaya konulmuştur (Güngör, 2010).

Benlik algısı iki yaş civarında bir çocuğun neyi yapıp, neyi yapamadığının farkına varmasıyla temellenmeye başlar ve çocukluk döneminin ilerleyen zamanlarında yeterlilik ve kontrolün önemi düzenli olarak artar. Bunu takiben çocuk kendi yetenekleri ile diğer çocukların yeteneklerini mukayese etme sürecini içerir. Daha büyük çocuklar ise aşamalı olarak benliklerine dair içsel duygu ve düşüncelerinin olduğunu fark ederler (Baumeister, tarihsiz). Papalia, Stiper, Gralinski ve Kapp (1990), benliğin nasıl geliştiğini anlamak için 14.-40. aylar arasındaki 123 bebekle yaptıkları araştırma sonucunda benlik kavramı gelişimini üç evrede gerçekleştiğini ifade etmişlerdir (Zincirkıran, 2008).

Birinci safhada fiziksel öz tanıma ve öz farkındalık gerçekleşir. Bebekler 18 - 24 ay civarında aynaya baktıklarında kendilerini tanırlar. Fiziksel olarak kendi bedenlerini fark ederler. İkinci safhada, öz tanımlama ve öz değerlendirme gerçekleşir. Çocuklar bu dönemde belli konseptler hakkında bilgi edinmeye başlarlar (kıvırcık, düz, büyük ya da küçük saç gibi) ve kişileri değerlendirirler.

Bu değerlendirme 19 - 30 ay civarında bulunan çocukların kelime hazinelerinin gelişmesiyle gerçekleşir. Üçüncü safha “istenmeyen vaziyete” duygusal tepki göstermedir. Çocuklar anne ve babalarından izin alamamalarından ötürü üzürlü ve istenmeyen davranış sırasında ebeveynleri tarafından izlendiklerini anladıklarında dururlar. Bu dönem çocukların ahlak bilincinin farkına varması oluşmasının da başlangıcıdır (Zincirkıran, 2008).

Okul öncesi dönemlerde çocuklarda benlik algısı, özellikle iki yönden üzerinde durulması gereken bir konu olmuştur. Birincisi, şahsiyetin önemli bir bölümü olarak kendilik algısının gelişimi ve ikincisi, çocuğun kendi yaşam kalitesinin önemli bir bölümü olarak olumlu benlik algısı ve benlik algısının olumlu yönde ilerlemesi için gerekli olan şartlardır. Okul çocuğunun olumlu benlik idrakı (değeri) geliştirmesi üstünde duran Glasser’a (1999) göre, okul ortamı, çocuğunun olumlu benlik algısı geliştirmesi için gereken şartları yerine getirmelidir (Önder, 2006).

Okula yeni başlayan çocuk okuma, yazma, bireyler arası ilişki, oyun gibi bazı becerileri geliştirmeye çalışırken, benlik oluşumunu değerlendirme sürecini de göz önünde bulundurmaya başlarlar. Bu yaşlardaki çocuklar diğer çocukların bakış açısını anlama becerisi artar. Böylece kendi benliğini dışarıdaki izleyicilerin bakış açısından görmeye başlar. Okul çocuğunun davranış repertuarı çeşitli sosyal, sanatsal, entelektüel, sportif beceriler dolayısıyla süratli bir şekilde artar, bu da benlik tanımına temel oluşturarak yardımcı olur (Güngör, 2010).

Spencer ve Bornholt’un geliştirdikleri bir eğitim biçiminde 5-11 yaş arası çocuklarla yapılan çalışma, çocukların bilişsel mekanizmaları ile bilişsel benlik algıları arasındaki ilişkiyi tetkik etmiş ve çalışma sonunda çocukların bilişsel yapıları ile bilişsel benlik algıları arasında herhangi bir bağ olmadığı anlaşılmıştır. 5-8 yaş arası çocuklarla boylamsal olarak yaptıkları çalışmada ise başarı ve benlik algısının farklı bölümlerinin olduğunu doğrulamış ve bilişsel değerlendirmelerin yapılan ilk pratikten sonraki dönem aralıklarında, takip eden benlik algısını ileriye dönük geliştirdiğini göstermiştir (Spencer, Bornholt, 2003). Broc (1994) da benlik algısı ile ilgili çalışmalarında olumlu benlik algısının da bulunan çocukların olumsuz benlik algısına sahip çocuklara nispetle daha yaratıcı, kaygı ve stres düzeylerinin düşük, daha açık görüşlü, anı yaşayan, sosyal ve meraklı çocuklar oldukları sonucuna ulaşmıştır (Justo, 2008).

Çocukta özellikle 11 yaşına doğru bilişsel gelişmeye paralel olarak, abstre ve simgesel düşünme sistemlerini geliştirmeye ve genel hükümler oluşturmaya başlar. Çocuk zihinsel ve fiziksel özellikleri itibariyle kendini diğer varlıklardan ayırt eder. Sevdiği, hoşlandığı ve yapmaktan mutluluk duyduğu şeyler hakkında fikir sahibi olur. Yeteneklerini ve ilgi duyduğu alanlarını fark edip daha çok üstüne giderek geliştirmeye çalışır ve benlik kavramı geliştirmeyi amaçlar (Öksüz, Ayvalı, 2012).

Aile, arkadaş ve temasta bulunduğumuz diğer şahısların bireyi beğenip beğenmemesi, kabiliyet ve alakalarıyla ilgili düşünceleri bireyin benlik gelişimini etkilemektedir. Kendisine daima çirkin ve ahmak denilen çocuk böyle olduğu kanaatine varabilir ve kendine ilişkin hürmeti azalabilir ya da çok kabiliyetli ve çalışkan olduğu söylendiğinde buna inanabilir ve bu yakıştırmalara uygun hareket edebilir (Öksüz, Ayvalı, 2012).

Justo (2008), 5-6 yaş gurubundaki çocuklar ile yaratıcı rahatlatıcı bir eğitim programı uygulayarak yaptığı çalışmanın neticesinde çocukların hem daha yaratıcı hem de benlik algılarında olumlu yönde elle tutulur bir farklılık olduğunu başka bir deyişle çocukların yaratıcılıkları arttıkça, benlik algılarının da arttığını saptanmıştır.

Buna rağmen; Garairgodobil ve Perez tarafından 6-7 yaş gurubundaki çocuklarla yapılan bir çalışmada uygulanan sanat 23 programının çocukların yaratıcılıklarını desteklediği ancak benlik algısında anlamlı bir değişme olmadığı idrak edilmiştir (Justo, 2008). Bu durumdan yola çıkarak benlik idrakına yönelik desteğin çocuklar ilköğretime başlamadan önce, çocukların kendilerine ilişkin algılarının daha yaygın bir kapsama sahip olduğu çabuk geçirilmesi gereken çocukluk döneminde sağlanması gerektiği söylenebilir.

## **2.7. Benlik Saygısı**

Benlik saygısı üst seviyede olan kişilerin kendilerine güven, iyimserlik, kazanma isteği, zorluklarla baş etme gibi yapıcı ruhsal boyutlar barındırır. Buna hitaben benlik saygısı düşük bir kişinin kendine olan güveni azdır, umutsuzluğa çok kolay kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler göz önünde bulundurarak onları uygulamaya daha yatkındır (Yörükoğlu 1988).

Benlik saygısı, bireyin kendisini önemseyip değer biçmesi, kendisine güvenmesi ve saygı duyması, bireyin kendini yorumlaması sonucunda vardığı benlik kavramını

doğrulamasından doğan beğeni halidir. Benlik saygısının insan hayatındaki hususiyeti adolesan devrinde azımsanmayacak derece önemli bir yeri bulunmaktadır. Adolesan devrinde kazanılan kimlik duygusu benlik saygısı ile ilişkili bir şekilde gelişir (Yörükoğlu 1988).

Benlik saygısı motivasyonel kuvvetin literatürü olarak tanımlanır. Kişinin kendini olumlu yönde değerlendirme gereksinimi üzerinde kilitlenmiştir. Benlik saygısının iyileşmesi için, sosyal zıtlasmalar ve yansıtılmış değerlendirmelerin literatüründe olduğu belirtilmektedir. Kişiler kendi menfaatlerinin farkına varabilmek için yaşlılarıyla kendilerini karşılaştırırlar. Yapılan araştırmalar ve çalışmalar bu tür karşılaştırmaların altı, yedi yaş dolaylarında başlayan gelişimsel bir hadise olduğunu ve ergenlik dönemi boyunca yoğunlaştığını hissettirmektedir (Sevinç 2003).

Benlik saygısı; yüksek, orta, düşük olarak gruplara ayrılmıştır. Üst katman benlik saygısına sahip bireylerin mutlu, sağlıklı, üretken, başarılı olmak için çaba gösterdiklerini, zorlukların üstesinden gelmek için daha uzun süre çaba sarf ettiklerini belirtmektedir.

Düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise, kendilerince başarısızlığı beklediklerini, agresif olduklarını, daha az gayret sergilediklerini, başarısız olduklarında kendilerine “yetersiz“ gibi söylemlerde bulunabileceklerini ve hayattaki önemli şeyleri görmezden gelebileceklerini belirtmektedir (Sevinç 2003).

Beden yapısı ve kişilik arasında, anlamlı bir bağ vardır. Fiziksel yönden güçlü olma, çocuklar ve gençler için başarı ve itibar kazandırır. Bu özellikleri kendisinde barındıran, olumlu benlik konsepti iyileştirmek için bir avantajdır. Buna karşılık cılız ve güçsüz görünüşlü çocuklar da kendilerini yaşlılarıyla karşılaştırdıklarında, olumsuz benlik kavramını kendilerinde kuvvetlendirirler.

Bu yüzden bedensel iyileşmesi iyi olan ama okul başarısı alt seviyelerde olan çocuk ve gençlerin olumlu benlik kavramı iyileştirmeleri oldukça zordur. Okul başarıları iyinin üzerinde olan çocuklar, güçsüzde olsa olumlu benlik kavramını iyileştirebilirler (Yavuzer 2002).

## 2.8. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi

Benlik konsepti yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut izlenimi, etnik küme, çevre ile ilişkide olma gibi birçok etmenin etkisi altında kalmıştır. Spora olan iştirakların da benlik kavramı üzerine tesirinden söz etmek olasıdır. İnsan hayatının her aşamasında, lazım olan benlik kavramı kişinin iştirak ettiği fiziksel etkinliklerinden, özetle yapılan hareketin tesirinde kalır (Aşçı ve ark 1993).

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık bağımlı tetkik eden çalışmaların sayısıyla karşı karşıya gelindiğinde psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların fazlasıyla sınırlı olduğu göz önüne gelecektir. Spor organizasyonlarının ruhsal sağlığı etkilediği çalışmalar genellikle dört durum üzerinde toplanmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasarımıdır (İkizler 2002).

Bedensel alıştırmayla ilgili olarak duygu-durum ve benlik idrakında olumluya doğru bir yükselişin, üzüntü ve depresyonda ise bir eksilmenin olduğunu belirtmiştir (İkizler 2002). Kişilik ile sportif hareketler arasındaki ilişkiyi ele alan bir bulguda O.Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşı karşıya getirdiğinde sporla uğraşanların uğraşmayanlara göre daha etkili, daha azimli, ilişki kurmaya daima hazır sebatlı, güç durumlarda ortama uymalarının daha etkili olduğunu belirlemiştir (Tiryaki 2000).

## 2.9. Özgüven

Genel anlamda özgüven kişinin kendi kabiliyetlerini, hislerini tanıması, kendini sevmesi ve kendine itimat etmesi olarak tanımlanır. Dolayısıyla Türkçe kaynaklarına geçmiş şekliyle özgüven kişinin kendisini önemli hissetmesi yargısıdır (Bandura 1997). Kişinin kendini sevebilmesi kendini tarif etmesiyle muhtemel olabilir. Kendini tanıyan, kendi öğeleri çerçevesinde kendisini iyileştiren kişi, kendi öz yapısını kurabilecektir. Kendi öz yapısının ortaya çıkaramadığı ve iyileştiremediği dönemlerde kişi ne kendisiyle ne de çevresiyle olumlu bir ilişki içine giremez (Cüceloğlu 2000). Kendilerini seven bireyler kendilerine itimat ederler ve kendileriyle barışıktırlar (Kasatura 1998). Özgüvenin oluşturulmasındaki iki temel kısım kendini sevmek ve kendini onaylamaktır. Kendimizi anladığımız kendi gözümüzdeki önemimiz bu temel noktada çok 20 önem arz etmektedir. Özgüven bakıldığında umumi bir birey özelliğidir, geçici bir davranış veya bireysel durumlara özel bir davranış değildir (Pervin ve John 2001).

İç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki farklı özgüven olduğunu ifade edebiliriz. İç özgüven, kendimizle mutlu ve kendimizle barışık olduğumuz konusunda görüşümüz ve bu konuda sezdiğimiz; dış özgüven ise, kendimize güvendiğimiz konusunda dışarıya karşı verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

Özgüven, bireyden bireye değişiklik gösteren karmaşık bir dönemdir. Bazılarında iç özgüven daha çok ilerlerken, bazılarında dış özgüven daha fazla ilerler. Örneğin, çocuğun göstermiş olduğu azim ve başarıları beğenilirken fiziksel durumu daima eleştirilirse, özgüvenin sadece bir yönü gelişir, bir yönü gelişmez. Özgüven (self-confidence) bireyin kendisini değerlendirmesi (self-esteem) ile kendisinden hoşnut olup olmaması (self-satisfaction) durumunda meydana gelen subjektif bir vakadır. Yararlı ya da yararsız (yüksek veya düşük özgüven) olabildiği gibi, durgun değildir ve şartlar, içinde bulunulan mevcut duruma göre varyasyon gösterir.

Rogers' ın yaptığı bir inceleme verelerine göre daha az özgüvenli çocuklarla bir araya geldiğinde güçlü özgüvene sahip çocuklar çok daha iddialı, hür ve yaratıcı bulunmuşlardır. Güçlü özgüvene sahip bireyler aynı süre içerisinde gerçekliğin sosyal tariflerine daha az razı olma yönelimindedirler, ta ki bu tanımlamalar kendi gözlemleriyle daha ahenkli, daha esnek, yaratıcı ve sorunlara karşı daha özgün çareler getirme yetisinde olana değin (Pervin ve John 2001).

Özgüvenin iki odak noktası vardır: 'sevilebilir olma duygusu', 'yeterli olma duygusu'. Okula giden çocuğunuz, utanan, çekinen, aşırı sessiz, dikkat çekmemeye çalışan biri mi; yoksa bireylere yapışan, saldırgan ve baskıcı bir çocuk mu? Bu göstergelerin bütünü, çocuğun sevecen olduğundan şüphe duyduğunu göstermektedir. Çocuğunuz taze bir çatımayaya girmekten korkuyor ve buna karşı mı çıkıyor? Başarısız olmaktan mı çekiniyor? Yanlış yaptığı zaman hemen hevesi mi kayboluyor? Bu belirtiler çocuğun ehliyetinden şüphe duyduğu manasına gelmektedir (Humphreys 2002) .

Okulda öğrenme sıkıntısı çeken çocuklardan birçoğunun özgüven problemi olduğu artık biliniyor ve çocuğun eğitimsel konuda ilerleme kat edebilmek için ilkin özgüvenin iyileştirilmesi büyük ehemmiyet taşıyor. Öğretmen çocuğun özgüven düzeyini yükseltmek için pek çok şey uyguluyabilir. Ancak çocuğun en fazla gereksinim duyduğu şey ebeveynleri tarafından sevmek, kabul görmek ve onları cezp etmek olduğu için, ebeveynlerin ilgi ve alakası şarttır.

Öte yandan okula giden çocuğun kendine olan özgüveni düşükse, anne, babanın (gerçek ebeveynler, koruyucu ailesi veya kendisini evlat edinmiş olanlar) özgüveninin de güçsüz olma ihtimali yüksektir. Özgüven seviyesi fazla olan ebeveynler ve öğretmen çocuğun özgüvenini yükseltir ama ne yazık ki bazen bunun aksi de söz konusudur. Çocuğun ebeveynleri ve hayatındaki diğer değerli büyüklerinin farkında olsalar da olmasalar da bu süreç oluşur (Humphreys 2002).

Özgüven zaafının seviyesi hayat boyu karşılaşılan hayal kırıklıklarının sıklıklarına ve ehemmiyet derecesine bağlıdır. Tüm kompleksler çocukluk, ilerleme zamanı ve yetişkinlikte yaşanan bu hayal kırıklıkları neticesi oluşur ve kişinin öz kıymeti bu yaşantılar akıbetinde yara alır (Lauster, 2005).

## 2.10. Çocukta Özgüven

Özellikle annenin çocuğun hayatındaki önemi büyüktür. Çocuğa özen göstermesinde ve kendini güven ortamında hissetmesini büyük ölçüde o, sağlar. Çocuğun ilgi ve sevgi görmesi kadar bunun sürekli olması da mühimdir. Bu nedenle çocuğa vekil olan kişinin sık sık varyasyona uğraması çocuğu huzursuz olmasını ve güven hissini sarsar. Annenin çocuğun yaşamından ayrılması ise önemli olumsuzlukları birlikte getirir (Haddou, 2000).

Özgüven duygusu çocuğun yaptıklarını tasdik etmesinin, teyit edilmesiyle oluşan ve bireylerin güçlükleri, hayatta karşı karşıya kalabileceği sorunları kendi iç kaynaklarına yaslanarak kendi kuvvetine, kendi yeteneğine, kendi aklına dayanarak geçebileceği yolundaki kanaatidir (Sayar, 2003).

İlk çocukluk zamanı şekil olarak öğrenme yönteminden en çok yararlanıldığı yöntemdir. Bu zamanda çocuğa en yakın insanlarda yine ebeveynleridir. Bu nedenle çocuk pek çok davranış ve tutumlarını da sergilerken ebeveynleri örnek alır. Özgüven de çocuğun ebeveynlerini örnek alarak öğrendiği bir hissiyattır. Bu yüzden çocuğun özgüveninin oluşumu, gelişimi ve yükselmesi ilk olarak ebeveynlerin kontrolündedir. Çocuklar ebeveynlerinin yansımasıdır. Çocukların içinde şekillenecek olan “öz benlik” i onların vermiş oldukları reaksiyon belirleyecektir. Bu durumda “masum ihmal”ler gerekçe olarak gösterilemez. Çocukluk çağında çocuk bütünüyle ebeveynlere tutkun olduğu için kendilik anlamı ve özgüvenin de ebeveynler farkında olsun veya olmasın önemli tesiri olacaktır (Humphreys 2002).



Belli faaliyetlerin merkez noktası özgüven oluşumun meydana gelmesine sebep olur. Ona göre özgüven, kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu bulguların farklı yönlülüklerini içeren karmaşık bir nosyondur. Özgüven, bireyin tutum ve muamelelerini belirleyen, kendine ilişkin değerlemeleridir. Bireyin kendisini idrakı ve kendisini tarif etmesi olan hususi davranışı, kişinin özgüvenini dışa aktaran hareket tarzıdır. Kendini kıymetli, itibarlı hisseden güçlü özgüven ve kendini itibarsız hisseden ama bu hissi kabul edemediği için defansif metotlara yönelen, savunmacı özgüvendir. Özgüvenin teşkilini etkileyen dört faktör mevcuttur. Bireyin hayatındaki kıymetli kişiler yönünden hürmet ve ilgi görmesi, bu faktörlerin ilk başında gelendir. Birey kendisini, başkalarının kendisini değerlendirdiği çapta değerlendirir. Başka faktörler başarı, değer yargıları, beklentiler ve savunmalardır.

Coopersmith, yaptığı araştırmalar sonucunda:

1. Ebeveynleri tarafından çocuğun kabul edilmesinin,
2. Kendisine dengeli ve güzel ifade etmiş hürriyet sınırlarının tatbik edilmesi,
3. Çocuğa inisiyatiften yararlanma imkânının tanınması, çocuğun güçlü özgüvenle büyümesinin üç ana şartının bulunduğu tespit edilmiştir (Çiğdemöğlü 2006).

Anne ve babaların çocuğun doğumdan başlayarak onunla kuruduğu bağ, o kişinin daha sonra diğer kişilere, nesnelere ve bütün hayata karşı koyduğu tutumların, benimsediği tavır ve muamelelerin zeminini kurabilmektedir. Özellikle okul öncesi devirde, çocuğun hayatındaki en kuvvetli sosyalleştirme kurumunun da aile olduğunu ve çocuğun bu zaman içinde ağırlıklı olarak ebeveynlerini örnek alarak öğrendiği göz önünde bulundurularak; ebeveynlerin çocuğun duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimindeki yeri yadsınamaz bir gerçektir. Diğer bir ifadeyle ebeveynlerin çocuğun küçük yaşından itibaren özgüven ya da temel güven duygusunun gelişimindeki tesiri çok fazladır (Doyle 1998).

Gelişim konusunda bebeğin 0–12 ay sonuna dek olan devre içinde itimat ya da itimatsızlık diye anılan bir safhadan geçtiği bilinir. Bu zamanda eğitime şekli, çocuğun yetiştirilme biçimi ve onunla kurulan duygusal iletişim çocuğun itimat ya da itimatsızlık duygularının teşkiline sebep olur (Cüceloğlu 2003).

Disiplin, her çeşit zihinsel yeteneği ya da ahlaksal karakteri onarıcı, şekillendirici, mükemmelleştirici eğitim ya da bilgilendirmedir. Kurallar doğru ve anlaşılır tarzdaysa,

tavırların da hatalar bulunsa da, çocuklar insan olarak kabul edilirse, o zaman benlik ölçülerini öğrenebilir ve benlik değerleri güçlü bireyler olarak yetişirler. Disiplin özgüvene bir taarruz değil tam aksine çocuğa, güvenli, tahsil dayanağı sağladığı bir zemin teşkil etmektedir. En mühimi de çocuk disiplinle, ferdi ve yaşamsal mesuliyet taşımayı öğrenecektir (Mckay ve Fanning 2005).



### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın örneklem grubunu Gaziantep il merkezinde ikamet eden, yaşları 10 ile 12 arasında değişen ve sedanter bir yaşam süren 40 kız çocuğu oluşturmaktadır. Ailelerinden veli izin belgesi alınarak gönüllü olarak katılan 40 kız çocuğunun 20 si deney grubunu, 20 si ise kontrol grubunu oluşturmaktadır.

**Tablo 1.** Deney ve kontrol grubuna ait demografik bilgiler

Değişkenler	Deney Grubu (N=20)	Kontrol Grubu (N=20)
	Ortalama $\pm$ S.D	Ortalama $\pm$ S.D
Yaş (yıl)	11,13 $\pm$ 0,44	11,79 $\pm$ 0,21
Boy (cm)	143,53 $\pm$ 1,35	145,66 $\pm$ 1,55
Vücut ağı. (kg)	46,33 $\pm$ 1,33	43,75 $\pm$ 1,64
VKI (kg/m <sup>2</sup> )	22,55 $\pm$ 0,41	20,39 $\pm$ 0,38

Deney ve kontrol gurublarına ait demografik değerleri incelediğimizde, deney gurubunun yaş ortalama değerleri 11,13 $\pm$ 0,44 yıl, boy 143,53 $\pm$ 1,35 cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri 46,33 $\pm$ 1,33 kg, vücut kitle indeksi değerleri ise 22,55 $\pm$ 0,41 kg/m<sup>2</sup> olarak tespit edilmiştir. Kontrol gurubunun yaş ortalama değerleri 11,79 $\pm$ 0,21 yıl, boy ortalama değerleri 145,66 $\pm$ 1,55 cm., vücut ağırlığı ortalama değerleri 43,75 $\pm$ 1,64 kg, vücut kitle indeksi değerleri ise 20,39 $\pm$ 0,38 kg/m<sup>2</sup> olarak tespit edilmiştir.

#### 3.2. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Verilerin elde edilmesinde, Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin alt kategorisi kullanılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeği deney ve kontrol grubuna rekreatif amaçlı egzersiz yaptırılmadan önce ve sonra uygulanmış ve anket formlarının bireyler tarafından cevaplanması kişisel görüşme yolu ile elde edilmiştir.

#### 3.3. Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği:

Çalışmamızda; Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 soruluk olan alt kategorisi kullanılmıştır. Her soruya verilen cevaplar sayısallaştırılmış ve tüm sorulardan elde edilen toplam skora göre benlik saygısı yüksek (0-2 puan), benlik saygısı orta (2,1-4 puan) ve benlik saygısı düşük (4,1-6 puan) şeklinde gruplandırılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanma çalışması (Çuhadaroğlu, 1986) tarafından

gerçekleştirilmiştir. Rosenberg benlik saygı ölçeği, beş olumlu beşte olumsuz ifadenin olduğu toplam on maddelik dördümlü likert tipindedir. Bu olumlu ve olumsuz sorular ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçek kişiye ait genel bir değer vermektedir. Burada alınabilecek en düşük değer 10, en yüksek değer ise 40' tır. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram olarak kabul edildiği için toplam puan esas alınmıştır (Corwyn, 2000).

Testi değerlendirmek için; 1, 2, 4, 6, 7. Maddelerde:

Çok yanlış=1, Yanlış=2, Doğru=3, Çok doğru=4 puan olarak değerlendirilmiştir;

Testi değerlendirmek için; 3, 5, 8, 9, 10. Maddelerde:

Çok doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3, Çok yanlış=4 puan olarak değerlendirilmiştir (Saygın, 2008).

### **3.4. Rekreatif Etkinlik Protokolü**

Denekler 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 60 dakikalık yürüyüş egzersizine tabii tutulmuşlardır. Egzersiz çalışmalarını için kullanılan tempo, deneklerin kalp atım rezervlerini %40- 60'te tutacak ritimde seçildi. Deneklere, haftada 3 gün yürüyüş egzersizi yaptırılmış olup; ilk 2 haftada 60 dakikada 4 km, 3-4. haftalarda 60 dakikada 4,5 km, 5-6. Haftalarda 60 dakikada 5 km ve 7 ve 8. haftalarda da 60 dakikada 6 km yürüyüş egzersizi yaptırılmıştır.

Deney gurubundaki deneklere 8 haftalık çalışma boyunca egzersizden önce ve sonra 10 dakika süresince ısınma ve soğuma egzersizleri yaptırılmıştır. Kontrol grubundaki denekler ise, 8 hafta boyunca herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmadı. Egzersizin şiddeti, egzersiz bitiminden hemen sonra boyundaki karotid atardamardan 15 sn'lik kalp atım sayımı sonucunda kalp atım rezervi (Karvonen) metoduna göre hedef kalp atım sayısı tespit edilmiştir (Karacan ve Günay, 2003).

### **3.5. Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi:**

Deneklerin vücut kitle indekslerinin hesaplanması aşağıdaki formül ile tespit edilmiştir.  $VKI = \text{Ağırlık(kg)} / \text{Boy(m)}^2$

### 3.6. Deneklerin Kalp Atım Sayıları Hesaplama

**Karvonen formülü;** Maksimal Kalp Atımı: 220-yaş,

Kalp Atımı Rezervi=Maksimal Kalp Atımı-Dinlenme Kalp Atımı

Hedef Kalp Atımı= (%60-70 x Kalp Atım Rezervi) + Dinlenme Kalp Atımı

Egzersiz süresince deneklerin kalp atım sayıları deneklerin göğsüne takılan araç ile ekrandan izlenerek egzersizin protokole uygun olarak yapılması sağlandı.

### 3.7. Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri

Deneklerin boy ve ağırlık ölçümleri 0,01 kg hassaslık derecesine sahip olan terazide, katılımcıların üzerinde şort ve ayakları çıplak vaziyette yapıldı. Elde edilen değerler bilgi formuna santimetre ve kilogram olarak yazıldı.

### 3.8. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine dair analiz Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız gruplar arasındaki farklılık ise bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırma Independent Sample T-Testi ile analiz edilmiştir. Grup içi öntest ve sontest karşılaştırmada ise Paired Samples T Testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

## 4.BULGULAR

**Tablo 2.** Kontrol ve Deney grubunun ön test karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu	Ortalama $\pm$ SD	T	P
Soru 1	Kontrol grubu	2,49 $\pm$ 0,49	2,401	0,024*
	Deney gurubu	2,08 $\pm$ 0,51		
Soru 2	Kontrol grubu	2,33 $\pm$ 0,60	2,111	0,045*
	Deney gurubu	2,11 $\pm$ 0,38		
Soru 3	Kontrol grubu	1,85 $\pm$ 0,52	1,301	0,211
	Deney gurubu	1,65 $\pm$ 0,49		
Soru 4	Kontrol grubu	2,21 $\pm$ 0,29	1,399	0,159
	Deney gurubu	1,99 $\pm$ 0,61		
Soru 5	Kontrol grubu	2,79 $\pm$ 0,39	2,100	0,047*
	Deney gurubu	2,48 $\pm$ 0,45		
Soru 6	Kontrol grubu	1,81 $\pm$ 0,50	0,509	0,600
	Deney gurubu	1,69 $\pm$ 0,29		
Soru 7	Kontrol grubu	2,21 $\pm$ 0,29	2,548	0,034*
	Deney gurubu	1,94 $\pm$ 0,39		
Soru 8	Kontrol grubu	1,91 $\pm$ 0,68	0,488	0,581
	Deney gurubu	1,84 $\pm$ 0,51		
Soru 9	Kontrol grubu	1,62 $\pm$ 0,39	2,100	0,048*
	Deney gurubu	1,39 $\pm$ 0,48		
Soru 10	Kontrol grubu	1,79 $\pm$ 0,49	2,600	0,029*
	Deney gurubu	1,51 $\pm$ 0,52		

\*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 2'yi incelendiğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest değerlerinin karşılaştırılmasında 1,3,5,7,9 ve 10 sorularda kontrol grubunun öntes değerlerinin deney grubunun öntest değerlerinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05). Ancak 2,4,6 ve 8 Sorularda ise kontrol ve deney grubu öntest değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı derecede farklılık görülmemiştir (p>0,05).

**Tablo 3.** Kontrol ve Deney grubunun son test karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Grubu	Ortalama $\pm$ SD	T	P
Soru 1	Kontrol grubu	2,39 $\pm$ 0,48	-2,699	0,010*
	Deney gurubu	2,78 $\pm$ 0,39		
Soru 2	Kontrol grubu	2,37 $\pm$ 0,51	-3,600	0,002*
	Deney gurubu	3,06 $\pm$ 0,67		
Soru 3	Kontrol grubu	1,81 $\pm$ 0,48	-4,488	0,000*
	Deney gurubu	2,51 $\pm$ 0,51		
Soru 4	Kontrol grubu	2,01 $\pm$ 0,41	-3,100	0,003*
	Deney gurubu	2,51 $\pm$ 0,59		
Soru 5	Kontrol grubu	2,65 $\pm$ 0,65	-2,401	0,009*
	Deney gurubu	3,05 $\pm$ 0,70		
Soru 6	Kontrol grubu	1,85 $\pm$ 0,51	-3,799	0,001*
	Deney gurubu	2,45 $\pm$ 0,49		
Soru 7	Kontrol grubu	2,11 $\pm$ 0,48	-3,199	0,002*
	Deney gurubu	2,61 $\pm$ 0,51		
Soru 8	Kontrol grubu	1,99 $\pm$ 0,49	-2,019	0,022*
	Deney gurubu	2,31 $\pm$ 0,47		
Soru 9	Kontrol grubu	1,59 $\pm$ 0,44	-3,201	0,002*
	Deney gurubu	2,11 $\pm$ 0,11		
Soru 10	Kontrol grubu	1,55 $\pm$ 0,62	-4,539	0,000*
	Deney gurubu	2,29 $\pm$ 0,53		

\*(p<0,05). Anlamalı

Tablo 3'ü incelediğimizde; kontrol ve deney grubuna ait sontest değerlerinin karşılaştırılmasında ölçekte bulunan tüm soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait sontest değerlerinin kontrol grubuna ait sontest değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05).

**Tablo 4.** Kontrol grubunun ön ve son test karşılaştırılması

Değişkenler	Öntest Ort. $\pm$ SD	Sontest Ort. $\pm$ SD	t	P
Soru 1	2,49 $\pm$ 0,49	2,39 $\pm$ 0,48	0,599	0,600
Soru 2	2,33 $\pm$ 0,60	2,37 $\pm$ 0,51	-,200	0,950
Soru 3	1,85 $\pm$ 0,52	1,81 $\pm$ 0,48	0,203	0,881
Soru 4	2,21 $\pm$ 0,29	2,01 $\pm$ 0,41	1,802	0,068
Soru 5	2,79 $\pm$ 0,39	2,65 $\pm$ 0,65	0,899	0,399
Soru 6	1,81 $\pm$ 0,50	1,85 $\pm$ 0,51	-,400	0,680
Soru 7	2,21 $\pm$ 0,29	2,11 $\pm$ 0,48	0,799	0,501
Soru 8	1,91 $\pm$ 0,68	1,99 $\pm$ 0,49	-,888	0,401
Soru 9	1,62 $\pm$ 0,39	1,59 $\pm$ 0,44	0,211	0,901
Soru 10	1,79 $\pm$ 0,49	1,55 $\pm$ 0,62	1,111	0,288

\*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 4'ü incelendiğimizde; kontrol grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında öntest ve sontest değerleri arasında tüm sorularda istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulunmadığı saptanamamıştır (p>0,05).

**Tablo 5.** Deney grubunun ön ve son test karşılaştırılması

Değişkenler	Öntest Ort. $\pm$ SD	Sontest Ort. $\pm$ SD	t	P
Soru 1	2,08 $\pm$ 0,51	2,78 $\pm$ 0,39	-3,811	0,001*
Soru 2	2,11 $\pm$ 0,38	3,06 $\pm$ 0,67	-4,901	0,000*
Soru 3	1,65 $\pm$ 0,49	2,51 $\pm$ 0,51	-4,599	0,000*
Soru 4	1,99 $\pm$ 0,61	2,51 $\pm$ 0,59	-4,321	0,000*
Soru 5	2,48 $\pm$ 0,45	3,05 $\pm$ 0,70	-3,287	0,003*
Soru 6	1,69 $\pm$ 0,29	2,45 $\pm$ 0,49	-4,289	0,000*
Soru 7	1,94 $\pm$ 0,39	2,61 $\pm$ 0,51	-3,776	0,001*
Soru 8	1,84 $\pm$ 0,51	2,31 $\pm$ 0,47	-3,899	0,001*
Soru 9	1,39 $\pm$ 0,48	2,11 $\pm$ 0,11	-5,118	0,000*
Soru 10	1,51 $\pm$ 0,52	2,29 $\pm$ 0,53	-3,997	0,001*

\*(p<0,05). Anlamlı

Tablo 5'i incelendiğimizde; deney grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında öntest ve sontest değerleri arasında tüm sorularda sontest değerlerinin öntest değerlerinde değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05).



#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Benlik saygısı bireyin kendisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz görüş belirtmesidir. Başka bir ifade ile bireyin kendisine güven ve saygı duymasının yanında kendinden memnun olması, kendini başkalarına karşı değerli bulması, yeteneklerinin farkında olarak kendi özgüvenini yüksek tutarak hayatında başarılı olma derecesidir (Dixon, 2006). Benlik saygısı üst düzeyde olan bireylerin kendilerini daha rahat ifade ederek, daha yaratıcı ve sosyal yönden benlik saygısı düşük bireylere göre daha uyumlu bir hayat sürdürdükleri gözlemlenmektedir. (Yörükoğlu, 2002).

Bireylerin psikolojik gelişimlerinde birçok etkenin benlik saygısı düzeyini etkilediği görülür (Sroufe, 1979). Bu etkenlerde olan sportif faaliyetler bireyler için ruh ve beden sağlığını olumlu yönde geliştirmekte ve bireylerin kendilerine ait fiziksel düzeylerini tanıyarak daha cesur karar verebilmelerini sağlamaktadır.

Sportif faaliyetlere katılan bireyler ile sportif faaliyetlere katılmayan bireylerle ilgili birçok çalışmalar yapılmıştır ve spor yapan bireylerin hem fiziksel görünüşlerini ifade eden vücut kitle indeksleri ve kendilerine karşı özgüven açısından çok önemli olan benlik saygılarının daha yüksek olduğu birçok çalışmalara rastlanmıştır. Düşük benlik saygısı değerlerine sahip olan bireylerin kendilerine karşı olumsuz bakış açısına sahip oldukları görülürken, aynı zamanda sahip oldukları gerçek güçlerini yansıtmakta zorlandıkları görülmektedir.

10-12 yaş kız çocukları üzerine yapmış olduğumuz çalışmada rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin vücut kitle indeksi değerlerinde rekreatif amaçlı spor yapmayan kız çocuklarına göre olumlu iyileşmeler olduğu saptanmıştır.

Literatürde vücut kitle indeksi ile ilgili çalışmalardan bazılarını incelediğimizde; 8 bayan ve 2 erkekten oluşan 10 kişilik grup üzerinde yapılan bir çalışmada 8 haftalık egzersiz sonucunda deney grubuna ait vücut kitle indeksi değerlerinde ortalama 5 kg'lık azalmalar meydana geldiği tespit edilmiştir (Elmacı ve ark; 1993). Obezler üzerine yapılan bir çalışmada da obez çocuklara 8 hafta boyunca rekreatif etkinlikli yürüme eğersiz yaptırılmış ve vücut kitle indekslerinde sedanter yaşam süren obez çocuklara göre anlamlı şekilde iyileşmeler olduğu saptanmıştır.

Obezler üzerine yapılan başka bir çalışmada beden kitle indeksi ve obezite arasındaki ilişki incelenmiş ve beden kitle indeksi ile benlik saygısı arasında ters yönde ilişkiler saptanmıştır. Vücut kitle indeksi azalan bireylerde benlik saygısı düzeylerinde artışlar gözlemlenirken, daha yüksek vücut kitle indeksine sahip bireylerde ise daha düşük benlik saygısı düzeyleri görülmüştür (French, 1995).

Ergenlikten önceki dönemde obez olan bireylerin obez olmayan yaşlılarına göre düşük benlik saygısından dolayı yalnızlık, sıkıntı ve sinirlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Pınar, 2002). Ayrıca bu düşük benlik saygısına ait bireylerin depresif bir yaşam sürdürdükleri gözlenmiştir (Odgen ve Evans; 1996).

Yapılan çalışmalar toplumun standartlarında beden kitle indeksine sahip olmayan bireylerin fiziki görünüşleri ile ilgili olumsuz düşüncelerinden dolayı içe kapanık ve özgüveni eksik bireyler olarak yaşamlarını sürdürdükleri görülmektedir (Erkol ve Khorshid; 2004). Ayrıca yapılan başka bir çalışmada 4 hafta süren pilates egzersizlerinin kız çocuklarında vücut kompozisyonu üzerine etkisi incelenmiş. 11 yaşındaki 30 kız çocuğu üzerinde yapılan bu çalışmada çalışmada 4 hafta boyunca uygulanan pilates egzersizlerinin vücut kitle indeksi değerlerinde olumlu yönde değişimler meydana getirdiği gözlenmiştir (Jago ve ark; 2006).

Yaptığımız çalışmayı ve literatürde yapılan diğer çalışmaları incelediğimizde yapmış olduğumuz rekreatif etkinlikli yürüme egzersizi sonucunda vücut kitle indeksi değerlerinde meydana gelen azalmaların literatürdeki diğer çalışma sonuçlarında meydana gelen vücut kitle indeksi değerlerindeki değişimler ile paralellik gösterdiği gözlenmektedir.

Yaptığımız çalışmada 8 haftalık rekreatif etkinlik amaçlı yapmış olduğumuz yürüyüş egzersizi sonucunda benlik saygısı öntest ve sontest değerlerini incelediğimizde; kontrol ve deney grubunun öntest değerlerinde 1,3,5,7,9 ve 10 sorularda kontrol grubunun öntest değerlerinin deney grubunun öntest değerlerinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu ( $p<0,05$ ), ancak 2,4,6 ve 8 Sorularda ise kontrol ve deney grubu öntest değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı derecede farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Kontrol ve deney grubuna ait sontest değerlerinin karşılaştırılmasında ise; ölçekte bulunan tüm soruların sontest değerlerinde deney grubuna ait sontest değerlerinin kontrol grubuna ait sontest değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Grupların kendi içindeki öntest ve sontest değerlerini incelediğimizde; kontrol grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında öntest ve sontest değerleri arasında tüm sorularda istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ), deney grubuna ait öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılmasında ise; öntest ve sontest değerleri arasında tüm sorularda sontest değerlerinin öntest değerlerinden istatistiksel yönden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarına değerlendirdiğimizde, yapılacak olan rekreatif amaçlı egzersizlerin bireylerde fiziksel uygunluk düzeylerindeki düzelmelerle birlikte bireylerin benlik saygısı puanlarında da önemli derecede pozitif etki yarattığı gözlemlenmiştir.

Çalışmamız ile ilgili literatürdeki çalışmaları incelediğimizde; Blackman ve ark (1988)'nin yapmış olduğu çalışmada dans eğitimi gören bireylerin benlik saygısı düzeylerinde dans eğitimi almayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinde daha yüksek değerlere sahip olduğu gözlemlenmiştir (Yegül 1999).

İzlanda'da ergen bireyler üzerine yapılan bir çalışmada da rekreatif amaçlı egzersizler sonucunda benlik saygısı düzeylerinde artışlar saptanmıştır (Logi Kristjánsson ve ark; 2010). Yine İzlanda'daki çalışmaya benzer bir çalışmada da kadın bireylerin benlik saygısı düzeylerinde artışlar gözlenmiştir (French ve ark; 1996).

12-14 yaş ergenler üzerine yapılan bir çalışmada Ankara ve Diyarbakır illerinde spor yapan ve yapmayan ergenlerin psikosomatik belirtileri ve benlik saygıları karşılaştırılmış ve çalışma sonucunda, spor yapan ergen bireylerin benlik saygısı düzeylerinde pozitif yönde ilişkiler saptanırken spor yapmayan ergen bireyler arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır (Kutlu, 2006).

Yine aynı yaş grubunda yapılan farklı bir çalışmada da spor yapan kız bireylerin benlik saygısı düzeyleri spor yapmayan kızların benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Özşaker, 2008).

Portekiz'de yetişkin kadınlar üzerine yapılan bir çalışmada; kadınlara pilates mat egzersizi uygulanmış ve yapılan bu egzersizin sağlık ve fiziksel yönden kendilerine olan güveni ölçülmüştür. 62 kadına yapılan bu çalışma sonucunda, fiziksel görünüş algısı,

başkaları tarafından kabul edilme algısı, ve benlik saygısında pozitif yönde anlamlı değişiklikler saptanmıştır (Cruz-Ferreira ve ark; 2011).

Benlik saygısı kişinin kendine olan güveni ve başkaları tarafından kabul edilme algısı ile orantılı olarak değişimler göstermektedir. Bununla ilgili Adams (1995) benlik saygısını, benliğin duygusal boyutu olarak tanımlamıştır.

Ayrıca benlik saygısını, kişinin kendine karşı sevgi duyması, kişinin kendini takdir etmesi, kişinin kendini değerli bulması, kişinin kendini ödüllendirmesi ve beğenmesi olarak gözlemlemiştir. Kişinin kendini değerlendirmesi açısından, benlik saygısının üst düzeylerde olması kişinin olumlu bir tutum içinde olduğunu, benlik saygısının düşük seviyelerde olması ise kişinin kendisine karşı olumsuz bir tutum içinde olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda benlik saygısı düzeylerinin saptanmasında Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Çalışmamızda kullanılan Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin kullanıldığı çalışmalarda; spor yapan ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı düzeyleri incelenmiş ve Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile puanlanmış benlik saygısı düzeylerinde spor yapanlar lehine olumlu yönde değişimler gözlenmiştir (Gün, 2006).

Yine buna benzer yapılan bir çalışmada, 12 hafta boyunca yüzme egzersizi uygulanan çocukların Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden almış oldukları puanlar incelendiğinde bakıldığında, 12 haftalık yüzme egzersizi sonucunda, benlik saygısı düzeylerinde önemli derecede artışlar olduğu saptanmıştır (Bayar, 2006).

Yapılan bir çalışmada rekreatif amaçlı bisiklet sporu yapan 100 kişi ile sedanter yaşam süren 100 kişi karşılaştırılmış ve rekreatif amaçlı bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygılarının sedanter yaşam süren bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yıldız ve Taşkın, 2018).

Schneider (2008)'in sedanter adolesan kızlara 9 hafta boyunca uygulamış olduğu egzersiz sonucunda fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasındaki ilişki incenmiş, Çalışmaya katılanlar kızlarda fiziksel benlik saygısı düzeylerinde artışla birlikte fiziksel uygunluklarında pozitif yönde değişiklikler olduğu görülmüştür.

Ayrıca Women's Sports Foundation (1998) tarafından 30.000 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan kızlar değerlendirilmiş, spor yapan kızların yaşlıtlarına göre kendilerini daha popüler hissettikleri, daha sosyal bir yaşama sahip oldukları, akademik başarılarının daha yüksek olduğu ve okudukları okuldan mezun olma durumlarının spor yapmayanlara göre 3 kat daha fazla olduğu gözlemlenerek ayrıca kötü alışkanlıklardan korunmada da daha pozitif bir hayata sahip oldukları görülmüştür.

Literatürde yapılan çalışma sonuçlarını incelediğimizde; benlik saygısı düzeylerinin fiziksel aktivite amaçlı yapılan egzersizlerden pozitif yönde etkilendiği görülmekte ve benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe bu değerlerin bireylerin günlük yaşamlarında daha yüksek özgüven sahip, daha sosyal bir yaşama sahip, kendilerine olan olumlu bakış açılarının pozitif yönde değişerek, akademik kariyerlerinde akranlarına göre daha başarılı oldukları gözlemlenmektedir.

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçları literatürdeki çalışma sonuçları ile örtüşmektedir. Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarına dayanarak, rekreatif amaçlı olarak yapılan yürüme egzersizlerinin benlik saygısı düzeylerinde pozitif etkiler yaratarak beden algısı üzerine olumlu etkiler sağladığını söyleyebiliriz.

## 5. KAYNAKLAR

- Adams, J. F. (1995), Ergenliği Anlamak. Ankara: İmge Yayınları.
- Akyıldız, M. (2013). Boş Zamana “Ciddi” Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2) p. 46-59.
- American Planning Association. (2003). How Cities Use Parks to İmprove Quality of Life in Older Persons, Presidents Council on Physical Fitness and Sport Research Digest, 3 (4).
- Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği), Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara
- Aşçı, F. H, Gökmen, H., Tiryaki, G., Öner, U. (1993). Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları, Spor Bilimleri Dergisi; 1: 34-43.
- Ataman Yancı, H. B. (2010). Öğretilebilir Zihinsel Engeli Olan Çocukların Ruhsal ve Sosyal Uyumunda Sportif Rekreasyonun Önemi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. Australia: Phillip Institute of Technology.
- Bahadır, T. K. (2010). Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, B., İlhan, A., Ersöz, V. (2002). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması, 7. Uluslararası Spor Bilimleri 123-131
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy:Toward Unifying Theory Of Behavioral Change. Psychological Review, Vol. 84, No:2, pp.191-215.

- Bayar, P. (2006). Egzersiz Süreci Öncesi Ve Sonrası Çocuklarda Benlik Saygısında Değişim, Spor Hekimliği Dergisi. Cilt : 41, S. 19-26,
- Bencik, S. (2006). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Canay, A. (2005). Çocuğunuz ve Siz, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic?, British Journal of Guidance & Counselling, 33(1), 7-26.
- Cevher, F. N., Buluş, M. (2006). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi 20: 28-39.
- Coleman Denis; Iso-Ahola, Seppo E. (2001). Effects of Recreation and Park District on Human Development and Other Benefits, Excerpt from CRPD Draft Master Plan Update.
- Corwyn, R. F. (2000). The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. Journal of Research in Personality, 34, 357-379
- Cruz-Ferreira A, Fernandes J. ve diğ. (2011). A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. Arch Phys Med Rehabil.; 92(12):2071-81.
- Cüceloğlu, D. (2000). İyi Düşün Doğru Karar Ver, İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2003). İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramlar, 12. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çapri, B., Çelikkaleli, Ö. (2008). Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin Tutum Ve Mesleki Yeterlik İnançlarının Cinsiyet, Program Ve Fakültelerine Göre İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: 9 Sayı:15 s.33- 53.

- Çiğdemöğlu, S. (2006). Lise I.Sınıf Öğrencilerinin Akran baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Daşoğlu, U. D. (2011). İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları ve Rekreasyon Liderliği Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirel, M., Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (1), 839–846.
- Demoulin, Donald F. (1999). ‘A Personalized Development of Self Concept for Beginning Readers’ . Journal of Education, v.120, i.1, p14
- DeRobertis, E. M. (2006). ‘Deriving a Humanistic Theory of Child Development From the Works of Carl R. Rogers and Karen Horney’, The Humanistic Psychologist, 34:2, 177-199.
- Dixon, K. D., Dixon, P. N. (2006). The PLISSIT Model: care and management of patients’ psychosexual needs following radical surgery. Lippincotts Case Manag;11:101-6.
- Dündar, B. (2010). Okul Öncesi Dönem 6 Yaş Çocuklarının Benlik Algıları ile Bilişsel Performansları Arasındaki İlişki. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Elmacı, S., Gürpınar, D., Erdiñç., T., İşleğen, Ertat, A., Durusoy, F., Gediz, A., (1993), “Sedanter Şahıslarda Egzersizle Kilo Kaybının Bazı Kardiyak Risk Faktörlerine Etkisi”, *IV. Spor Hekimliği Kongresi, Bildiri Kitabı* 17-19 Eylül,s:263. İzmir.



- Emir, E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Erdmann, E. A. (2006). *Preschoolers' Self Concepts: Are they Accurate?* Senior Honors Thesis, The Ohio State University.
- Erkol, A, Khorshid, L. (2004). *Obezite, predispozan faktörler ve sosyal boyutun değerlendirilmesi*. SSK Tepecik Hastanesi Dergisi; 14(2):101-107.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A., (1996). *Self-Esteem and Change in Body Mass Index over 3 Years in a Cohort of Adolescents*. *Obesity*, 4(1), 27-33.
- Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve Sonrası*. 15. Baskı. Metis Yayıncılık. İstanbul.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*, Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı; 60-65.
- Güngör, G. (2010). *İlköğretim Düzeyindeki Öğrencilerin Benlik Kavramlarının Ve Çalışma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ortaöğretim Sosyal Alanlar Eğitimi Anabilim Dalı, Felsefe Grubu Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Gülay, H. (2011). *The Self Perception, Social Impact, Social Preferences and Peer Relations of Turkish Children Between Ages Of Five and Six*. *Early Child Development and Care*; 181:10, 1441-1451
- Goodvin, R., Meyer, S., Thompson, R. A.&Hayes, R. (2008). *Self Understanding in Early Childhood: Associations With Child Attachment Security and Maternal Negative Affect*. *Attachment and Human Development*, 10:4, 433-450.
- Hacıoğlu ve ark. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Haddou, M. (2000). *Hayır Demeyi Bilmek*. (Çev. Selen M). İstanbul, İletişim Yayıncılık.

- Heintzman, P. (1997). Putting Some Spirit Into Recreation Services for People With Disabilities, *Journal of Leisurability*, 24(2).
- Humphreys, T. (2002). Çocuk Eğitiminin Anahtarı Özgüven. (Çev. Anapa T), İstanbul, Epsilon Yayınevi.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping, *Leisure Sciences*, 22:163–181.
- İkiz, H. (2009). 6 Yaş Grubundaki Çocukların Benlik Algıları ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelemesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İkizler, H. C. (2002). Spor, Sağlık ve Motivasyon, 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Jago R, Jonker ML. ve diğ. (2006) Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. *Prev Med.*; 42(3):177-80.
- Jambunathan, S.; Burts, D. (2003). Comparison of Perception of Self-Competence Among Five Ethnic Groupsof Preschoolers in the US. *Early Child Development and Care*. 173:6, 651-660.
- Janssen, M. A. (2004). The Effects of Leisure education on Quality of Life in Older Adult,. *Therapeutic recreation Journal*, 38(3), 275-288.
- Jarvie, G. and Maguire, J. (2002). Sport and Leisure in Social Thought, Ppublished in the Taylor &Francis e-Library.
- Justo, F. C. (2008). Creative Relaxation, Motor Creativity, Self-Concept In a Sample Of Children From Early Childhood Education. *Electronic Journal Of Research in Educational Psychology*, N.14, Vol.6 (1), 2008. ISSN:1696-2095. Pp:29-50.
- Karakaya, I., Coşkun A., Ağaoğlu B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7: 162-166.

- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Kitabevi 5. Baskı, Ankara.
- Karaoğlan, M. F. (2108). 12 – 14 Yaş Obez Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yürüme Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. T.C. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*, İstanbul, Evrim Yayınevi.
- Kelly, J. (1983). *Recreation Planning and Management*. Venture Publishing State College, Pennsylvania
- Kılbaş, Ş. (1994). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Yayınları Ankara
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, Gazi Kitapevi, Ankara.
- Knutzen, K. B., Kennedy, D. M. (2012). Designing The Self: The Transformation of the Relational Self Concept Through Social Encounters in a Virtual Immersive Environment. *Interactive Learning Environments*, 20:3, 271-292.
- Kozanoğlu, T. (2006). *Utangaçlıkla Baş Edebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Köknel, Ö. (2001). *Kimliğini Arayan Gençliğimiz*, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. 7. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kutlu, O. (2006). T.C. Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi Adana.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı, Kurumlar, Uygulamalar*, Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Lauster, P. (2005). *Özgüven Öğrenilebilir*. (Çeviren: Lütfi Yarbaş), İzmir, İlya İzmir Yayınevi.

- Lin, T. C., Pao, T. P. (2011). Leisure Activities' Selection and Motivation, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 1 (3).
- Logi Kristjánsson, Á., Dóra Sigfúsdóttir, I., & Allegrante, J. P., (2010). Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: Ahe Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and SelfEsteem. *Health Education & Behavior*, 37(1), 51-64.
- Mannel, R. C., Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*, State College, PA: Venture Pupliching.
- Mckay, M, Fanning, P. Özgüven. (Çev: Fatos, Gaye Altay). (2005). Ankara, Arkadaş Yayınları.
- Metcalf, A. (2006). *Leisure and Recreation in a Victorian Mining Community, The Social Economy of Leisure in North-East England, 1820– 1914*, Pupliched by Rotledge
- Miller, D.; Lavin F. (2007). 'But Now I Feel I want to Give It a Try': Formative Assessment, Self Esteem and a Sense Of Competence. *The Curriculum Journal*. Vol. 18, No.1, March 2007. Pp 3-25.
- Ogden, J., Evans, C. (1996). The problem with weighting: effects on mood, self-esteem and body image, *Int J Obes Relat Metab Disord*; 20(3):272-277.
- Öksüz, Y., Ayvalı, M. (2012). İlköğretim Dördüncü ve Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Sosyal Uyum Düzeyinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies, International Journal Of Social Science*, Volume: 5, Issue:3, p. 151-167.
- Önder, A. (2006). Eğitici Drama Uygulamalarının Altı Yaş Çocuklarının Kendilik Algısı Üzerindeki Etkisi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı: 13, 2006*.
- Özbey, S., Çelebi, M. (2011). *Rekreasyon temelleri. İçinde: N. Mirzeoğlu (Edt.), Spor bilimlerine giriş, Spor Yayınevi, s. 241-270, Ankara*.
- Özşaker, M. (2008). *12-14 Yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, İzmir*.

- Passmore A., French, D. (2000). 'A model of leisure and mental health in Australian adolescents', *Behaviour Change*, 17: 208–21
- Pervin, L. A, John, O. P. (2001). *Theory and Research*, Eighth Edition, USA, John Wiley & Sons Inc.
- Pınar, R. (2006). Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*; 6(1):30-40.
- Piji Küçük, D. (2011). Self Esteem and Self Efficacy Perception for Music Talent in Children Participating in Music Activities. *Elementary Education Online*, 10(2), 512-522, 2011.
- Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health: Beneficial and detrimental effects, *Sports Medicine*, 9, 323–329.
- Robinson, J. A. (2003). *Perceived Freedom and Leisure Satisfaction of Mothers With Preschool-Aged Children*, Master Thesis. Ohio University Faculty of College of Health and Human Services, Ohio.
- Sarol, H. (2013). *Uyarlanmış Rekreatif Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Sayar, K. (2003). *Söz Ola Gençlik Kültür*, İstanbul, *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, *Erkam Matbaacılık*; 4:11–13
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 9-14.
- Sevinç, M. (2003). *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*, İstanbul, *Morpa Kültür Yayınları*; 330-334.

- Scheirer, M. A., Kraut, R. E. (1979). Increasing Educational Achievement Via Self Concept Change. *Review of Educational Research*, Winter 1979, Vol. 49, No. 1, pp. 131- 150.
- Schneider, M., Dunton, G. F., Cooper, D. M. (2008). Physical Activity and Physical Self-Concept among Sedentary Adolescent Females; An Intervention Study, *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1): 1–14.
- Sevil ve ark. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayın.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., Stanton, G. C. (1976). Self Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*. Summer 1976, Vol.46, No.3, pp. 407-441.
- Smale, B. (2010). *Leisure and Culture: A Report of the Canadian Index of Wellbeing (CIW)*, Canadian Index of Wellbeing, 1- 147.
- Spencer, F., Bornholt, L. (2003). A Model Of Children's Cognitive Functioning & Cognitive Self Concepts. *Australian Journal of Learning Disabilities*; 8:2, 4- 8.
- Sroufe, L. A. (1979). The coherence of individual development, early care, attachment and subsequent developmental issues. *Am Psychol* 34:834-841.
- Tamer, K. (1998). *Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Liderlik Eden Antrenörlerin Lider Davranış Boyutları, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara*
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. 5th ed. London: Routledge.
- Turaşlı, N. K. (2006). *6 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Algısını Desteklemeye Yönelik Sosyal-duygusal Hazırlık Programının Etkililiğinin İncelenmesi*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Ülgen, H. (2010). Çocukların Öz Yeterlilik Düzeylerinin Sigara Yarar/Zarar Algısına Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Vannatta –Hall, J. E. (2010). Music Education In Early Childhood Teacher Education: The Impact Of A Music Methods Course On Pre-Service Teachers' Perceived Confidence And Competence To Teach Music. University of Illinois at Urbana-Champaign. Doctorate Dissertation. Illinois
- Wang, J.; Lin, E. (2008). An Alternative Interpretation of the Relationship Between Self Concept and Mathematics Achievement: Comparison of Chinese and US Students As a Context. *Evaluation and Research in Education*, 21;3, 154- 174
- Women's Sports Foundation. ( 1998). Eisenhower Park, East Meadow, New York
- Yavuzer, H. (2002). Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu, İstanbul, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yegül, I. 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.
- Yıldız, Y., Taşkın, C. (2018). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Bisiklet Sporu Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 6, Sayı: 85, s. 631-638
- Yörükoğlu, A. (1988). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi, Ankara, Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2002). Ruh sağlığı. Çocuk Ruh Sağlığı. 25. Baskı. Ankara: Özgür Yayınları; p. 13-20.
- Zincirkıran, Z. (2008). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 6 Yaş Grubu Çocuklarının Benlik Kavramlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

## 6. KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı** : Sekuş TAŞKIN  
**Uyruğu** : T.C.  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : Gaziantep 1980  
**Telefon** :  
**Faks** : YOK  
**e-mail** : [sekustaskin@gmail.com](mailto:sekustaskin@gmail.com)

## EğİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl
Lise :	19 Mayıs Lisesi
Üniversite :	Kilis 7 Aralık Üniversitesi
Yüksek Lisans :	Batman Üniversitesi
Doktora :	----

## İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2003	Milli Eğitim Müdürlüğü	Öğretmen

**UZMANLIK ALANI** : Eğitim ve Spor

**YABANCI DİLLER** : İngilizce

**BELİRTMEK İSTEğİNİZ DİğER ÖZELLİKLER**



## 7. EKLER

### 7.1 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
7. Genel olarak kendimden memnunum.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.  
( ) ÇOK DOĞRU ( ) DOĞRU ( ) YANLIŞ ( ) ÇOK YANLIŞ