

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİNİN  
DİYARBAKIR'DA GERÇEKLEŞTİRDİĞİ 10-14 YAŞ  
ARASI KIZ ÇOCUKLARININ SPOR YOLUYLA  
GÜÇLENDİRME PROJESİNDE ÖZGÜVEN VE BENLİK  
SAYGISI DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Cengiz DEMİR**

Danışman

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Cengiz DEMİR

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır'da Gerçekleştirdiği 10 – 14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Spor Yoluyla Güçlendirme Projesinde Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Antrenörlük Eğitimi

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 07.07.2023

**Sayfa Sayısı** : 123

**Tez** : Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : Öz güven, benlik saygısı, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi

**Türkçe Özet** : Araştırmada 10-14 yaş arası kız çocuklarının Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği hafta sonu spor kursunda bulunmaları ve benlik saygısı ve öz güven değerleri arasındaki ilişki ele alınmıştır.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*  
Cengiz DEMİR

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİNİN  
DİYARBAKIR'DA GERÇEKLEŞTİRDİĞİ 10-14 YAŞ  
ARASI KIZ ÇOCUKLARININ SPOR YOLUYLA  
GÜÇLENDİRME PROJESİNDE ÖZGÜVEN VE BENLİK  
SAYGISI DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Cengiz DEMİR**

Danışman

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

**İstanbul – 2023**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığı, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Cengiz DEMİR

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



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Cengiz DEMİR'in “ Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır’da Gerçekleştirdiği 10 – 14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Spor Yoluyla Güçlendirme Projesinde Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi ”adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Spor Yönetimi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan

*Dr.Öğr.Üyesi*

*Nuri Muhammet ÇELİK*

*İmza*

Üye

*Doç.Dr. Kubilay ÇİMEN*

(Danışman)

*İmza*

Üye

*Doç.Dr. Mustafa Can KOÇ*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Araştırmamızda, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır'da gerçekleştirdiği, 10-14 yaş aralığında Basketbol, Voleybol ve Badminton spor kursuna giden sosyoekonomik yönden dezavantajlı kız çocukların özgüven ile benlik saygısı düzeyleri arasında fark olup olmadığı açıklanmıştır. Düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliği ergen yaştaki çocuklarda önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. İleriki hayatlarında daha sağlıklı bir yaşam tarzının oluşmasında sporun özgüven ile benlik saygısı arasındaki ilişki inceleyerek alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Spor yapmanın, bireylere yaşamları boyunca bedensel ve sosyal açıdan yararları vardır ve hayatın önemli bir bölümünü oluşturan ve gelişim dönemleri içinde önemli bir yere sahip olan ergenlik döneminde spor yapmanın ergenlerin bedensel ve ruhsal açıdan olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Ayrıca 10-14 yaş arası kız çocuklarının sosyoekonomik boyutları da ele alınmıştır.

TMOK, Sporla Güçlen Projesinin kız çocuklarına yönelik, 2022 yılında üç şehir, dört okul, hedeflenen toplam 1000 öğrenci için iki yıl sürecek spor okullarını başlatmıştır. Gaziantep ili Ulaş ilçesinde, Basketbol, Voleybol, Badminton, Tekvando, Cimnastik ve İncilikaya ilçesinde Basketbol, Masa Tenisi, Voleybol, Tekvando branşları olmak üzere iki farklı okulda toplam 500 öğrencinin katılımı ile Şanlıurfa ilinin Eyyübiye ilçesinde Basketbol, Voleybol ve Hentbol branşlarında ve Diyarbakır'da 2022-Mart ayında 260 öğrencinin katılımıyla Voleybol, Basketbol ve Badminton spor branşlarında çalışmalar başlatmıştır.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır İli Bağlar İlçesinde gerçekleştirdiği 10-14 yaş arası kız çocuklarının Voleybol, Basketbol ve Badminton spor dallarında spor kursu gören, ( n=166 ) öğrenci incelenmiştir. Bu örnekleme Bağlar ilçesinde 6(altı) ortaokul ve bazı ortaöğretim (Nuri Zekiye Has Ortaokulu, Eczacılar Ortaokulu, 700.Yıl Ortaokulu, Koşu Yolu Ortaokulu, Kazım Karabekir Ortaokulu, Mevlana Halit Ortaokulu) okulları üzerinde gerçekleşmiştir.

Çalışma nicel bir araştırma yöntemiyle yapılandırılmıştır. Genel tarama yöntemi uygulanmıştır. İki ve daha fazla değişken olduğundan aralarındaki ilişkiyi belirlemek için bağıntısal yöntem kullanılmıştır. Çalışmamız da 10-14 yaş arası kız

çocuklarının Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği hafta sonu spor kursunda bulunan öğrencilerin benlik saygısı ve özgüven tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada gönüllülüğe dayalı anket tekniği uygulanmış ve veri toplama yöntemi bu şekilde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 21 istatistik programı kullanılmıştır. Buna bağlı olarak betimleyici analiz ve parametrik testlerden Bağımsız örneklem T testi ve ANOVA analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testi için parametrik test olmayan Tukey-B (Post Hoc) uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına bakıldığında; 166 kız çocuğunun gelir durumları incelendiğinde alt gelir düzeyine sahip 84 kız çocuğu (%50,6) ve orta gelir düzeyine sahip 82 kız çocuğu (%49,4) olduğu görülmüştür. Geliri orta düzeyde olan katılımcıların, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanların gelir durumu alt düzeyde olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma verilerine göre, üst gelir düzeyine sahip hiçbir kız çocuğu görülmemiştir. Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde, Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden katılımcıların puan ortalamalarının, Spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Voleybol oynayan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nin Genel Toplam Puan ortalaması, basketbol ve badminton oynayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir. Projedeki katılım süresi incelenmiş olup, 11-12 ay arası katılan kız çocuklarının Özgüven Ölçeği'nin elde ettikleri puan ortalamalarının, projeye 1-2 ay arası, 3 ile 4, 5 ile 6, 7 ile 8 ve 9 ile 10 arası katılan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Olimpiyat, kız çocukları, basketbol, özgüven, benlik saygısı



## SUMMARY

In our research, it has been explained whether there is a difference between the self-confidence and self-esteem levels of socioeconomically disadvantaged girls who attend the Basketball, Volleyball and Badminton sports courses between the ages of 10-14, held in Diyarbakır by the National Olympic Committee of Turkey. Low self-esteem and lack of self-confidence are accepted as important risk factors in adolescents. It is thought that sports will contribute to the literature by examining the relationship between self-confidence and self-esteem in the formation of a healthier lifestyle in their future lives. In this district where the facilities are insufficient, such sports activities for girls will have a positive effect on the development of self-confidence and self-esteem. In addition, the socioeconomic dimensions of girls between the ages of 10-14 were also discussed.

TMOK started two-year sports schools for girls in three cities, four schools, a target of 1000 students in 2022, for the girls of the Get Empowered with Sports Project. A total of 500 students participated in two different schools in the Ulaş district of Gaziantep, Basketball, Volleyball, Badminton, Taekwondo, Gymnastics, and in İncilikaya, Basketball, Table Tennis, Volleyball, Taekwondo branches. In March 2022, with the participation of 260 students, he started training in the branches of Volleyball, Basketball and Badminton.

The students (n=166) who took sports courses for girls between the ages of 10-14 in Volleyball, Basketball and Badminton sports branches organized by the Turkish National Olympic Committee in the Bağlar District of Diyarbakır Province were examined. (Nuri Zekiye Has Secondary School, Pharmacists Secondary School, 700. Yıl Secondary School, Koşuyolu Secondary School, Kazım Karabekir Secondary School, Mevlana Halit Secondary School) in Bağlar district.

The study was structured with a quantitative research method. General screening method was applied. Since there are two or more variables, the relational method was used to determine the relationship between them. In our study, the relationship between the self-esteem and self-confidence attitudes of the girls aged 10-14 in the weekend sports course organized by the Turkish National Olympic Committee was examined.

In the research, a volunteer-based survey technique was applied and the data collection method was carried out in this way. SPSS 21 statistical program was used in the analysis of the data. Accordingly, Independent sample T test and ANOVA analysis were used from descriptive analysis and parametric tests. Tukey-B (Post Hoc), which is not a parametric test, was used for the multiple comparison test.

Looking at the analysis results; When the income status of 166 girls is examined, it is seen that there are 84 girls (50.6%) with low income and 82 girls (49.4%) with middle income level. It has been observed that the participants with medium income have significantly higher scores from the Two-Dimensional Self-Esteem Scale than the participants with low income. According to the research data, no high-income girls were seen. When the scores they got from the Self-Confidence and Two-Dimensional Self-Esteem scales were examined, it was seen that the average score of the participants who went to the sports course before starting the Sports project got significantly higher scores than the participants who did not go to the sports course before starting the Sports project. It was observed that the participants who played volleyball scored significantly higher than the participants who played basketball and badminton. The duration of participation in the project was examined, and the average score of the girls participating in the project between 11-12 months, the Self-Confidence Scale, was significantly higher than the participants between 1-2 months, 3 to 4, 5 to 6, 7 to 8, and 9 to 10. observed to be high.

**Keywords:** Olympic, daughters, basketball, confidence, self respect

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMAMARY .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR .....	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ .....	1
Araştırmanın Amacı .....	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

## BİRİNCİ BÖLÜM TARİHÇEVE TMOK

1.1. Antik ve Modern Olimpiyatlar .....	5
1.2. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) .....	7
1.2.1. IOC'nin Görevleri.....	7
1.3. Türkiye'nin Olimpiyat Tarihçesi.....	7
1.4. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK).....	8
1.4.1. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Örgüt Yapısı.....	9
1.4.2. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi İlke ve Görevleri.....	11
1.4.3. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Projeleri.....	13
1.5. Spor ve Çocuk.....	15
1.6. Çocuk ve Gençlerde Spor Yapmanın Önemi.....	17
1.7. Çocuğun Spora Katılımında Aile ve Okul.....	19
1.8. Sosyal Sorumluluk .....	20
1.8.1. Sporda Sosyal Sorumluluk.....	21
1.9. Spor ve Dezavantajlı Gruplar .....	23
1.9.1. Dezavantajlı Grupların Spor Yoluyla Uyum Sağlaması.....	25

## İKİNCİ BÖLÜM

### ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN VE BENLİK SAYGISI

2.1. Özgüven .....	29
2.2. Özgüven Oluşmasına ve Gelişmesine Etki Eden Nedenler .....	31
2.2.1. Aile Yaklaşımı .....	32
2.2.2.1. Baskıcı-Otoriter Tutum .....	34
2.2.2.2. Çocuk Merkezli Tutum .....	35
2.2.2.3. Dengesiz ve Kararsız Tutum .....	35
2.2.2.4. Aşırı Korumacı Tutum .....	35
2.2.2.5. İlgisiz ve Kayıtsız Tutum .....	35
2.2.2.6. Demokratik Tutum.....	35
2.2.2. Mükemmeliyetçi ve Olumsuz Baskı.....	35
2.2.3. Zeka ve Akademik Başarı İlişkisi .....	36
2.2.4. Fiziksel Görünüm .....	37
2.3. Özgüven Sonuçları.....	38
2.4. Benlik Saygısı .....	41
2.4.1. Benlik Saygısının Gelişimi .....	44
2.4.2. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı .....	46
2.5. Öz Yeterlilik.....	49
2.6. Kendini Sevme.....	50

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİ DİYARBAKIR İLİ SPOR KURSU KIZ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN VE BENLİK SAYGISI DEĞERLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

3.1. Araştırmanın Modeli .....	51
3.2. Evren ve Örneklem.....	52
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53
3.4. Verilerin Analizi .....	54
3.5. Araştırmanın Bulguları.....	55
<b>TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>85</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>108</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>117</b>

## KISALTMALAR

<b>GSM</b>	:	Gençlik ve Spor Müdürlüğü
<b>GTPO</b>	:	Genel Toplam Puan Ortalamaları
<b>IOC</b>	:	Uluslararası Olimpiyat Komitesi
<b>KSS</b>	:	Kurumsal Sosyal Sorumluluk
<b>MEM</b>	:	Milli Eğitim Müdürlüğü
<b>OLI</b>	:	Spor Kültürü ve Olimpik Eğitim Projesi
<b>TMOK</b>	:	Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
<b>UNICEF</b>	:	Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
<b>ÜSO</b>	:	Ücretsiz Spor Okulları

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Araştırmanın Bulguları Yüzde Dağılımının İncelenmesi.....	55
<b>Tablo 2.</b> Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Araştırmanın Bulguları Yüzde Dağılımının İncelenmesi.....	59
<b>Tablo 3.</b> Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçekleri için Normallik Varsayımlarının İncelenmesi .....	60
<b>Tablo 4.</b> Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçekleri İçin Çelişmezlik İç Tutarlılık Güvenirlilik Katsayıları .....	61
<b>Tablo 5.</b> Yaş Grupları Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	62
<b>Tablo 6.</b> Kaçınıcı Sınıf Değişkeni Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	63
<b>Tablo 7.</b> Bu spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitme durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	65
<b>Tablo 8.</b> Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alma durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Farkın İncelenmesi .....	67
<b>Tablo 9.</b> Hangi sporu yapmaktasınız Değişkeni Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi.....	69
<b>Tablo 10.</b> Gelir Durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	71
<b>Tablo 11.</b> Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz Değişkeni Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	73
<b>Tablo 12.</b> Programı yararlı bulma durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	75
<b>Tablo 13.</b> Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteme Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	76
<b>Tablo 14.</b> Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip etme Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	78
<b>Tablo 15.</b> Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileriniz var mı? Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....	80

- Tablo 16.** Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağlama Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi .....82
- Tablo 17.** Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Ortalamaları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi Tablosu.....84



## GRAFİKLER LİSTESİ

<b>Grafik 1.</b> YaşKatılım Sütun Grafiği.....	56
<b>Grafik 2.</b> Sınıf SeviyesiSütun Grafiği.....	56
<b>Grafik 3.</b> Spor Dallarına Katılım Yüzde Grafiği.....	57
<b>Grafik 4.</b> Ölçeklerin Güvenirlilik KatsayıSütun Grafiği.....	61
<b>Grafik 5.</b> Spor Kursuna Gitme Durumu Sütun Grafiği .....	65
<b>Grafik 6.</b> OkulSpor Takımlarında Bulunma Sütun Grafiği .....	68





## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Bazı Projeleri.....	13
Şekil 2. Carroll Kurumsal Sosyal Sorumluluk Piramidi .....	21



## ÖNSÖZ

Bu çalışma ‘‘Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır’da Gerçekleştirdiği 10 – 14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Spor Yoluyla Güçlendirme Projesinde Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi’’ amacıyla hazırlanmıştır. Yöntemlerin tanımı, sınıflandırılması, yaklaşım türleri gibi birçok madde çalışmamız kapsamını oluşturmaktadır.

Çalışmanın hazırlanması boyunca değerli görüşleriyle katkı sunan kıymetli Doç.Dr. Kubilay ÇİMEN hocama teşekkürlerimi borç bilirim.



## GİRİŞ

Günümüzün modern sporu eski çağlarda “jimmastik” ve “agonistik” sözcükleriyle ifade edilmiştir. Zamanla sporun farklı bilim dallarıyla daha fazla ilişki içinde olması; psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olgular ışığında bu kavramın daha geniş bir bakış açısıyla tanımlanmasını da sağlamıştır. Bir felsefe olarak spor, spor kavramında ifade edilen gerçektir. Sosyoloji açısından spor, felsefelerinden derlenen her yeni bilgi ile sporun ruhunu, ana konusunu ve özünü yeniden yorumlarken, bazı teoriler ve diğer bilim dalları ışığında bağlantı kurarak sporun insan davranışları ve çevre ile ilişkileri üzerindeki etkilerini inceler.

Feltz (1988) özgüveni “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belirli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı” şeklinde tanımlamıştır

Benlik; bireyin kendisi hakkında verdiği değerdir. Kişilik, bir kişinin tüm ilgi alanlarını, tutumlarını, kabiliyetlerini, söylem biçimini, fiziksel durumunu özetleyen terimdir.

İnsanlar başta kendileri olmak üzere dünyayı, başka insanları ve çevrelerindeki her şeyi kendi bakış açılarıyla değerlendirirler. Benlik saygısı, spor faaliyetleri ve etkinliklerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Spor etkinliklerine katılan bireylerin benlik gelişiminde olumlu katkılar sağlandığı, yüksek benlik saygısının spor faaliyetlerinde başarıya yol açtığı düşünülmektedir (Aşçı, 1999).

Gelişim, kalıtım ve çevrenin etkileşiminden meydana gelen bir üründür. Gelişme, aşamalı ve sürekli olan bir durumdur (Başaran, 1969).

Çocuklar birey olma sürecindedirler. Bu süreçte başta gelişim kavramı olmak üzere kişilik, benlik, birey olma, ilgi ve öğrenme becerileri, dikkat etme, hatırlama ve konsantrasyon kavramları önem kazanmaktadır. Ayrıca bedensel, duyuşsal ve zihinsel gelişim özellikleri, ahlak, dil, moral ve kavram gelişimi, cinsel gelişim, sosyal gelişim, ergenlik dönemi özellikleri ve ruhsal sorunların da ele alınması gerekmektedir (Doğan, 2007,s.1).

Çocuğun özellikle kişiliğini aradığı ergenlik döneminde (11-16 yaş) anne-baba desteğine çok ihtiyacı vardır. Çocukların sosyalleşmesinde ve bireyin deneyim ve çevresini yorumlamasıyla kendine yönelik kazandığı bakış açısının kazanılmasında

okul ve ebeveynler oldukça önemli etkenlerdir. Burada en önemli pay muhakkak ebeveynlere aittir. Ergenlik döneminde ergenin en önemli doğal çevresi ailesidir. Ancak aile ile çatışmalarının en fazla olduğu dönem de ergenlik dönemidir. Spor ve ahlaki gelişim ve sosyalleşme daha çok okul dışında olmaktadır. Aktivitelerle çocukların dünyaya bakış açıları genişlemektedir. Böylelikle daha bilgili çocukların sayısı artmaktadır (Voogd, 1998, s.141). Kızlar fiziksel olarak daha hızlı büyürler. Cinsler arasında pek çok benzerlikler, aynı cins içerisinde farklılıklar vardır. Erinliğe hazırlık aşaması kızlarda 8-13 yaş, arasını kapsamaktadır. Yapılan çalışmalarda, insanların özgüven, benlik ve imajlarını korumaya güdülendikleri ortaya çıkmıştır. Çocuklar öğretmenleri tarafından kendisinden belirli seviyede performans beklediğinin bilincindedirler. Eğer öğrenci, başarısız ise ya bunu pasif bir şekilde kabul etmekte ya da gelecekte yeni şeyler denemede isteksizlik göstermekte, motivasyonu azalmakta, asi olmaktadır. Oyun ve spor etkinlikleri ilgi alanının merkezidir. Başarılı olmak için çaba göstermektedirler. Kız çocuklarında ilgi eğlenceli takım oyunlarına yöneliktir. Bu nedenle gelişim dönemindeki kız çocuklarında sporun, özgüven ve benlik saygısı üzerindeki etkisi, oldukça önemlidir.

Diyarbakır ilinin en önemli ilçelerinden olan Bağlar, km<sup>2</sup>'ye düşen 657 kişi ile Diyarbakır ilinin en yüksek nüfus yoğunluğuna sahip ilçesi konumundadır. Bağlar ilçesi aynı zamanda % 96,30 oranında yüksek bir şehirleşme oranına sahiptir. İlçedeki nüfus artışının 1990'lı yıllardan sonra göç dolayısı ile hızlı bir şekilde arttığı gözlenmektedir. Merkez ilçe olmanın verdiği birçok avantajın yanı sıra ilçede geçim sorunu yaşayanların il ortalamasının üzerinde yer alması ilçenin kişisel yaşam endeksinde son sıralarda yer almasına neden olmaktadır. İlçenin eğitim endeksinde, eğitim düzeyinin il ortalamasının üzerinde gerçekleştiği ancak mevcut fiziksel olanakların, yoğun nüfus nedeni ile yetersiz kaldığı gözlenmektedir. T.C. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı, 2022-İlçelerin İl Bazında Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralamaları araştırmasında Bağlar ilçesi dört merkez ilçeler arasında dördüncü sırada yer almaktadır. Sosyo-Ekonomik statü oranı % 62 değeriyle alt basamaklarda bulunmaktadır. Gerek nüfus yoğunluğu ve demografik kırılımı, gerekse farklı kesimlerin bir arada yaşamasının getirdiği zorluklar ve riskler merkez ilçelerin bazı alanlarda olumsuz endeks skorlarına sahip olmasına neden olmuştur. Hane sayısına düşen ortalama kişi sayısı 4,6 oranındadır (Şeker, Saldanlı, & Bektaş,2015,s.211). Tesisleşmenin yetersiz olduğu bu ilçede kız çocuklarına yönelik bu tür spor

aktiviteleri, öz güven ile benlik saygısı gelişiminde olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir.

Cinsiyete göre dağılımlar incelendiğinde, 5-17 yaş grubu kız-erkek çalışan çocuk oranları (yaklaşık %46 kızlar, %54 erkekler) birbirine yakın olsa da ekonomik açıdan aktif sayılmayan ve ev işlerinde çalışan çocuklar dikkate alındığında, kız çocuk çalışma oranının daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir Ayrıca kız çocukları en çok tarım sektöründe istihdam edilmektedir (ILO, 2009). Çocuk işçiliği istatistikleri yaş grupları, sektörel dağılım ve cinsiyet açısından ele alındığında sorunun küçük yaş grubunda ve tarım sektöründe yoğunlaştığı ve kızlar açısından daha dezavantajlı bir duruma dönüştüğü görülmektedir.

Bu nedenle projenin uygulanmasında bu ilçenin seçilmiş olması önem arz etmiştir.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; TMOK'un sporla güçlen projesinde belli branşlarda eğitim gören 10-14 yaş arasındaki kız çocuklarının gelişimlerinin de özgüven ile benlik saygısı ilişkisinin farklılaşıp farklılaşmadığını amacını taşımaktadır. Okullarda spor yapmanın bireylerin gelişimine etkileri ülkemizde ve dünyada uzun yıllardır tartışılmaktadır. Özellikle ergenlik çağı dediğimiz gelişim çağında spor yapmanın bireylerin gelişimlerine olan etkileri farklı alanlarda yapılan çalışmalarda ele alınmıştır. Ancak bu çalışmalara bakıldığında ergenlik çağındaki kız çocuklarının spora katılmalarıyla ilgili çalışmaların az olduğu göze çarpmaktadır. Bu açıdan incelendiğinde, çalışmanın amacı okul çağındaki kız öğrencilerinin ferdi yada takım sporuna katılmaları özgüven ile benlik saygısı sonuçlarının etkileri belirginleşecektir.

#### **Araştırmanın Önemi**

Ortaokul kademesinde eğitim gören, ergenlik döneminde kız çocuklarında bazı değişiklikler meydana gelmektedir. Bunlar fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal değişkenlerdir. Özellikle bu dönemlerde psikososyal gelişim sürecini spor yoluyla olumlu atlatmak oldukça önemlidir. Makar (2016) göre; bireylerin içinde

buldukları sportif faaliyetlerin kişilerde sosyal becerileri yükselttiği ve olumlu fiziksel benlik algısı geliştirdiğini saptamış olup, düzenli ve sıklıkla gerçekleştirilen aktivitelerin kişilerde olumlu benlik algısına ilişkin özgüvenlerini yükselterek bedensel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı bireyler olmalarını ve toplumla uyumlu bireylerin gelişimini sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan literatür taramalarında özgüven ve benlik saygısı üzerine çalışmalar bulunmaktadır, fakat yeterli olmadığı görülmektedir. Bu araştırma Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin her yıl gerçekleştirdiği ücretsiz spor okulları ve bu tür projelere daha da destekleyici bilgiler sunmak için önemli olunacağı düşünülmektedir. Araştırma spor yoluyla bireyin hem kendine hemde topluma katkı sağlayacağı için önem taşımaktadır. Ayrıca okul sporlarının, spor kurslarının kız çocukları üzerindeki ruhsal ve sosyal etkisinin MEM, GSM ve diğer bilimlere, katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmamızda, 10-14 yaş arası kız çocuklarının Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği hafta sonu spor kursunda yer alan öğrencilerin özsaygı (benlik saygısı) ve özgüven ölçüleri arasındaki parametreler incelenmiştir. Çalışmada sınırlandırma aşağıda belirtilen şekilde düşünülmüştür.

- a. Araştırma Diyarbakır ili Bağlar ilçesindeki bazı okullarla sınırlı olacaktır.
- b. Araştırma İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek ile Akın (2007)' nin gelişmesine katkı sunduğu Özgüven Ölçeğinden çıkan cevaplarla sınırlı olacaktır.
- c. Araştırma, çalışmada kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlı olacaktır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## TARİHÇE VE TMOK

İlk bölümde Dünya ve Türkiye olimpiyat tarihçesini inceleyeceğimiz çalışmada aynı zamanda TMOK (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi) hakkında detaylı bilgiler vereceğiz. IOC tarafından 1912'de kabul edilen ilk 16 komite arasında bulunan TMOK, 1908'de yani Birinci Dünya Savaşında kuruldu.

### 1.1. Antik ve Modern Olimpiyatlar

İnsanların hayatta kalmak için mücadele ettiği ilkel çağlardan beri avlarını kovalamak veya düşmanlarından kaçmak için koşmak zorunda kaldıklarını, avlanmak için taş, sopa ve daha sonra mızrak ve ok atmayı öğrendiklerini ve yakalanıp yakalandıklarında düşmanlarıyla güreştiklerini veya savaştıklarını hatırlarsak güneş altında yapılan fiziksel aktivitelerin milyonlarca yıllık doğal bir tarihe sahip olduğunu da anlayabiliriz.

Olimpiyatlar, tüm sporcuların katılmayı hayal ettiği en büyük spor etkinliğidir. Olimpiyat oyunlarının tarihi çok eskidir. MÖ 776 olarak bilinen Olimpiyatlar, Yunanistanda düzenleniyordu. Tanrı Zeus adına düzenlenir, festival havasında gerçekleşirdi. İlk 13 olimpiyatlarda sadece bireysel koşu varken daha sonraki olimpiyat oyunlarına at arabası yarışı, dövüş gibi etkinlikler de eklenmiştir.

Yunanistan'ın Atina şehrinde 1896'da ilk kez Modern Olimpiyatlar yapılmıştır. Dört yılda bir düzenlenen bu büyük "spor şenliğinde" bütün dünyadan sporcular bir araya gelmiştir. Olimpiyat Oyunlarının amacı, gençleri dostluk ve karşılıklı anlayış ruhuyla yetiştirmek, daha güzel ve huzurlu bir dünyanın kurulmasına katkı sağlamaktır. Bu spor şenliğinde kurallara bağlı kalınarak dürüst ve kardeşçe bir yarışa girilir. Olimpiyat hareketinin temel amacı, Olimpizm anlayışını uygulamaya koyarak insanların dengeli gelişimini gerçekleştirmektir. (Harvey, 2010: 117).

18.Yüzyılın sonlarına doğru yaz Olimpiyatlarının yeniden hareketlenmesinin ardındaki fikirler Baron de Coubertin'e aittir. Fransa'nın Paris kentinde 1894'te bir araya gelen Uluslar arası Atletizm Kongresinde Coubertin'in teklifiyle Modern Olimpizm kurulmuştur.

Modern Olimpiyatların kurucusu olan Coubertin, Fransız gençliğinin; kişilikli, kuvvetli, dürüst karakterlere sahip olmasını benimsediği için var olan eğitimin değişmesini düşünmüştür. Bu amaçla da eğitim sistemine destek olmaya karar vermiştir. Coubertin, eğitimi bir meslek olarak seçmiş, Amerika ve İngiltere'ye giderek onların eğitim sistemlerini yakından incelemiştir. Bu incelemelerinde Anglosakson eğitim sisteminde reformlara imza atan Thomas Arnold'un fikirlerinden faydalanmıştır. Bu çalışmalar, gençliğin benliğini bulmasında takım sporlarının etkili olduğunu gösterdi. Sporun insanlar üzerindeki etkilerini tespit eden Coubertin, eğitimin yanı sıra sporu da bir meslek alanı olarak seçmiştir (TMOK, 1988). Yine aynı dönemde Uluslararası Olimpiyat Komitesi kurulmuştur.

Olimpiyatların en önemli sembolü Olimpiyat Ateşidir. Olimpiyat Ateşi ilk kez 1936 Berlin Modern Olimpiyat Oyunları'nda yakıldı. Olimpiyat oyunlarında önemli bir yere sahip olan Olimpiyat Meşalesi Kış Olimpiyat Oyunlarında da yakılmıştır (Koryürek, 1998).

Olimpiyat oyunları büyük etkinliklere dâhil edilmiştir. Bu büyük spor organizasyonu, düzenlenen ülkenin, şehirlerin tanıtım ve ekonomisine de katkı sağlamaktadır.

İlk başlarda bu amaçlarla ortaya çıkan olimpiyat hareketi sonradan ülkelerin ekonomik, siyasi ve sosyal beklentilerinin bulunduğu örgütleri de ortaya çıkarmıştır. Sporun yapısında görülebilecek faydalar arasında yer alan maddi beklentiler, istekler bazen tartışmaları da beraberinde getirmiştir. Bu sebepten dolayı olimpiyatlarda barışçıl faaliyetlerin dışında bazı ekonomik sorunlar da ortaya çıkmıştır.

Küreselleşen dünyada devletlerinde de yeni bir yapılanma sürecine girmesiyle kentler ve bölgeler daha da önem kazanmıştır. Bu sayede farklı politika alanlarında önemli aktörler haline gelmiştir. Bu süreç kentlerin özelliklerine göre politikalarında da değişikliklere sebep olmuştur. Kent yönetimleri, genel kabul görmüş "girişimci kent politikaları" gerektiren ekonomik rekabet ortamında kendi alanlarında güçlenme yarışındadırlar. Spor oyunlarına ev sahipliği yapmak, şehir idarelerinin kullandığı farklı stratejiler arasında önemli bir yere sahiptir.



## **1.2. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)**

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), 1984 yılında Coubertin öncülüğünde kurulmuştur. Merkezi İsviçre'nin Lozan kentindedir. Kurulduğu günden bu yana tüm dünyada olimpiyatların olimpiyat hareketinin aynı kurallarla yürütülmesi ve bu kuralların denetlenmesinin garantörü olmuştur. Bu misyonundan dolayı uluslararası alanlarda siyasi ve sosyal etkisi giderek artmış, yasal bir sivil toplum örgütü olarak kabul edilmiştir. Uluslararası hukuk disiplinine göre uluslararası kuruluşların kendilerine özgü birer yapıları ve denetim mekanizmaları vardır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi ayrıca yaz ve kış olimpiyatlarını da düzenleyip tertip etmektedir.

### **1.2.1. IOC Görevleri**

- Ekonomik çıkar gözetmeksizin sporu, bu tür organizasyonları geliştirip yaymak.
- Olimpiyat ilkeleri çerçevesinde spor çalışmaları ve yarışmalarına yön vererek dünya sporları arasında dostluk geliştirmek.
- Amatörlüğü korumak.
- Olimpiyat oyunlarının yerini ve programını belirlemek, uluslararası spor federasyonları ile iş birliği içinde programa hangi spor branşlarının dâhil edileceğine karar vermek
- Yaz ve kış olimpiyat oyunlarına en yüksek katılımı sağlamak için çaba sarf etmek.

İsviçre'nin barıştan yana olan duruşu, uluslararası örgütlerin doğasında bulunan küreselleşmenin doğru anlaşılması için uygun bir zemin yaratmıştır. Bundan IOC'nin İsviçre'deki genel merkezinin konumu, başka uluslararası kuruluşlar gibi, Olimpiyat Şartı'nı oluşturan evrensel değerlere ve barışçıl amaçlara uygundur.

## **1.3. Türkiye'nin Olimpiyat Tarihçesi**

1908'de kurulan Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, IOC tarafından 1911 senesinde onay vermesiyle üyeliği kabul görmüştür. Sellim Sırrı Tarcan Komitenin ilk başkanı olmuştur. Olimpiyat Oyunlarına katılımı, Osmanlı İmparatorluğu döneminde ara oyunlar olarak bilinen Atina Oyunlarıydı (1906). Düzenli olarak 4

yılda bir bu organizasyona katılan Türkiye, sadece 1.Dünya savaşında ittifak ülkeleri saffında bulunduğundan 1920'deki yarışmalara katılamadı. 1932 Los Angeles Oyunları için yola uzaklığı ve yüksek maliyetleri nedeniyle katılmadı. 1980 Moskova oyunlarına, Sovyet Sosyalist Cumhuriyet Birliği'nin Afganistan'a girmesini boykot eden 33 ülke gibi Türkiye'de katılmadı (Yavuzer, 2002).

Baron Pierre de Coubertin, 1907 yılında yeni ülkeler tanımak amacıyla bir dünya turuna çıkmıştır. Bu gezisi sırasında Osmanlı Devletinin İstanbul'a da gelmiştir. Ziyaretinde M. Juery ile de tanışmak istemiştir. Günümüzde Galatasaray Lisesi olarak bilinen dönemin Mekteb-i Sultani'nin öğrencisi olan Juery ile tanışmak için epey uğraşmış ve amacına ulaşmıştır. Coubertin bu ziyaretinin nedenlerini ve uğraşlarını de detaylı bir şekilde anlatmıştır (Campbell ve Lavallee, 1993). Juery, Türk spor meraklısı eskrim ve jimnastik öğretmeni Selim Sırrı Tarcan'ı Baron'a önerdi. 1908 yılının Eylül ayında Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyetini kuran Selim Sırrı Tarcan, daha sonra Uluslararası Olimpiyat Komitesine de üye oldu. 1. Dünya savaşında neden olan ülkelerle birlikte olduğu için, IOC Osmanlı Devleti'ni üyelikten men etti. Bu nedenle 1922 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı Ali Sami Yen başkanlığında kuruldu.(Fıratlı, J. 1988).

#### **1.4. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK)**

1924 Paris Olimpiyat Oyunları Komitesi Organizasyonu, 1923'te Türk sporcularının da Olimpiyatlara katılması amacıyla davette bulundu. Cumhuriyet'in ilanıyla Hami Başkanı; Mustafa Kemal Atatürk, Fahri Başkanı; İsmet Önünü, Başkanı; Selim Sırrı Tarcan ve birçok üyesi olan Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi 2 Kasım 1923 te kuruldu (TMOK, 1995).

TMOK, başta çocuklar ve gençler olmak üzere sporu milletimizin yaşam tarzı haline getirmeyi amaçlamaktadır. Bu sayede Türkiye'nin spor alanında başarılı bir ülke olduğu, Türk sporunun saygı, dostluk ve mükemmellik gibi olimpik değerlere sahip olduğu ve uluslararası alanlarda tanındığı bir gelecek yaratılacaktır.

TMOK sporcu odaklı bir örgüttür. Türk sporunda devamlı ve kalıcı başarılar elde edilebilmesi için sporcularımızı olimpik düzeyde desteklemektedir. Sporculara

yönelik desteklerin aktif olarak kullanılabilmesi için bünyesinde bir Sporcu Komisyonu oluşturulmuştur (Kağıtçıbaşı, 2002, s. 363, 364).

TMOK sadece sporcuların değil, onları yetiştiren eğitimcilerin gelişiminde de önemli roller üstlenmiştir. TMOK bünyesinde; eğitimciler, spor destek personelleri, idareciler ve spor yöneticilerinin gelişimleriyle ilgili çalışmalar yürütülmektedir.

#### **1.4.1. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Örgüt Yapısı**

2014'te tüzüğünü değiştiren TMOK yenilenen tüzüğe göre zaman içinde gelişecek bir süreç ve kültür olarak gördüğü kurumsal yeniden yapılanma çalışmalarını sürdürmektedir.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) Olimpiyat Gündemi 2020 hedeflerinde ortaya çıkan, amaçlanan yeni durumlar ve hedefler vardır. Bu amaçlardan bazıları: Yeni ihtiyaçlara cevap verecek genç ve dinamik bir yapı oluşturmak, IOC'yi daha sağlıklı ve devamlı bir şekilde geliştirip güçlendirerek ulusal ve uluslararası platformlarda daha üst düzey bir kurum haline getirmek için çaba sarf etmek, cinsiyet faktörünün toplumda denk, eşit olduğuna inanan bu anlamda örnek olmak; şeffaflık, bütünlük, hesap verilebilirlik, katılım ve kapsayıcılık ilkelerine bağlı kalmak, işbirliğine önem vermek, personellerin iyi yetiştirilmesini sağlamak şeklinde özetlenebilir.

Bu amaçlar kapsamında yapılan çalışmalardan bazıları; organizasyon ve insan kaynakları konularında ihtiyaç duyulan personellerin belirlenmesi ve işe alımların yapılması, bu personellerin görev tanımlarının ve çalışma esaslarının belirlenmesi, idari prosedurlerinin düzenlenmesi, personellerin verimlilik ve yetkinliklerinin arttırılmasına yönelik çalışmalar olarak sayılabilir. Çalışan personellerin durumlarına göre de organizasyonda bazı düzenlemeler yapılmaktadır.

Bu düzenlemelerden bazıları; çalışan annelerin iş ve aile yaşamları arasında pozitif yönde bir denge kurulması amacıyla esnek çalışma saatlerinin ayarlanması, çalışanların ilk yardım, yangın ve meslek hastalıkları ve hijiyen eğitimlerinin verilmesidir.

TMOK, kurumsal yeniden yapılanma süreçlerini günümüzün gereklerine uygun olarak sürdürecektir.

Ana görevi, TMOK'un faaliyetlerinin ilgili kanun, tüzük ve yönetmeliklere, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin öngördüğü ilkelere ve Genel Kurul'da alınan kararlara uygun olarak düzenli bir şekilde kurulmasını ve yürütülmesini sağlamak olan yönetim kurulunun başlıca görevlerinden bazıları şunlardır:

- Yönetim kurulu aynı zamanda derneğin yürütme organı ve yasal olarak da temsilcidir.
- Yönetim kurulu, derneğin diğer mekanizmalarıyla beraber ortaklaşa çalışır.
- Saymanlık defterlerinin, kayıtların kanunlara uyulacak şekilde tutulmasını sağlar. Her çalışma dönemi sonunda hazırlanan bilanço ve gelir-gider tablolarını ve gelecek yıl için hazırlanan bütçeyi Kurulun görüşleri alınarak Genel Kurula sunar.
- Konseyin de görüşünü almak suretiyle olimpiyat gibi oyunlara katılmaya layık olan spor branşlarının konvoylarını, o branşların federasyonları ve diğer ilgili kuruluşların başkanlıklarıyla birlikte belirler.
- Olimpiyat gibi organizasyonlara katılacak sporcuları seçer ve bu konuda konseye bilgi verir.
- TBMM'ye üye olmak isteyen adayların başvurularına ilişkin Sicil Kurulu kararlarının olumlu veya olumsuz şekilde 30 gün içinde karara bağlar.
- Dernekler Kanunu ve tüzük hükümlerine göre TÜİK üyeliğinden çıkarılması gereken kişiler hakkında Sicil ve Disiplin Kurulu raporuna onay verir.
- Yedek üyeleri, birleşik oy pusulasındaki sıralamaya uygun olarak boş pozisyonlara davet eder.
- Genel kurulu gerek gördüğünde davet eder ve bu toplantılara gündem hazırlar.
- Spor, olimpiyat gibi oyunlarla ilgili bütün yayınların gerçekleştirilmesini sağlar.
- Genel Kurulun onayına sunmak için Tüzükte yapılması gereken değişiklik önerilerini, gerekçeleri ile birlikte Kurul'un görüşlerini almak.

- Genel Sekretere, günlük işlerin sağlıklı, zamanında ve kesintisiz bir şekilde yapılabilmesi için bir defada harcayabileceği azami miktarı ve tabi olacağı usul ve esasları belirleyerek harcama yapma konusunda yetkilendirir. Yine Genel Sekreterin sunduğu harcamaları inceleme ve onaylama yetkisine sahiptir.

#### **1.4.2. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi İlke ve Görevleri**

Türkiye Olimpiyat Hareketi, IOC'nin belirttiği kaidelere bağlı kaldığını ve bu konularda görevleri gereği olan sorumluluklarını yerine getirmek durumundadır. Kadınları spora yönlendirmek, dopingle mücadelede aktif görev almak barışın korunmasına destek olmak, sporda etik kuralları yaygınlaştırmak, çevre konularında bilinçli ve duyarlı olmak gibi konularda da görev ve sorumluluklarını yerine getirmeyi üstlenmiştir.

Olimpiyat Hareketinin Türkiye'deki hedeflerine varmasına tüzükler çerçevesinde belli başlı görev ve sorumlulukları vardır. Bunlardan bazıları şunlardır (TMOK, 2022).

#### **Prensipeler**

- Sporu daha geniş kesimlere ulaşmasını gelişmesini sağlamak,
- Sporun kitlelere yayılmasını ve gelişmesini sağlamak;
- Dil, din, ırk, siyasi aidiyet temelinde ülkeye veya kişiye göre ayrımcılık yapmamak;
- Sporcuların sağlığının ve gücünün geliştirilmesinin yanı sıra, sporun kişilikler üzerindeki olumlu etkilerinin 'Olimpik Liyakat' ilkeleri çerçevesinde yayılmasına destek olmak;
- Spor kurs ve etkinlikler düzenleyerek Olimpiyat prensiplerinin yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla spor yöneticiliği eğitimine katkıda bulunmak;

## Görevler

- Olimpiyatlarla ilgili işlemlerden dolayı federasyonlar arasında oluşabilecek anlaşmazlıkları çözer. Anlaşmazlığın devam etmesi durumunda ise son karar Spor Tahkim Mahkemesi tarafından verilir.
- Federasyonların olimpiyat gibi oyunlara katılmasını kolaylaştırmak amacıyla gerekli tedbirleri alır.
- Türkiye'de düzenlenmeleri halinde ilgili resmi kurumlardan yeterli maddi imkan ve özel kişi ve kuruluşlardan yardım talep ederler. Halka açık kampanyalar düzenler.
- “Olimpik Düşünceyi geliştirmek amacıyla her türlü yayını yapma ve toplantılar düzenleme hakkına sahiptir.
- Gerekli gördüğü zaman, IOC'ye 'Olimpiyat Hareketinin' ve Olimpiyat Oyunlarının organizasyonu ve yönetimi konusunda tavsiyelerde bulunur.
- Her yıl “Olimpiyat Günü” ilgili önemli etkinlikleri düzenler.
- Ülke sporunun yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi için eğitim desteği ve benzeri diğer faaliyetleri yürütür.
- Spor yöneticilerinin eğitim ve gelişimlerine katkıda bulunur.
- Görevlerini yaparken uyum içinde çalışacağı idari kuruluşlar ve bazen de idare dışındaki özel kuruluşlarla işbirliği yapar.
- Uluslararası Olimpiyat Komitesi, özerk bir kurumdur. Bu konumunu korumak için siyasi, ekonomik, sosyal, hukuki, dini vb. Olimpiyat Antlaşmasına uyumayan her türlü baskıya direnir.
- Dopinge karşı yapılan çalışmaları ve bu amaçla alınan kararları destekler.
- Dünya Anti Doping Kanunu'nun Türkiye'de uygulanmasının takipçisidir. TMOK'un bu konudaki politikalarının, üyelik kapsamında takipçisi olur, doping, analizi sonuçlarının değerlendirilmesi Dünya Anti doping Kanunu ile uyumlu olmasını sağlar. Ulusal Olimpiyat Komiteleri için Dünya Anti Doping Kanunu'nda belirtilen işlemleri yerine getirir.

- Sporun, ne olursa olsun ayrımcılık ve şiddet olaylarının önüne geçmek için gerekli tedbirlerin alınması amacıyla adil oyun konusundaki gerekli çalışmaları yapar (TMOK, 2022)

### 1.4.3. Türkiye Olimpiyat Komitesi Projeleri

#### Sekil 2. TMOK'un Bazı Projeleri

Proje Adı	Yaş Grubu	Faaliyet Yılı	Erişim
<b>Aktif Çocuklar Spor Okulları Projesi</b>	6 – 12	2017	800
<b>Okulumdan Olimpiyat Oyunları</b>	-	2012	3000
<b>OLİ</b>	9 – 11	2006	2 M

**Kaynak:** TMOK

**1996** yılından beri sürdürülmekte ücretsiz spor okulları projeleri birçok spor branşından faaliyetlerine devam etmektedir.

**2009** yılı içerisinde İstanbul, İzmit ve Sakarya dâhil birçok ilçelerde açılan 14 ücretsiz spor okullarıyla yaklaşık 5.500 kız ve erkek öğrenciye ulaşılmış olup, % 52 E - % 48 K katılmıştır

**2010** yılı içinde İstanbul, İzmit ve Sakarya dâhil birçok ilçelerde açılan 14 ücretsiz spor okullarıyla beş bin öğrenciye ulaşılmıştır.

**2011** yılında Ücretsiz Spor Okulu çalışmaları sonucunda 4500 çocuk eğitim almıştır.

**2012** yılında İstanbul, Doğu Marmara ve Van bölgelerinde toplam 13 Ücretsiz Spor Okulu çalışmalar yapmıştır. Bu spor okullarına 7-17 yaş aralığındaki yaklaşık 4500 çocuk katılmıştır.

**2013** Eğitim-öğretim yılı içinde İstanbul, Doğu Marmara ve Van bölgelerinde 3500 öğrenci Ücretsiz Spor Okullarında (ÜSO) eğitim almıştır.

**2014** Eğitim-öğretim yılında İstanbul, Doğu Marmara ve Van bölgelerinde %40 kız ve %60 erkek olmak üzere 3500 çocuğa spor yapma imkânı sağlanmıştır.

**2015** yılında sürdürülen Ücretsiz Spor Okulları çalışmalarına İstanbul'da, Darıca ve Van'ın merkezinde yaşları 7-17 arasında değişen %40 K - %60 E yaklaşık 1500 kişi katılım sağlamıştır.

**2016** yılında, 550 öğrenci katılmıştır.

**2017** yılında Ücretsiz Spor Okulları 6 okuldatoplam 1500 öğrenci eğitim almıştır.

**2018** Ücretsiz Spor Okulları 7 – 15 yaş gurubundaki çocuklara,6 okulda sürdürülmüş olup, % 42 K - % 58 E, 1.500 çocuk ve gencimize spor yapma imkanı sağlanmıştır.

**2019** yılında Sakarya'da 350, Van'da 250 ve İstanbul'da 15 öğrenci (özel gurup) çalışmaları sürdürülmüş, 600'ü aşkın çocuk ve gencimize spor eğitimi verilmiştir.

**2020** yılının Eylül ayında 1350 civarında öğrenci İstanbul, Sakarya, Van'da başlatılan Ücretsiz Spor Okulları, COVID-19 salgını kısıtlamaları nedeniyle, Mart 2020 ayında ara verilmiştir.

**2022** Toplumsal cinsiyet eşitliğine önem veren, öğrencilerin özgüven ve benlik saygısını güçlendirmek hedefiyle Milli Olimpiyat Komitesi bu amaçla 2021 yılında Spor Güçlen Projesini başlatmıştır.

**Sporla Güçlen Projesi;** Bu kapsamda ilk açılan okul 5 Mart 2022 tarihinde Diyarbakır'da üç branşta (basketbol, badminton, voleybol) açılmış ve bu okulda 260 kız öğrenciye eğitimler vermeye başlanmıştır. Kız çocuklarına yönelik bu projede yaş sınırı 10-14 olarak belirlenmiştir.



TMOK, çocuklara 1996'dan günümüze kadar değişik adlarla birçok projelere imza atmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

1. Spor Kültürü ve Olimpik Eğitim Projesi(OLI)
2. Olimpik Geleceğimiz Projesi
3. Kız Çocuklarının Spor Yoluyla Güçlendirilmesi Projesi
4. Olimpik Gün Etkinlikleri
5. Spor Yoluyla Sosyal Uyum Projesi
6. TMOK ve Paydaşlarının Spor Malzemesi Destekleri

### **1.5. Spor ve Çocuk**

Tarihte spor denince akla hep antik çağlar gelir. Çoğu toplumda spor ve spor benzeri aktiviteler vardır. Antik çağın önemi budur, spor bugüne benzer. Bununla birlikte, eski zamanlarda spor kelimesi mevcut değildir, ancak iki biçimde ortaya çıkar: "Jimmastik" ve "Agonistik" Onları dilimize çevirirsek, bunlar "Yarışma Sporları" ve Beden Eğitimidir. Spor kelimesinin anlamına baktığımızda Latince "dağılmak, birbirinden ayrılmak" anlamına gelen Disportare ve Desport, kelimelerinden türetilmiştir. Felsefi olarak spor olgusunda ifade edilen olgu; sporu sürekli keşfetmek; felsefelerinden topladığı ve düzenlediği her yeni bilgi ve kavramı sürekli genişleten, sentezleyen bireye ışık tutan bilgi dalıdır. Toplum bilimi olarak spor, belirli teoriler ışığında diğer disiplinlerle ilişki içerisinde olup sosyal davranışları, yapıları spordaki etkiyi sosyal açıdan inceler. Kişilerin birçok gereksinimlerini karşılamak için, eğlenmek, oynamak, tezahürat yapmak, sosyalleşmek, statü kazanmak, hareket kazandırmak gibi sebeplerden dolayı geçim kaynağı, iş olarak ta tercih edilebilir. "gerçekleştirilen tüm vücut hareketleri" olarak tanımlanır (Uluişik, 2015).

Spor faaliyetlerine katılım sağlıklı yaşam üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Bu yüzden toplumdaki tüm bireylerin sağlıklı nesillerin yetişmesi için sportif faaliyetlere katılımı önemlidir.

Kavram olarak ele alındığında spor; insanların doğal ve ruh sağlığını iyileştiren, sosyal ilişkilerini düzenleyen, insanları ruhsal ve fiziksel açıdan belli bir noktaya taşıyan canlı ve çocuk bilimini kapsayan bir süreçtir. Zaman geçirmek, oyun ve işten uzaklaşmak anlamlarında gelir. Bunun yanında “spor” kavramı; aktif dinlenme, vakit geçirmeyi zihinsel, fiziksel, duygusal yönleriyle yapılan aktivitelerin tamamı olarakta bilinir (Şenyüzlü, E. 2013).

Zamanla bilimsel gelişmeler artmıştır. Yaşam standartları arttıkça tüm toplumlarda diğerlerine üstün gelme çabasının yanında rekabet ve kazanma amacıyla belli kurallar çerçevesinde yapılan spor çalışmaları ortaya çıkar. Sporlar grup halinde olduğu kadar bireysel olarak da yapılabilmektedir, temelinde vücudun hareket ve yer değiştirme halinde olması olarak bilinir. Spor, vücudun yapısal ve fonksiyonel özelliklerini iyileştirmek, eklemleri ve kasları kontrol etmek, orantılı gelişimi artırmak, fiziksel gücü en kısa zamanda, kullanmaktır ( Görgüt, İ. 2012).

Ayrıca sportif faaliyetler, kazanma hırsı olmadan insanların sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, yaş ve genetik yapıyı olması gereken güce getirmek için uygulanan bir bilim dalıdır.

Gelişim her dönemde farklıdır ve her dönemin kendine özgü gelişim görevleri vardır. Bundan dolayı bu süreçleri etkileyecek faktörler araştırılmalıdır. Bu açıdan sportif faaliyetlerin farklı yaş grupları arasındaki etkilerinin araştırılması duyguların kontrol süreçlerinin gelişimini de etkileyecektir.

Gelişim bir insanın doğumundan ölüme kadar geçen süreyi kapsar. Bu gelişim hızı dönemlere göre farklılık göstermektedir. Bazen hızlı bazen durgun seyretilmektedir. Dünyadaki bütün çocuklar belli yaşlarda ortak özellikler ve davranışlar gösterir. Bu ortak davranışlara “gelişimsel görevler”, belli gelişimsel görevlerin sergilendiği dönemlere ise “gelişim çağı” denir (Başaran, 1969).

Ergenlik, insan hayatının çocukluk ve yetişkinlik yaşları arasındaki dönemi kapsamaktadır. Ergenlik döneminin yaşandığı yaşlar iklime göre de farklılık göstermektedir. Çocuklar ergenliğe girince davranışlarında ve görünüşlerinde önemli değişiklikler gözlenir. Bu değişiklikler sadece büyümeyi değil gelişim dönemlerinin

kazanımlarını da olumsuz yönde etkileyerek diğer dönemlere nazaran daha çok tutarsızlığa neden olabilir.

Ergenliğin başlangıcı ve sonu kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu dönemde zihinsel ve sosyal değişimler gözlenir. En önemli değişimler, en keskin gelişmeler ve en dramatik dalgalanmaların yaşandığı en uzun dönemdir.

Bu dönemin önemli özelliklerini göz önünde bulundurmamız ve gençlerin ortak tepki ve tutumlarını anlamamız gerekmektedir (Ersanlı, 2012).

### **1.6. Çocuk ve Gençlerde Spor Yapmanın Önemi**

Spor, bireyin duygusal ve fiziksel sağlığını sağlar, günlük yaşamın stresini ve sürtünmesini önler, bu da bireyin sosyal çevreye uyumunu sağlar. Başka bir görüşe göre; spor, toplumdaki insanların var olan enerjilerini hem fiziksel hem de zihinsel olarak en olumlu şekilde tüketir. Bireyler ile kişinin yaşadığı çevre ve toplum arasında iyi iletişimi sağlamak; farklı durumlarda bireylere dengeli bir yaşam sürmeyi ve mutlu olmayı öğretmek; İnsanların disiplini ve kurallara uyumu benimsemesini sağlayan, barışa inanan insanları gün yüzüne çıkaran bir alandır (İkizler, H.C. ve Karagözoğlu, C. 1997, s. 185).

Teknolojik yeniliklerin modern dünyadaki bireylere en büyük katkısı, daha fazla boş zamanları olması ve spora daha fazla zaman ayırmasıdır. Değerlendirme açısından boş zaman göz önüne alındığında spor en popüler alan olarak bireyin stres atmasında büyük rol almaktadır. Sporun yaygın kitlelere yayılmasıyla görsel izleme boyutuyla beraberekonomik sektörün büyümesinde etki etmiş ve spora özgü yaklaşımlara odaklanmayı gerekli kılmıştır. Spor, insanların hayatlarını şekillendiren, tamamlayan, etkileyen ve yönlendiren bir form haline geldi. Ama bu hayatın tamamı değil. Gönüllü hoşnut derecede yapılan sporun kendine özgü kurumları oluşmuş, ayrıca buna istinaden kurallar oluşturulmuştur. Kişiyi ruhen ve bedenen katkı sunduğu gibi meslek hayatında da olumlu katkı sağlamaktadır. Spor, tanışma, kaynaşma açısından sosyolojik bir süreçtir. Böylece tüm insanlar da olduğu gibi çocuklar arasında da dayanışma artar, kalıcı dostluklar kurulur ortak değerler oluşur, sporun bu özelliğinden dolayı paylaşım ve iş paylaşımı ve işbirliği duygularını arttırabilir.

Duyguları kontrol altına alma yeteneğinin olmadığı zamanlarda, performans anında ortaya çıkan duygunun olumlu mu olumsuz mu olduğu durumlarda yaşanan duygular dikkat, odaklanma, algı ve zaman yönetimi gibi dört önemli faktörü etkiler. Duygusal kontrolün sürdürülmesinde, kişilerin ve yakın çalışma ekipleri açısından önemli bir faktördür. Böylece yüksek düzeyde performans göstermesi için iyi yönetilmesi gereken bu dört ana faktör zarar görmez (Whirter ve Acar, 2000, s.59).

Bu açıklamalardan yola çıkarak ergenlikte, bireyin yaşamsal ve psikolojik süreçlerinde farklılıklarla oluşan; psikososyal ve cinsel özelliklerinin bütününe doğru gelişimini de kapsayan, bağımsızlık ve sosyal üretkenliğinin arttığı bir yaşam evresi olduğu çıkarımı yapılabilir.

İnsan, içinde yaşadığı çevrenin geleneklerini, göreneklerini ve o kültüre mal olmuş, anonim oyunlarla tanışıp, çocuk oyunları ile büyür, gelişir. Toplumca önemsenen kıymetli paha biçilmez bu oyunlar kişinin karakterinin, yeteneklerinin oluşumunu bilişsel ve duygusal gelişimde olgunluk sağlarken, çevrelerindeki kişilerin de rollerinin, normlarının, kurallarının dikkatlerini de artıracaktır. Birey toplumdaki çevreyle iletişim, ilişki ve etkileşim becerisini artırır. Bundan dolayı çocuğun sosyalleşmesinin en önemli ayaklarından biri spordur (Doğan, 2005, s.7).

Sporla uğraşan çocuğun gelişimin de fiziksel, ruhsal kabul görme yönünden de önemlidir. Bu sayede çocuk hem kendini hem çevreyi daha kolay tanıma ve iletişim kurma becerilerini kazanacaktır. Bireyin hayatında yaşayacağı olumlu gelişmeler, onun duygusal olarak gelişmesine de katkı sağlar. Spor faaliyetleri belirli kurallar çerçevesinde yürütülmektedir. Sporun yanı sıra sağlık için de boş vakitlerini sonuna kadar geçirmek, rekabetsiz mutlu ve huzurlu olmak, yaşam baskısından kurtulmak olarak gösterilebilir. Performans için spor yapmazsanız, sonucun ölçüsüne bakılmadan sonuç pek dikkate alınmaz. Bazı spor aktiviteleri takımla yapılır (topla oynanan / yapılan sporlar), bazıları bireysel olarak yapılır (yüzme / kayak). Yarışma için yapılırsa sportif performans seviyesi önemlidir ve sonuç ölçülür. Bu müsabakada sporcu ya kendisi tarafından ya da sporcunun kendisine karşı gösterdiği performans ölçüsü ile değerlendirilir ya da rakibi ya da rakip takımla mücadele eder (Yavuzer, 2002; Kulaksızoğlu, 2013).

## 1.7. Çocuğun Spora Katılımında Aile ve Okul

Yaşadığımız çağda çocuklar için sportif faaliyetlerin artması, bu alanda sürekli yenilikler olması kişilerin psikososyal büyümesinde de oldukça etkilidir. Sporun hem zihinsel hem de sosyal olarak çocukların gelişimi ve sağlıklı büyümesi üzerindeki etkisi büyük önem taşımaktadır. Bu aktiviteleri yaparken çocuk grupta nasıl davranacağını, başarılı olup olmayacağını ve varsa oyun veya aktivite kurallarına uymayı öğrenir.

Dahası, özgüvenini hissetme ve ifade etme ve yaşadığı ortamda bir yeri olduğunu bilme veya fark etme yeteneğidir. Hazırlanan spor aktiviteleri, çocukların gelişim özelliklerine uygun olmalarına ve sosyal olarak büyümelerine yardımcı olur. Tarihte yapılan birçok araştırma, beden eğitiminin her zaman ön planda olduğunu göstermiştir. Tarihsel süreçte birçok inceleme, araştırma konusuna giren fiziksel aktivite ve Beden Eğitimi göz önünde ve önemli olmuştur. Oyunlar ve spor, beden eğitimi programlarının büyük bir bölümünü oluşturur. Bir sporda veya oyunda beden eğitimi programlarının birinci amacı yetenek ve beceri gelişimidir. Sporda ve oyunlarda yetenekli bireylerin faaliyetlere daha aktif şekilde katıldığı ve dinamik yaşam stiline ait olduğu yönünde genel kabul vardır (Kılıç, 2014).

Okul sonrası zamanlarda daha çok ahlaki gelişim, sporla gerçekleşir. Etkinliklerle ufku genişler, sosyalleşir.

Okulların ergen gelişimi üzerinde büyük etkisi vardır. Sadece okulda arkadaşlıklar kurulmakla kalmaz, toplumda daha karmaşık hale gelir ve iş için yetenek tanıma ve eğitim daha önemli hale gelir. Bu yüzden okul sosyal bir araçtan da öte bir özellik taşımaktadır. Ergenlerin okula, sosyal yaşama yönelik olumlu tutumları, olumlu benlik algılarında, kendini kabullenmelerinde yani kimlik duygusunun gelişmesinde etkilidir (Kartal, 1999, s. 17, 18).

Ergen bireylerayrıca potansiyel sorunlara çözümler düşünürler. Diğer insanlardan farklı olmadıklarını ve gözlerin, dikkatlerin onlarda olmadıklarının farkına varırlar (Gardner, 2001).

Araştırmacıların günlük işler dışında kalan zamanlar da elde edebileceği faydalar; üretici olmak, tabiaattan zevk almak, beceri uygulamak ve geliştirmek,

monotonluktan kaçınmak, başarıyı tatmak, başarıyı başkalarıyla paylaşmak, arkadaşlarla etkileşim kurmak, dayanışma, arkadaşlık, eğlence, dinlenme, güç, coşku, yenilikçilik, yapılandırmacılık, entelektüellik, estetik gelişim, sosyal gelişim gibi davranışların gelişmesini sağlamak olarak tanımladılar. Kartal (1999) göre; Yaşamda paylaşım, özgür seçim ve kurallara uyma, üretkenliği artırma, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaktır.

Çocuğun ailesinin bakış açısı da önemlidir. Çocuklarda ebeveynlerin yaklaşımı oldukça önemlidir. Yoğrulmaya işlenmeye açıktır çocuk. Çevresindeki insanlardan aldığı olumlu etki ile temel yeteneklere yatkınlık kazanır.

Adolesan dönemini yaşayan çocuklar, özellikle 11 ile 16 yaş aralığındakiler kendini bulmada, kişiliğini aramada ebeveynlerinin desteğine gereksinim duyarlar. Ergenlik dönemi aile içerisinde sık çatışmaların yaşandığı dönemdir. Bu sıkıntılar 11 yaşında başlayıp 17 yaş döneminde pik yapar. Daha sonraki dönemler de çevresiyle yeniden pozitif bir sürece girebilir (Yalçınkaya&Şanlı, 2003).

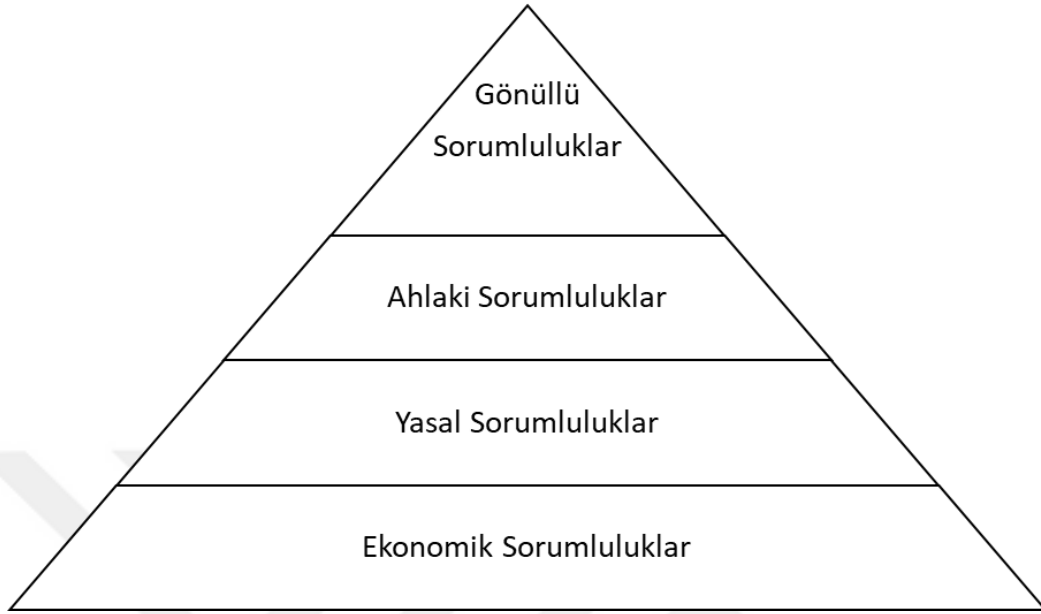
Ergenlik döneminde çocuk, toplum düzenine, yasal düzene aykırı davranışlarda bulunabilir, bu nedenle ikilemlerle karşı karşıya kalabileceğini ifade eder. Ahlaki gelişimde birey, aile, toplum, kültür önemli faktörlerdir (Kohlberg, 1996).

## **1.8. Sosyal Sorumluluk**

Sosyal sorumluluk, bir kurum veya kişinin kendi çıkarlarını göz önünde bulundurmadan, halkın faydasına yönelik yapılan iştir. Kurumsal sosyal sorumluluk; Kurum ve kuruluşların uzun vadeye yayılmış stratejik çalışmalarınıdır.

Toplumun ve halkın yararına sosyal sorumluluk örnekleri arasında kızların eğitim hayatına destek olmak, eğitim kurumları açmak, öğrencilere burs sağlamak, maddi geliri düşük kişilere yiyecek-giyecek yardımında bulunmak, enerji tasarrufu ve israfı önlemek sayılabilir.

**Şekil 2.**Carroll Kurumsal Sosyal Sorumluluk Piramidi



Sosyal sorumluluğun faydaları şunlardır:

- Toplumun refahını artırır.
- Sosyal dayanışma duygusunu güçlendirir.
- Sosyal hayatın sürekliliğini gerçekleştirir.
- Kişilere mesuliyet hissettirir.
- Biyolojik çeşitliliğin toparlanmasını destekler.
- Toplumu iktisadi anlamda kuvvetlendirir.

### **1.8.1. Sporda Sosyal Sorumluluk**

Evrensel bir boyut olan sporun, sosyal etki konusu, bireylerin yaşamlarına etken ve edilgen yükümlülükler vererek büyük bir rol oynamaktadır (Watzel ve ark. 2015). Diğer bir önemli yönü evrensel çaptaki güç olan sosyopolitikadır.

Bazı tartışmalar, sporun her gün insanların hayatına doğrudan dokunma gücünden dolayı daha özel bir ilgiye ihtiyacı olduğunu göstermektedir.

Spor aynı zamanda toplumlara entegrasyon ve katılım için de önemli fırsatlar sunmaktadır (Schulenkorf 2017). Bu amaca ulaşmak için spor ve sportif faaliyetleri yaparken başarı, zafer ya da rekor gibi sonuçlar elde etmek bireylerin özgüvenini arttırır.

Yerinde ve hızlı kararlar almak, arkadaşça ve centilmen bir şekilde oynamak, yarışmayı tebrik etmek, yenilgiyi kabul etmek, hile ve adaletsizliğe karşı olmak vb. kişisel gelişimi tamamlayan özelliklerin kazanılmasını destekler. Spor, amaca ulaşmak için bireyin fizyolojik gelişimine katkıda bulunur. Bireyin muhakeme ve karar verme yeteneği gibi özellikler geliştirmesine yardımcı olurken, çevredeki nesnelere kullanmak için gerekli becerileri edinmede pratik yapma fırsatı sağlar. Aynı zamanda bireyin geri kalan zamanını en iyi şekilde kullanmasına rehberlik eder ve fırsatlar sunar.

Sporun güçlenen değeri ve toplum üzerindeki etkisinin dışında da öne çıkan konulardan biri de yüksek geliri olan profesyonel lig ve kulüpleri, orta ölçekteki uluslararası şirket ve kulüplerden daha güçlü hale getirmesidir.

Profesyonel ligler ve kulüpler profesyonel bir şekilde yönetilir ve profesyonel olarak pazarlama faaliyetlerinde bulunur (Walzel ve arkdş,2015). Tüm dünyada spor, sosyal, kültürel ve ekonomik değerini daima muhafaza etmektedir. Sürekli çeşitli spor araç-gereç hizmetleri, ekipmanları, franchising adı altında kira-satış sunma ve organizasyonlara milyonlarca dolar harcanıyor. Sporu iş alanında incelersek, sporun ülkelerin gelirine katkısı çok önemlidir. Örnek olarak İngiltere'deki spor ekonomisi, ülke ekonomisinin yaklaşık% 2'sini oluşturan 20 milyar liraya ulaştı.

Bulduğumuz zaman diliminde sporun rol oynadığı sosyal sorumluluk projeleri toplumsal rolü de öne çıkarmaktadır. Fair-play anlayışı içerisinde olumlu davranışlar, sosyal gelişime, toplum refahını sağlamasına, öğretim düzeyine, cinsiyetin ayrımcılığında farkındalık oluşmasına, sosyal iletişime ve engellilere desteğe nasıl katkıda bulunduğu araştırılmıştır (Coalter, 2007).



Giualinotti (2015); 2000'li yıllarla beraber aktif gelişim gösteren ülkelerde yaygınlaşan “kalkınma ve barış için spor” hareketi ile sosyal sorumluluk projelerinin motivasyon büyük bir görev olarak görülmüştür.

Ayrıca birçok meslek kuruluşu sporda hızla bu tür kurumsal sosyal sorumluluk projelerine ismini kazınmıştır (Babiak ve Volfe,2013). Çok sayıda araştırmacı, mal ve hizmetlerden yararlanan ve çalışan tepkilerine ve kurumsal sosyal sorumluluk üzerindeki davranış kalıplarına odaklanmıştır.

Örneğin; Kwak ve Cornwell; çalışmalarında sporda KSS'ye saygı ve nedene bağlı pazarlama konusunu ele almıştır. Aynı konuda Walker ve Heere; sporda sosyal sorumluluk projeleri sonucunda ortaya çıkan davranışları ölçmek amacıyla bir değerlendirme yapmışlardır.

### **1.9. Spor ve Dezavantajlı Gruplar**

Genellikle belli özelliklerden dolayı toplumsal, ekonomik ve kültürel yaşama tam olarak adapte şansı bulamayanlara dezavantajlı gruplar diye adlandırılmıştır.

Bal'a göre; bu insanlar farklı kişilere istinaden sorunların üstesinden gelemeyen yaşam mücadelesinde zorluklar çeken, çözüm yollarında ihtiyaç duyan bireylerdir. Dezavantajlı gruplar, kanunlar önünde toplumdaki farklı kesimden oluşan bireylerle eşit haklara sahip görünseler de “merdiven altı” olarak tabir edilen işlerde düşük ücretlerle ve yasal olmayacak şekilde çalıştırılabilmektedirler. Bu durumun temel nedenleri ise dezavantajlı gruptaki bireylerin yeterli kamu desteğinden yoksun olmaları, özgüven eksikliği, eğitim düzeylerinin düşük olması ve yeterli bilgiye ulaşamamaları olarak görülebilir.

Dezavantajlı Gruplar;

- Yaşlılar
- Engelliler
- Kadınlar
- Çocuklar
- Eski hükümlüler

- Azınlıklar
- Gençler olarak tanımlanmaktadır

. Bu gruplarda bulunan bireylerin diğer insanlara oranla topluma karışmaları ve yaşamlarını normal bir şekilde sürdürmeleri daha zordur. Spor ise bireylerin sosyalleşmelerini ve topluma ait olduklarını hissettirmelerini sağlayan faaliyetlerin bütünüdür.

UNICEF'E (2018a) göre ülkemizdeki dezavantajlı gruplar; az gelişmiş bölgelerde veya kırsal alanlardaki çocuk-genç nüfus, ekonomik yönden düşük kentler, gecekondulu semtlerde ki Roman vatandaşlar, anadili Türkçe olmayan çocuklar, göçmenler ve diğer tüm dezavantajlı gruplardır. Kentlerin yoksul kesimlerinin, gecekondulu mahallelerinin sosyal dışlanma süreçlerinde kendini korumada yoksun kesimler olarak nitelendirilebilir. 1950 yıllarda başlayan kırsaldan şehirlere yer değiştirme hareketleri itme-çekme süreci olarak başlamıştır. Bu yıllarda % 25'i kentlerde yaşarken bu oran günümüzde % 65 seviyelerine yükselmiştir. 1966 yılında çıkarılan "Gecekondulu Yasası" şehirdeki gecekondulu bölgelerini kalıcı hale getirdi. 1980'li yıllarda devam eden kentleşme ve kent merkezlerinde artan yapı yoğunluğu ve hizmet sektöründeki gelişmeler vb. etkenler sonucunda orta sınıfın konut talebinin artması gecekondulu bölgelerindeki yerleşimlere dikkat çekmiştir (Adaman ve Keyder, 2007)

Yoksulluğa bağlı problemlerin çoğalmasında kent ilişkilerini ve kentin toplumsal yapısını istikrarsızlaştırmaktadır (Aytaç, 2013,s.3). Dezavantajlı grupları genelde kırsal kesimde yaşayanlar olarak düşünülse de bilinçsiz kırsal-kentsel göç ve düzensiz kentleşmeden dolayı yoksul kesimlerde yaşayan çocuklar ve gençler de bu gruba dâhil edilmektedir.

Çocuklar ve gençler, toplumlarının umutları, sevinçleri ve gelecekleridir. Çocuk ve genç nüfus, aşağıdaki gibi tutumların belirlenmesinde çok önemli bir yere sahiptir.

Dünyaca ünlü bir sporcunun olumsuz tutum ve davranışları kendisi dışındaki binlerce hatta milyonlarca insanı etkileyebilir. Bu durum insanların spora karşı tutum, davranış ve yaklaşımlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Çünkü

küreselleşen dünyada her alanda bilgi, olay ve gelişmelere ulaşmak oldukça kolay bir hale gelmiştir. Spor; eğitim, sağlık, ahlak, sosyalleşme vb. konularda spor kültürünün oluşumundaki olumsuz durumlara karşı panzehir görevi görmektedir. Nitekim spor, çatışmaların, toplumsal huzursuzlukların ve çeşitli olumsuz davranışların azalmasında ve gerilimlerin toplum yararına yöneltmesinde en önemli etkenlerden biridir (Erkal, 1998).

Spor, kişilerin ahlaki seviyesini yükselterek toplumda bir güven ortamı oluşturabilir. Mevcut görünüş, sosyal çevredeki üyelerinin karşılıklı olan güveni artırarak halkın dinamiklerini pozitif yönde etkileyebilir. Nitekim, yüksek düzeyde sosyal güvene sahip ülkelerde yaşayan insanların birbirleriyle sözleşmelere veya bürokratik prosedürlere ihtiyaçları yoktur (Fukuyama, 2005).

Başka bir açıdan bakıldığında, sporun, mağdur ailelerin çocukları ve gençleri, suç işleyen veya suç işlemeye meyilli eski hükümlüler gibi dezavantajlı grupların sevgi ve hoşgörüyü dayalı tutum ve davranışlar edinmeleriniyol açan kurumlar olarak belirtilmiştir (Demiray, 2008). Belirtilen katkıların sosyal barış ile güvenin oluşmasında önemli bir görev üstlendiği düşünülmektedir.

Easterlin (2001); refah kavramına eşdeğer kabul edilen birçok İngilizce kelime vardır. Nitekim esenlik, doyum, mutluluk (mutluluk) gibi kelimelerin dile getiren eden kelimeler olarak söylemiştir. Spor; toplumun huzurunu bozan, güven duygusunu zedeleyen, refah düzeyini düşüren olumsuz birçok duruma karşı çaredir. Sporda şiddet, aldatma, ırkçılık ve ayrımcılık yapmak, toplumsal inançlar ve değerlerle alakalıdır. Nitekim her ülkede bu tür olumsuz tutum ve davranışların yarışmalarda yaşanmamasının ispatıdır, göstergesidir.

### **1.9.1. Dezavantajlı Grupların Spor Yoluyla Uyum Sağlaması**

Günlük yaşamlarını sürdürmekte güçlük çeken ve birçok işinde başkalarından yardıma ihtiyacı olan engelli bireyler, spor aktiviteleri arasında sayılan rekreasyonel aktivitelerle engelliliğin dezavantajlarından kurtulabilmektedir. Sonuç olarak rekreasyonel faaliyetler fiziksel yeterlilikleri artırmaktadır.

Bir diğer dezavantajlı grup ise yaşlılardır. İnsanlar doğar, gelişir ve belli bir noktadan sonra fiziksel ve sosyal olarak zayıflar. Yaşlanma, bireyin vücut

fonksiyonlarının üretkenliğinin kaybıyla birlikte hayatı etkileyen çeşitli sorunların ortaya çıktığı bir süreçtir (Bahar ve ark. 2009).

İnsanlar yaşlılıklarında toplum içindeki değerlerinin yok olduğunu, azaldığını hissederler. Bu anlamda spor yaşlıların topluma uyum sağlamasına ve psikolojik olarak hayata tutunmasına yardımcı olurken; fiziksel olarak da daha sağlıklı bir yaşlılığa sahip olmalarını sağlar.

Aile bütünlüğü bozulmuş gençler ve çocuklar da dezavantajlı gruplara dâhildir. Sosyal bir kurum olan aile; çocukların yetişmesinde saygı, sevgi, hoşgörüyü dayalı davranışlar kazanmasına hem kendi ülkesindeki temel değerler olan gelenek-görenekleri, kimlik, inanç gibi unsurları öğreten temel bir yapıdır. Çocukların doğru yetiştirilmemesindeki en büyük nedenlerden biri aile bütünlüğü bozulmuş kesimlerdir. Bu durum birçok kötü alışkanlığın ortaya çıkmasına da yol açar.

Bu da onları temel ahlak kurallarına ve yasalara aykırı davranışlarda bulunmaya sevk eder. Bu gruptaki çocuklar ve gençler, sosyal ve fiziksel gelişimlerinin yanı sıra mesleklerini seçme, düzenli bir aile hayatı kurmak ve yasadışı durumlardan uzak durma eğilimine girerler. Toplumun refahı, temel yapı olan ailenin sağlıklı, mutlu, huzurlu olmasından geçer Bunun üzerinde de sporun oldukça önemli bir etkisi ve katkısı vardır.

Şiddete maruz kalan kadınların depresyon ve sinir bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra fiziksel istismar, alkol kullanımı, intihar girişimi ve sosyal izolasyon yaşayabileceği belirtilmiş; Şiddet gören kadınların özgüveninin oldukça düşük olduğu ifade edilmiştir (Güler ve ark. 2005).

Kişilerin benlik saygısını artıran çok önemli aktivitedir, spor. Yapılan bir araştırmada ortaöğretimde okuyan öğrencilerin spor ile uğraşan ile uğraşmayanlar da benlik saygısı düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Bingöl,2016).

Farklı çalışmada ise sürekli spor yapan kişilerin benlik saygısında artma olduğu görülmüştür (Korkmaz, 2007). Bu yüzden aktivite, spor, egzersiz, şiddet gören kadınların yaşam standardını arttıracak bir faktör olduğu da söylenebilir.

Sosyal dışlanma, bireylerin kendilerini sosyal yaşamdan uzaklaştıracak düzeyde maddi ve manevi eksiklikler yaşaması ve sosyal destekten yoksun

bırakılması şeklinde tanımlamaktadır (Çakır, 2002). Eski hükümlüler, sosyal olarak en çok dışlanan dezavantajlı gruplar arasındadır. Eski hükümlülerin geçmiş yaşamları nedeniyle kendilerini toplum tarafından kabul ettirmeleri, sosyal hayattaki diğer bireyler gibi bir aileye ve işe sahip olmaları zor bir süreçtir.

Sporun bu süreçte toplumsallaşmayı ve topluma ait olma duygusunu aşıl原因 bir faktör olduğu düşünüldüğünde, eski hükümlülerin spora yönelmesi birçok zorluğun aşılmasında etkin rol üstlenecektir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN VE BENLİK SAYGISI

Güven; Kişinin kendi değerinin öznel değerlendirmesi; özelliklerini yorumlaması, kendisi hakkında olumlu ve olumlu duygular geliştirmesi ve harekete geçmesini sağlaması sonucunda ortaya çıkan güçtür (Govier, 1993).

Davranışın en önemli faktörlerinden biri özgüvendir. Özgüven; bireyin kendisi hakkında olumlu yargılar taşıması, kendini sevmesi, subjektif olarak kendini değerlendirmesi, kendisiyle ilgili olumlu-olumsuz düşünceleri ve yorumu, bileşenlerden oluşur. Fikirleri kabul ettirebilme, iyimserlik, isteklilik, gurur, bağımsızlık, eleştiriye açık olma, duygusal olgunluk ve kapasitesini doğru değerlendirebilmek özgüven süreçlerini tamamlayan etmenlerdir (Lauster, 2010).

Kendine güvenen bir birey olmanın temelinde yaşamının ilk yıllarında edindiği deneyimler vardır. Çocuklar bu dönemde yeteri kadar sevilip onaylandıklarında, bir birey olarak kabul edilip saygı gördüklerinde güvenlerinin temeli atılmış olur. İlerleyen yıllarda ideal özgüven gelişimi için sevgi dolu, demokratik, destekleyici ebeveyn tutumlarının ne kadar önemli olduğu birçok araştırma tarafından da ortaya konmuştur.

Özgüvenin belirli bir seviyede olması başarı için önemlidir. Özgüvenin aşırı veya yetersiz olması performansı olumsuz yönde etkiler. Bunun sonucunda da bireyin özgüveni yok olabilir. Özgüven her insanda eşit olarak gelişmez ve herhangi bir olayla hızla sarsılabilir. Örneğin; aileden birinin veya yakın bir arkadaşın kaybedilmesi, ebeveynlerin boşanması, kız/erkek arkadaştan ayrılmak, başarısızlık hissi, hayal kırıklığı, kendine ve yeteneklerine yönelik yapılan sert eleştiriler özgüven eksikliğine neden olur (Soner, 1995).

Aşırı özgüven; kişilik gelişimi ve güvensizlik savunma mekanizması bakımından olumsuz bir durumdur. Bu durumda olan bir birey, farklı bir insanmış gibi kendini olduğundan daha üstün gösterme eğilim içinde olur. Sürekli engellerle karşılaşan bireyin egosu koruma refleksi gösterir. Bunun sonucunda da aşırı özgüvenden oluşan bir duvarla çevrilmiş olur. Aşırı özgüvene yol açan sebepler

genelde yüksek ve zorlayıcı bir motivasyondur. Başka bir deyişle, ebeveynlerin çocuktan yüksek beklentileri, çocuğun yapamayacağı şeyler...

Bu durumlarda bireyler ailelerini memnun etmek için olduğundan farklı görünmeye çalışır, oyunculuğa başlar. Ailenin kendinden yapamayacağı şeyler beklediğini gören çocuk mutlu olamaz; aksine sürekli stresli ve endişeli olur. “Ne yaparsam yapayım” diye düşünmeye başlar. Ailenin beklentilerini karşılayamayan birey, savunma mekanizmalarına başvurur. Ayrıca yanlış övgü kullanımı kişiyi yanıltır ve numara yapmaya sevk eder (Benabou ve Tirole,2002).

Bir çocuk erken yaştan başlayarak kendi görselini, imgesini oluşturur. Bu resim, imge benlik olarak bilinir, çocuğun öz imgesi ebeveynlerinin ve kardeşlerinin etkisi altında aile içinde gelişmeye başlar; okul, arkadaş gibi sosyal çevrelere girdikçe gelişmeye devam eder. Ebeveynleri tarafından sevilen, aranan, desteklenen ve bakılan çocuklar olumlu bir özgüven geliştirebilirler (Bayram, 2012).

Benlik saygısı yüksek çocuklar, realist amaçlar için hedeflerine ulaşabilen kabiliyetli, çabalayan biri olarak bilinir. Kendisini başarılarının bir parçası gibi görür. Kendini motive etmekten kaçınmaz, başarısızlıktan sonuçlar çıkarıp daha iyisini yapmaya çalışır.

## **2.1. Özgüven**

Literatürler incelenildiğinde özgüven kavramının birçok farklı tanımı belirlenmiştir.

Hedefler koyabilmek ve bu hedeflere ulaşabileceğimize inanabilmek için kendimize güven ve özgüvene sahip olmamız gerekir. Özgüven kavramı, geçmişten bugüne sosyal bilimler ve psikoloji alanlarının üzerinde en çok çalışma yapılan, araştırılan alanlarından biri olmuştur. İleri sürülen araştırmalar ve hipotezler kişinin ruh sağlığı, başarısı ve mutluluğunda özgüveninin önemini vurgulamıştır (Soner, 2000).

Kendi karakterini davranış şekline dönüştürme biçimi olan kişiliği, özgüven oluşturmaktadır, Kugle'aya(1983) göre; bireyin öz değerlendirmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkan sübjektif gerçekliktir.

Bireyin daha çok öznellikten öte, aktiviteyi, faaliyeti başarıyla gerçekleştireceği inancı olarak tanımlamıştır, Feltz'e (1988) göre.

Kişinin kendini kıymetli hissetme olgusudur, özgüven(Bandura, 1997).

Soner (1995) göre, daha keyifli, mutlu, başarılı, sevgi dolu bir yaşam sürmenin koşuludur, özgüven. Yapılacak her türlü girişim, çaba özgüveni pozitif anlamda etkilemektedir.

Gurur duyduğunuz, başardığınız şeylerin bir listesi size rehberlik edecektir. Benlik saygısı düşük olan insanlar, olumlu yönlerine değil olumsuz yönlerine odaklanır. Bireyin kendisiyle ilgili kim olduğunu, olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmesi, rahatlamasını sağlar. Bir sonraki adım, olumsuzluğunuzla ilgili değiştirebileceğiniz veya olumsuz özellikler olduğu söylenen şeydir. Eksikliklerimiz olabilir. Ancak bu yetersizliklerin değişmesi her zaman mümkündür. Gelecekle ilgili planlar yapmak, olumsuz yanları ve yetersiz tarafları değiştirmek için çaba göstermek bireyin özgüvenini de arttıracaktır.

Karamoy, Wibow, Jefar'e( 2018 ), özgüveni bireyin hayatında oldukça mühim özel bir alana sahip olan etmen olarak belirtmektedir. Bireylerin kendi düşünce, görüş ve dileklerine göre davranmaları için de itekleyen kuvvet vazifesini alır. Böyle olunca da özgüveni yüksek kişiler hayatlarının gidişatını belirleyebilirler.

Akagündüz (2006) ise özgüveni, kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmenin bir sonucu olarak kişinin çevresiyle veya kendisiyle uyum içinde olma şeklinde belirtir.

İki ana temelde özgüveni inceleyen Humphreys (1999), duygu olarak sevimli ve yetkin olarak açıklamıştır. Çocuk yeni bir meydan okumaya başlamaktan korkuyorsa, başarısız olmaktan korkuyorsa, her hata yaptığında depresyonda hissediyorsa, bu göstergeler çocuğun yetkinliğinden şüphe ettiğini de gösterir.

Özgüveni yeterli düzeyde olan bireyler, değiştiremeyeceği durumları kabul eden, değiştirebileceği durumlar için de mücadele etme cesareti gösteren, bu olumlu ve olumsuz durumları birbirinden ayıracak bilgi ve donanıma sahip kişilerdir. (Soner, 2000).



## 2.2. Özgüvenin Oluşmasına ve Gelişmesine Etki Eden Nedenler

Kendine güven, erken yaşta kazanılmaya başlanan bir olgudur. Özgüveni yüksek bireyler sorunlar karşısında akıl yürüten, sorgulama ve analiz etme becerisine sahip, pozitif yaklaşım gösteren uyumlu kişilerdir. Kendine güven bir anda oluşmaz. Özgüvenin oluşması küçük yaşlarda, ergenlik dönemlerinin deneyimleriyle ortaya çıkar. Bireyin tecrübe kazanmasında ebeveynlerin, sosyal ortamın, eğitim hayatının çok önemli bir yeri vardır, kişi bu çevrelerce desteklenmelidir (Soner, 1995).

Özgüveni düşük bireyler risk almaya çekindikleri için başarısız olurlar. Özgüveni yüksek olan bireyle ise göze alamayacakları risklere girdikleri için başarısız olurlar. Özgüvenin olmadığı durumlarda bunu gizlemek için farklı stratejiler geliştirirler. Bunlar genelde kibir veya aşırı nezaket şeklinde karşımıza çıkar. Bir anlamda her alanda kendine güven gerekli olan bir şey midir? Her birey onaylanmak ve saygı görmek ister. Saygının bastırıldığı durumlarda ise özgüven azalmaya başlar.

Özgüveni yetersiz kişiler, kendilerini değersiz görmekle başlayan, hiçbir zaman belli hedeflerin olmadan devam eden ve önemli ruhsal rahatsızlıklara yol açan süreçler yaşayabilir.

Erikson'un (1963); Psikososyal Gelişim Kuramına göre bebek ile bakıcı arasındaki güvenin temelleri yaşamın ilk yıllarında başlamaktadır. Sevilen ve ihtiyaçları karşılanan bir bebekte özgüven duygusu gelişir. Bebekler, zamanla çevresindeki memnuniyet ihtiyacının karşılığını alınca özgüveni hissetmeye başlar.

Özgüven oluşumu doğuştan değildir, çocukluk dönemlerindesonradan zamanla kazanılan bir özelliktir (Lauster,2010). Özgüvenimizin eksik olmasının kaynağını biliyorsak başa çıkmak daha kolaydır. Kendine güvenini olumsuz etkileyen şey bulunulduğunda, onunla yüzleşmek önemlidir. Örneğin, topluluk önünde konuşma korkusu, okul başarısızlığı, güven kaybı ve genelleme süreci gibi. Azim ve uğraşma sonucunda ortaya çıkan başarı veya başarısızlık ise özgüvenin oluşumunu olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir (Soner, 1995).

Zekâ, dış görünüş, bilgi vb. özgüveni etkileyen önemli faktörlerdir. Riskli durumlar, olumsuz inançlara neden olur. Bu durumda iki seçenek vardır. Gerçekçi

beklentiler veya öz değerlendirme belirleme. Bunlardan 'Geri çekilmeyeceğim, kendime iyi davranacağım ve hayatta olacağım' sonucuna varmak mümkün olmalıdır. Güven, inanç ve hislere dayanak sağlayan, istekleri ve eğilimleri ima eden bir davranıştır. Bireyin özgüven kazanma arzusu dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren başlar.

### **2.2.1. Aile Yaklaşımı**

Özgüveni eksik çocukların istenilen düzeyde olmamasının sebeplerinden biri de korumacı, himaye altında tutmaya çalışan ebeveyn tipleridir. Bu tipteki anneler, çocuklarını aşırı sevgi ve şefkatten bunaltırlar, çocukların herhangi bir zorlukla karşılaşmaması için onların yapması gereken her işi kendileri üstlenirler, çocuğun yapması gereken işleri de yapan anne, çocuk için düşünür ve ona fazla yük bırakmaz. Temelde iyi niyetle yapılan bu işler eğitimde hatalı bir durumdur. Tüm sorumlulukları başkası tarafından üstlenilen çocuk da kendi başına sorunlarının üstesinden gelme becerisi kazanamaz.

Bu tarz davranışlara maruz kalan çocuklarda “Yapamam.” şeklinde bir duygu gelişir. Bu durum da özgüvenin azalmasına neden olan bir etkidir. Kendini yetersiz ve güvensiz görmeye başlayan çocuk, bu defa ailesine özellikle annesine danışmadan adım atamaz duruma olurlar. Nelson(1984); yedinci ve sekizinci sınıflardan oluşan bir örneklem grubu üzerinde ailenin özgüvene olan etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma neticesinde ebeveyn- çocuk etkileşiminin yüksek olduğu ailelerde öğrencilerin özgüven düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Demo, Small, Savin-Williams da (1987); ergen bireylerin aileleriyle iletişimleri ve özgüven gelişiminde anlamlı ve olumlu bir bağ olduğunu saptamıştır.

Yapılan bir çalışmada, ebeveynleriyle olan ilişkilerinin, özgüven derecelerinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha da etkili olduğunu saptanmıştır (Gecas ve Schwalbe,1986).

Başka bir araştırmada üstün yetenekli öğrencilerin, ebeveynleriyle olan pozitif diyalogları, çocuklarda özgüven seviyelerini olumlu etki etmiştir (Comell ve Grossberg,1987). Dengeli ilişki kuran, sorunsuz ailelerin çocuklarında özgüveninin,

sorunlu ailelerde büyüyen çocuklardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Soner,1995).

Sorumluluklarının farkında olan, çocuk büyütme gayretinde olan ebeveynler, çocuğu erken yaşlarda çocukluktan başlayarak bazı vazifeler vermeli, böylece yapabileceklerini veya yapamayacaklarını ayırt edebilmelidir. Erken yaşlarda çocuklarına herhangi bir sorumluluk vermeyen bazı ebeveynler, gelecekte çocukları sorumluluk almadığında tepki gösterebilirler. Bu yaşa gelinceye kadar çocuğa sorumluluk verilmemişse çocuğun birden bire kendi ayakları üzerinde durması oldukça zor olacaktır.

Baskıcı-otoriter, koruyucu, mükemmeliyetçi ve kayıtsız ebeveyn tutumlarının ise aynı yaş grubundaki çocukların özgüven gelişimi üzerinde ciddi olumsuz etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Soner, 1995).

Çocuğun özgüvenini azaltan faktörlerden biri de mükemmeliyetçi ebeveynlerin eleştirisidir. Eleştirilen çocuklar kendilerini yetersiz hissedebilirler. Çocuğu başkalarıyla kıyaslamak da özgüvenin azalmasına, kendini eksik duygusuna kapılmasına neden olan bir başka eğitim hatasıdır. Bunun yerine yaptığı çabanın, çalışmanın kendisi ile ilgili olduğu anlatılmalıdır.

Ebeveynlerin çocukları kendilerini diğer ebeveynlerle karşılaştırdığında kendilerini nasıl rahatsız hissediyorsa, çocuklar için de bu geçerli olacaktır. Bu nedenle empati kurmanın yararı oldukça önemlidir. Ebeveynlerin bunun farkında olması çok önemlidir.

Ana sınıfına giden çocuklarda değişik ebeveyn davranışlarının, özgüven gelişiminin çocuklar üzerinde nasıl etki gösterdiği incelenmiştir. Bu araştırmada demokrat aile yaklaşımlarının ana sınıfı eğitimi alan 5 ile 6 yaş arası çocuklarda özgüven gelişimini pozitif etkilediği gözlenmiştir (Günalp, 2007).

Aynı yönde yapılan başka bir araştırma da (Sağat, 2016), demokratik ebeveyn tutumlarıyla yetiştirilen bireylerin daha özgüvenli olduklarını ortaya koymuştur. Koruyucu tutumlara sahip ebeveynlerin yetiştirdiği çocuklarda ise kaygı düzeyinin arttığı görülmüştür. Çocuk için en önemli diğer insanlar ebeveynlerdir. Ebeveynin

şefkatli ve benimseyen tutumu çocuğun özgüvenini artırırken, çocuğu görmezden gelmesi ve dışlaması özgüveninin düşmesine sebebiyet vermiştir ( Soner, 1995 ).

Çocuklar üzerinde uygulanan aile içi orantısız sertliklerdeki güç, ortaokul çağındaki öğrencilerde iletişim becerileri ve bunun özgüven düzeylerine olan tesiri incelenmiştir (Sarkın,2012).

Yapılan inceleme, aile içindeki sertliğin, çocuklarda iletişim becerilerini ve özgüvenlerinde olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Kız çocuklarının ise bu durumdan, erkek çocuklara göre daha fazla etkilendikleri görülmüştür.

Dursun (2018), uyguladığı bir incelemede ebeveynlerden şiddet gören bireylerin öfke kontrolü ve özgüven düzeylerini incelemeye çalışmıştır. Çalışmada, küçük yaşlarda aile içi şiddete maruz kalan çocukların, öfke kontrol sorunları yaşadıkları ve özgüvenlerinin düşük olduğu görülmüştür.

Ailenin özgüven üzerindeki etkisini araştıran bir başka çalışmada Uslu (2018), ergenliğini aileleriyle geçiren ve ailelerinden ayrılan gençlerin özgüven düzeylerini karşılaştırmıştır. Özgüveni düşük olan çocuklar sürekli kendilerini ailelerine ve çevrelerine ispat etme çabası içine girerler.

Kendini değerli görmeyen (özgüven eksikliği olan) bir çocuk ailesinde, çevresinde, okulunda ve toplumunda sorunlara neden olabilir.

Ebeveynlere bağlılığın bireylerin özgüveni üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara bakıldığında (Türkkan, 2004; Öztürk,2017), ebeveyne bağlılık düzeyi arttıkça özgüven düzeyinin arttığı da görülmüştür.

Çocuk yetiştirmede karşılaşılan ebeveyn tutumları şu şekilde gruplandırılabilir:

#### *2.2.1.1. Baskıcı-Otoriter Tutum*

Ebeveynlerin çocuklarla anlaşma yoluna gitmeden baskı uygulayan, kişiliğini yok sayan, itaat edilmediğinde fiziksel şiddete maruz kalan tutum şeklidir. Çocukta özgüven sorunu ortaya çıkar, ergenlik ve gençlik dönemlerinde yalnız başına karar vermekten korkan, pasif özellikte biri olarak kalır.

#### 2.2.2.2. Çocuk Merkezli Tutum

Bu tür yaklaşımı gösteren ebeveynler çocuğun her dediğini yapar, kolayca itaat eden, istekleri emir niteliğindedir, reddedilmez. Bunun sonucunda sosyal çevrede, okulda uyum problemi yaşar.

#### 2.2.2.3. Dengesiz ve Kararsız Tutum

Ebeveynler tutarsız, dengesiz davranışlar göstermektedir. Aile içerisinde anne ve baba sürekli çatışma, tartışma içerindedir. Birisi evet derken diğeri hayır diyen aile tipidir. Ebeveynler arasında kural ihlali oldukça fazladır. Bu durumda çocuk içine kapanır.

#### 2.2.2.4. Aşırı Korumacı Tutum

Ebeveynler, çocuğu haddinden fazla koruma ve denetim altına alması, sürekli bakım vermesi demektir. Bu durumda birey; başkalarına aşırı derecede bağımlı, güvensiz ve duygusal olarak üzülebilir.

#### 2.2.2.5. İlgisiz ve Kayıtsız Tutum

Ebeveynler tarafından dışlanan, görmezden gelinen, yalnız bırakılan, kayıtsız kalan, bu tür davranışları gösteren aile tipidir. Bunun sonucunda çocuk şiddete meyillidir.

#### 2.2.2.6. Demokratik Tutum (Güvenilir, hoşgörülü tutum)

Bu tür ebeveynlik yaklaşımında ebeveynler çocuklarına destek olmakla birlikte sınır koymayı ve hareketlerini kontrol etmeyi de ihmal etmezler. Çocuğun fikri, düşüncesi alınır. Kendisini ifade edebilen, sorumluluk alan bir anlayış vardır. Başarı durumunda ödül vardır, başarısızlıkta ceza yoktur ([www.gizemdurantuzer.com](http://www.gizemdurantuzer.com)).

### 2.2.2. Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Baskı

Bireyler, küçük yaşlarda disiplin altına alınırken karşılaştığı yöntemler ve durumların etkilerini hayatları boyunca üzerlerinde taşırlar. Bu yöntemler ve durumlar olumlu yönde ise, bireyler toplumla bütünleşebilen ve kendine güveni olan sağlıklı kişiler olurlar. Ters durumlarında ise bireylerin psikolojik durumları olumsuz

yönde etkilenebilir ve toplumdan uzak, özgüveni düşük, kişilik sorunları yaşayan çocuklar olarak yetişebilirler (Göknar, 2010, s. 111).

Göknar (2010), yaptığı bir çalışmada çocuklarda özgüveni negatif yönde tesir eden psikolojik ve baskı metotları; bedensel cezalandırma, devamlı eleştiri, mükemmel olma durumu ve haddinden fazla koruma durumlarıdır.

Dayak, yıldırma gibi yöntemler çocukların utangaç ve korkulu olmasına neden olabilir. Bu tarz şiddete maruz kalan çocukların özgüvenleri düşebilir. Buna karşın ailelerin çocuğa sevgiyle yaklaşması çocuğun özgüvenini yükseltir.

Ceylan (2017), lise çağındaki ergen bireylerin özgüvenleri ile mükemmeliyetçi öz sunum arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmada özgüven düzeyi ile mükemmeliyetçi öz sunum seviyelerinde olumsuz bağ görülmüştür. Sayışman (2018) ise ergenlik öncesi çağındaki bireylerin pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik seviyelerinde içe ve dışa dönük özgüven ilişkileri araştırılmıştır. Buna göre pozitif mükemmeliyetçilik ile içsel ve dışsal özgüvende olumlu bağlantı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte içsel ve dışsal özgüven arasında da negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

### **2.2.3. Zekâ ve Akademik Başarı İlişkisi**

Zekâ seviyeleri benzer olan bireylerin başarıları farklı düzeylerde olabilir. Bunun yanında akıllı bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Zeki çocukların hızlı bir şekilde kavrama ve öğrenme yeteneği, onlara çevrelerinde ve okulda avantaj sağlar. Elde edilen her başarı kişinin özgüvenini daha da pekiştirir (Yörükoğlu, 1990).

Karademir (2002), Akademik başarı ve özgüven üzerine yapılan çalışmalar göz önüne alındığında, bazı çalışmalarda özgüven düzeyi ve akademik başarılar arasında mantıklı bir bağ tespit edilememiştir. Yapılan farklı bir çalışmada, ders çalışmada özgüven de test kaygısı incelenmiştir. Çıkan sonuçta olumsuz, ters bir ilişki bulunmuş, ayrıca fazla heyecana kapılanlarda özgüveni negatif yönde tesir ettiği tespit edilmiştir (Turan-Başoğlu, 2007).

#### 2.2.4. Fiziksel Görünüm

Hambly (2003), Bireyin dış imajı, özgüven düzeyi bakımından önemlidir. Rahat ve kendine güvenen bir imaj, insanlar üzerinde pozitif tesir bırakır. Böylelikle kişinin özgüvenini de artırır.

Bundan dolayı bireyin fiziksel görünümünde verdiği değer ile özgüveni arasında doğru bir orantı görülür. Bu ilişki kadınlarda daha nettir ve ergenlik döneminde olan kadınlar için daha önemlidir. Kendilerini fiziksel olarak çekici bulmayan bireyler daha düşük bir benlik algısına sahip olmaktadır (Hareket-Altan, 2001).

Vücuttaki ani, çabuk değişimin bir neticesi meydana gelen dengesiz sonuçlar, bazı adaptasyon sorunlarına neden olmaktadır. Bu dönemde insanların fiziksel görünümüyle alakalı ruhsal sıkıntıların da oluşması normaldir. Adolesan dönemindeki kişiler, çocukluğu boyunca, bedeni hakkında birtakım negatif hisler beslemeye başlamışsa, kendi vücudunu sevmemek, kötü görmek, kabulenememek gibi sorunlar bu çağda belirginleşir. Bu yüzden ergen birey, çevresini daima özgüvenden mahrum bir kişi şeklinde görür.

Dış görünümüyle alakalı olumsuz duygulara sahip olan bireyin dünyaya, kendinden de hoşnut olmayan, başkalarına güvenmeyen, kuşkulu biri gibi görmesine neden olur (Hareket-Altan, 2001).

Özgüven ile beden imajı arasında oluşan ilişki, birçok çalışmalarda yer almıştır. Yüksek sesle ve düşük sesle düşünme ihtiyacı olan kişilerin, özgüvende vücut algıları arasında bir fark olup olmadığını incelemiştir (Kadioğlu, 2001). Bu çalışmaya göre kadınların bedenleriyle ilgili algıları ve özgüvenleri arasındaki ilişki erkeklere nazaran daha düşüktür. Bunu yanında düşünme ihtiyacı az olan kadınların özgüveni düşünme ihtiyacı fazla olan kadınlara göre de düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yanarca-Uras (2004) çalışmasında beden imajı ile depresyon belirtileri arasındaki ilişki ve özgüvenin bu ilişkideki aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın neticesine özgüven ile beden imajı, ayrıca depresyon, bunalım bulgularında mantıklı bir sonuç çıkmıştır.

Genel olarak bedenlerini yeterince bilen, farkına varan ve sorun olarak görmeyen çocuklarda, olumlu benlik saygısı duygusuna sahip olmaları ve bu kişilerin yeterince özgüvene sahip olduklarını gösterir.

### 2.3. Özgüven Sonuçları

Yüksek özgüven oluşturmak için kendimizi algılama şeklimizi, başkalarının bizi algılama şeklini, ne yapmak istediğimizi ve neleri başarıma gücüne sahip olduğumuzu belirlememiz gerekmektedir. Değişim için çaba harcamamız ve yaptıklarımızın sorumluluğunu alabilmemiz önemlidir. Bunları başarmak için kendimizi güçlü hissetmeliyiz. Peki! Bununla neler yapabiliriz? Öncelikle kendi değerlerimizi tanımlamalı ve bunun farkında olmalıyız. Güçlü yönlerimize odaklanmalı ve zayıf yönlerimizi bilmeliyiz. Bu güç verir. Açık ve net hedefler koymamız gerekiyor. Geçmişteki hatalar bir deneyim olarak görülmelidir. Kendimizi rakiplerimiz ve ideallerimizle değil geçmişimizle karşılaştırmalı ve ne kadar ileri gittiğimizi görmeliyiz. Bir yenilgiden sonra verilen erken uyarılara dikkat etmeli, becerilerimizi bir daha değerlendirmeli ve gerekiyorsa destek almayı düşünmeliyiz. Ebeveynler olarak öncelikle karşılaştırma, eleştiri, mükemmellik ve hizmet anlayışını bir kenara bırakmalısınız (Semerci, 2015).

Çocuğunuzu akranları, kardeşleri, komşuları ve hatta kendi çocukluğunuzla karşılaştırmamak gerekir. Her çocuk özel ve eşsizdir. Çocuğunuz her şeyde mükemmel olmak zorunda değildir. Çocuğunuzun sadece çocukluğunu yaşamasına izin verin. Çocuğunuzun sürekli tepesinde, başucunda pervane ebeveyni olmamalısınız. Yardım ettiğini düşündüğünüzde çocuğunuzun geleceğini riske atmamalısınız. Sabır ve sevgi ile çocuğunuzun her zaman kendi yemeğine, toparlanmasına, giyinmesine ve hatta sorunlarını çözmesine izin vermelisiniz. Sadece bunu takdir etmeli ve kendi başının çaresine bakmasına izin vermelisin.

Aşırı özgüven, kişilik gelişimi ve güvensizliğin savunma mekanizması yönünden yanlış bir durumdur. Bu durumda olan bireyler olduğundan farklı ve üstün biriymiş görünmeye çalışır. Devamlı engellerle karşılaşan birey, egosu tarafından kendini korumaya geçer ve aşırı özgüvenden oluşan bir duvar örer etrafına. Yüksek



ve zorlayıcı motivasyonlar genelde aşırı özgüvene sebep olur. Yani çocuğun yapamayacağı hedefler koyan ebeveynler de bu durumda önemli bir etkidir.

Buna maruz kalan bu tür çocuklar, ailesine karşı hoş görünmek, onların memnun olması için olduğundan apayrı görünmeye ve oyunculığa bürünür. Ailenin kendisinden başaramayacağı şeyler beklediğini gören çocuk da sürekli stresli, endişeli ve mutsuz olur. "Ne yaparsam yapayım ailemi mutlu edemem" diye düşünüyor. Beklentileri karşılayamayan çocuk savunma mekanizmalarına sığınır. Ayrıca yanlış övgü kullanımı kişiyi yanıltır ve numara yapmaya sevk eder. Övgü toplumumuzda çok az kullanılmaktadır ve yine de sıklıkla kötüye kullanılmaktadır. Yanlış kullanılan övgü; abartılı bir özgüvene ve aşırı ego dalgalanmasına neden olmaktadır. Kişiliği değil, çocuğun çabalarını ve becerilerini övmek gerekir. "Çok zekisin, çok yeteneklisin" gibi övgüler, çocuğun kendini arama, keşfetme ve geliştirme yeteneğini ortadan kaldırır. Çocuk her konuda yeterli olduğunu ve kendini geliştirmeye yönelemeyeceğini düşünür. Çocuğu yaptığı iyi şeyler için övmek daha iyidir, örneğin "odanızı ne kadar iyi düzenlediniz, kıyafetlerinizi ne kadar iyi seçtiniz".

Ailelerin çocuklarına gereğinden çok, özgüven empoze etmeye çalışmaları, çocuklarının gerçeği görmesini engeller ve onları hayal dünyasına iter.

Özbey'e (2004) göre; Özgüven, bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesidir. Olduğundan üstün ya da daha aşağı değil. Doğru bir benlik saygısı için ideal özgüven seviyesinde olmak gerekmektedir. Kişilik özellikleri çoğunlukla genetik kodlar ve ebeveyn tutumlarından meydana gelse de bunları değiştirmek bireyin elindedir. Çocukların kendilerini sevmeleri için onlara doğru özgüveni aşılmalı, doğru şekilde eleştirmeli ve doğru övgüleri yapmak gerekmektedir.

Çocukların özgüvenini geliştirmek için yapılması gerekenler:

1. Onlara varlıklarının, kendileri için vazgeçilmez, değerli hissettirmelisiniz. Çocuklara duyduğunuz sevginin, onların başarısına veya başarısızlığına bağlı olmadığını, varlıklarının sizdeki önemini, ne olursa olsun sevdiğinizi göstermelisiniz.

2. Özgüvenini doğru bir şekilde geliştirmesinde çocuklarınıza yardımcı olmalısınız. Zayıf yönlerini görmezden gelmek yerine onu doğru ve ölçülü bir

şekilde eleştirmelisiniz. Çocuklar kendi eksikliklerini ve kusurlarını kabul etmeli, iyi ve güçlü yanlarıyla gurur duyabilmelidir.

3. Çocuğunuzun yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olmalısınız. Her çocuk birbirinden farklıdır, dolayısıyla her birinin ayrı yetenekleri, ayrı başarı alanları vardır. Çocuklarınıza her fırsatı sunarak yeni şeyler keşfetmeleri ve keşfetmeleri için destek olmalısınız. Böylece, içindeki kabiliyetlerinin keşfedilmesinde onlara yardımcı olarak, onun kendisine güvenmesini sağlayacaksınız.

4. Yaptıklarının ve önemseydiği her şeyin ne kadar kıymetli, anlamlı geldiğini belirtmelisiniz. Nelere ilgi duyduklarını, yaptığı aktiviteleri, etkinlikleri sormalı, bunların gösterimlerine gitmelisiniz. İlgilendiği şeyler hakkında okuduğunuz bir makaleyi veya resmi onunla paylaşmalısınız.

5. Evinizde ve diğer ortak kullanım alanlarınızda herkesin birbirine güvenebileceği huzurlu bir ortam oluşturmalısınız. Böyle bir ortamda çocuklar; duygu, düşünce, sevgi, başarı ve başarısızlıklarını, hayal kırıklarını, isteklerini ailedeki diğer bireylerle rahatlıkla paylaşırlar. Bu durum özgüvenlerini artırır. "Söylediğin kadar kötü değil" veya "Geçecek, endişelenme." Bu şekilde yanıt vermek yerine, duygularını, söylemlerini dikkate almak en iyisi olacaktır.

6. Çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını örnek alır. Eğer çocuğunuzun ileri ki hayatında yapmak istemediği şeyleri, siz de yapmayın ki, bu tür sonuçlarla karşı karşıya gelmeyin. Yapabilecekleri amaçlar belirlemeli, sonuca varmada yardımcı olmalısınız.

7. Her zaman çocuğu aşacak beklenmesi gereken zor şeylerden uzak durmalısınız. Yetişkinler gibi onlarında kapsama gücü, bir şeyi yapma gücü farklı olabilir.

8. Sorumluluk alan çocuklar kendini faydalı ve mühim görür. Yaptıkları en küçük başarı ya da etkinlikte onları mutlaka takdir edin. Onlar için ne kadar önemli olduklarını belirtiniz.

9. Cezalar çocukların gelişiminde olumsuz davranışlar doğurduğu için affetmeyi, sevgiyle kendilerini güvende hissetmelerini sağlamalısınız. Çocuklarınızı

disipline edin fakat bunu katı kurallar ve öfkeli davranışlarla yapmayı denemeyin. Size olan güvenlerini sarsmayın.

10. Onlarla birlikte yapacak ortak aktiviteler bulmalı ve kaliteli zaman geçirmelisiniz.

11. Onların özgüvenini artıracak sözler söylemelisin. Katkılarına "Yardıminız çok yardımcı oldu, teşekkür ederim" veya "Bakın bunu düşünmedim, bu konudaki fikrinizi gerçekten beğendim" gibi kelimelerle değer verdiğinizi göstermelisiniz.

12. Çocuğunuzun sorunları hakkında onu suçlamadan veya karakterini eleştirmeden konuşmalısınız. Çocuklar, sorunları hakkında saldırmadan ve eleştirmeden konuştuklarında bu sorunu çözmek için çaba harcarlar. Yaptığı şeyle konuşmalısın, karakteriyle değil.

#### **2.4. Benlik Saygısı**

Benlik kavramının bir tanımında kişinin kendisine has tutum, duygu, algı, değer ve davranışlardan oluşan kendine bakışı olarak bahsedilmektedir (Gander-Gardiner, 2007).

"Ben kimim?" sorusunu yanıtlayan birey fiziksel, kişilik ve karakteri, etik değerleri ve ahlakı, toplumsal yararı, ayrıca psikolojik olarak geliştirdiği uyumlu kişiliği hakkında yetenek ve bütünleşik güven duygusuyla olumlu algılar geliştirdiği söylenebilir. Benlik saygısı, kişinin kendini tanıma nedeniyle ulaştığı benlik kavramından türetilen benlik sevgisi olgusudur. Benlik saygısı bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal unsurlara sahiptir. Değerli ve mutlu hissetmek, yetenek, beceri ve bilgiyi ortaya koymak, kabul edilmek, başarılı olmak, beğenilmek, sevilme ve saygı duyulmak benlik saygısının ortaya çıkmasında ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Kişinin kendileri hakkındaki bir şeyin farkına varması, kim olduğu, ben neyim gibi kendisi hakkındaki düşüncelerinden oluşmaktadır (Yavuzer, 2002).

Benlik saygısının kazanılması çocuğun sosyalleşmesinde okula, özellikle de aileye büyük sorumluluk düşmektedir. Ayrıca sosyal çevreyle olan adaptasyon yaşam içerisinde öğrenmeyi gerektirerek dış uyarıcılarla da desteklenir.

Benlik saygısı, bireyin kişiliğinin oluşumunda, bireyin tüm yaşamını etkileyen ve hayatına yön veren belirleyici faktörlerdendir. Gelişimin tesir ettiği kişilik boyutu, o kişinin algılarına, duygusal düşüncelerine etki eden benlik saygısı, bireyin sosyalleşmesinde de rol oynar. Son zamanlarda kişiliğin önemli parçalarından bir olarak görülen benlik kavramı üzerine yapılan çalışmaların sayısında da artış görülmektedir. Benlik, kişinin kendisini analiz etme, değerlendirme ile algılama şekliyle de ilişkilidir. Adams (1995); Kişinin tecrübeleri ve zekasında önemlidir. Birey kendini eleştirirken, kendini de olumlu bulabilir ve sevebilir. Bir kişinin kendini beğenmesi ve kendine değer vermesi, değer biçmesi üstün boyutta özelliklerinin de ortaya çıkmasına neden olur.

Bu gelişmede, modern zaman insanların “benlik” kavramına yükledikleri değer artması toplumların giderek bireyselleşmesinin de büyük rol oynadığı sayılmaktadır.

Benlik saygısı, kişinin kendine verdiği değerle alakalıdır. Benlik saygısının önemli olmasının nedeni ise özgüveni etkilemesinden kaynaklanır. Başkaları tarafından sevilen, değer verilen, düşünceleri kabul gören ve hayatı boyunca anlaşılabilir insanlar, güçlü bir benlik saygısına sahip olurlar. Kendisiyle ilgili olumlu bir algıya sahip bireylerin de benlik saygısı yüksektir. Aile, çocuktaki benlik saygısının oluşmasında önemli bir role sahiptir. Özellikle anne burada büyük bir faktördür. Çocuğun neyin iyi olduğunu keşfetmek ve takdir etmek, benlik saygısını artıracaktır.

İnsanlar kendilerini, dünyayı, başka insanları ve çevrelerini kendi algılarıyla anlamlandırır. Kağıtçıbaşı (2002), benlik türleri arasında yer alan heterojen benlik ve ilişkili benlik kavramlarının yanı sıra üçüncü bir benlik yapısı olduğunu da ifade etmektedir.

Benlik kavramını oluşturma sürecinde, bireylerin kendileri hakkındaki düşüncelerine ek olarak, diğer insanların (ebeveynler, kardeşler, öğretmenler, arkadaşlar vb.) yaşamlarında önemli bir role sahip olanlar, bireye yönelik düşünce ve davranışlarından da etkilenirler. Yörükoğlu (1986) göre; Benlik saygısını, bireylerin

benlik kavramlarını değerlendirmeleri ve sonuçtan hoşlanmaları, onaylamaları ve tatmin olmaları olarak açıklamıştır.

Kişiliğimizi oluşturmada ve kendimizi görme biçimimiz hakkındaki inançlarımızdan oluşmaktadır, benlik. Bu yüzden benlik, kişiliğin özel yönü şeklinde tanımlanabilir (Aşık, 1999, s. 37-39).

Benlik, bireylerin mevcut kişisel yeteneklerinin, özelliklerinin, arzularının, ideallerinin ve geleceğe yönelik umutlarının tanımıdır. Kişilerin iç dünyalarına ilişkin hislerini, düşüncelerini, algılarını içermektir. Kişilerin kimlikleri hakkındaki farkında olmasıdır.

Plummer'e (2011) göre, bireyin benlik saygısı gelişiminin düzenli oluşabilmesini, bazı ana kriterlere bağlamıştır. Bunların ilki "Kendini Tanıma"dır. Buna göre bireyin kendini tanınması, kendi hikâyesini bilmesi, kendi özelliklerini fark etmesi benlik algısı ve benlik saygısının gelişmesi için önemlidir. İkinci kriter ise "O ve Diğerleri"dir. Bireyin kendi ve başkalarının duygu ve düşüncelerini tanınması, bunları doğru ve uygun bir şekilde ifade etmesidir. Üçüncü kriter, 'Kendini kabul etme' başlığı altında verilmiş ve kişilerin özsaygılarının özgünlüğünü ve değişikliklerini onaylamalarının önemini ifade etmiştir. Dördüncü kriter "Kişisel Yeterlilik" başlığı altında verilmiştir. Burada hayatın zorluklarını fark edebilmek ve bu zorluklarla mücadele etmenin öneminden söz edilmiştir. Beşinci kriter, 'Kendini Dile Getirmek'. Kişilerin özgüvenlerinin gelişmesi için kendini dile getirmesi, doğru ifade etmesi ve anlatmasının öneminden bahsedilmiştir. Altıncı madde "Özgüven Olmak" başlığı altında verilmekte ve bireylerin özgüvenlerinin seçim yapma, farklı yollar seçme ve bu güven sonucunda zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkma becerilerine etkisi anlatılmaktadır. Yedinci ve son madde "Öz Farkındalık" başlığı altında tanımlanmıştır. Bireylerin benlik bilincinin, olumsuzluklarla baş edebilme yeteneklerinin ve başlarına gelebilecek değişikliklere her zaman dürüst olmak, hazırlıklı bulunmak benlik gelişimi üzerindeki öneminden söz edilmiştir.

Kişinin kendi becerilerini ve güçlü yanlarını ölçmenin iyi bir yolu olduğu ve benlik saygısının bireysel haysiyet, kendini benimseme değerleri kapsadığı

anlaşılmaktadır. Bireyin kendi ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağı ve bunlardan tatmin olup olmayacağını farkında olması gerekmektedir.

Bilişsel ve fiziksel yapı, kişinin dış görünüşü gibi etkenler benlik saygısını oluşturan önemli faktörlerdir. Benlik saygısının oluşumunda hayat tecrübeleri, okul-aile, sosyal çevre vazgeçilmez etmenlerdir.

Benlik saygısı, olaylar karşısında öz değerlendirme yapmaktır. Birey eksiklikleri görebilir ve kendini eleştirebilir, kendini olumlu bulabilir ve yankı bulabilir.

#### **2.4.1. Benlik Saygısında Gelişim**

Ergenlik ile erken yetişkinlik döneminde bireyin gelişim süreci ve iç dinamikleri benliğin gelişimini etkileyen faktörlerdir. Bireyin iç diyaloglarından, diğer insanlarla kurduğu iletişim vb. durumlardan etkilenir. Ebeveynlerin bireye karşı olan tutum ve davranışları, uygun davranma biçimleri, akranlar, okul deneyimleri gibi birçok farklı durum da benlik kavramının oluşmasında etkilidir. Benlik saygısında bireyin gönül rahatlığı vardır. Benlik saygısı yüksek olan kişilerde karşı eleştiri özgüvenlerini etkilemez. Kendini olduğu gibi ve görüldüğü gibi kabul etmek, özgüven oluşturan davranıştır;

Başarısızlıklar, etrafında insanlar tarafından yapılan yorum ve eleştiriler, kişinin benlik saygısını etkilemez. Ancak benlik algımız; bedensel ve zihinsel sağlığı, ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimlerimizi etkilemektedir. Olumlu bir aile ve olumlu bir sosyal ortamda birey kapsayıcı benlik özelliklerini sürdürür. Yoksa sağlıklı bir benlik oluşur ve bazı sorunları beraberinde getirir (Gander&Gardiner, 2007).

Araştırmacılar, benlik saygısının oluşma süreciyle ilgili çalışmalara yapmış ve bu konuda bazı fikirler ileri sürmüşlerdir.

Coopersmith (1967), benlik saygısının; yetkinlik, önem, yetenek ve erdem gibi durumlarla ortaya çıktığını belirtmiştir. Ona göre benlik saygısı, kişiliğin olumlu özelliklerinden biridir ve olumlu gelişimi için bazı temel faktörlere sahip olması gerekmektedir. Bunların başında bireyin hayatında olan ve onlar için önem taşıyan

kişiler tarafından kabul, ilgi ve olumlu davranışlarla karşılaşmasıdır. Diğer kişilerin değerlendirmeleri, bireye karşı perspektif yaklaşımı, onları önemsemeleri benlik saygısının gelişimine pozitif katkılar sunmaktadır. Kişilerin başarıları, çevrelerindeki statüleri ve konumları da özgüvenlerini olumlu yönde etkiler.

Bireylerin yaşamları boyunca kendilerine koydukları hedeflerin, bu hedeflere ulaşmaları ve bunu değerlendirebilmeleri de benlik saygısının oluşumunda olumlu faktörlerden biri olarak görülmüştür.

Genel olarak, iyi bir ruh hali, benlik saygısının kendini kanıtlamanın merkezi olmadığını, bunun yerine o işin gerçekleşmesi gerektiğini düşünür.

Rosenberg; benlik saygısını gelişmesine etki eden beş farklı psikik seçicilik planından söz etmiştir. Bu psikolojik seçicilik durumları iki koşulda kendini göstermektedir:

2. Birçok seçeneğin olduğu durumlarda,
3. Yapılandırılmamış veya çelişkili durumlarda.

Bireyin kendine karşı tutumunu etkileyen seçicilik işlevleri ise şu şekildedir.

1. Standartlarda seçicilik
2. Durumsal seçicilik
3. Kendine değer verme seçiciliği
4. Kişilerarası seçicilik
5. Yorumlamada seçicilik

Yavuzer (2002, s. 18) her gelişim döneminin benlik saygısının gelişimine farklı etkileri olduğunu ifade etmiştir. Son çocukluk döneminde olan bireylerin, aile dışındaki sosyal hayatlarında, okulda, sosyal çevrede, akranlarıyla düzenli iletişim ve paylaşım kendilerini kanıtlamak için olumlu, pozitif algıya ait olmalarının da önemli olduğunu belirtmiştir. Bireylerin bu dönemdeki öz algılarının yetişkinlikleri boyunca başarılarında, sosyal etkileşimlerinde ve duygusal durumlarında aktif rol oynadığını belirtmiştir.

Plummer'a (2011)'göre; arzulanan benlik ile hissedilmiş benlik ilişkisindeki farkın benlik saygısı seviyesinin göstergesi olduğunu dile getirmektedir. Benlik saygısı, insanlar arasındaki ilişkilerde önemli bir rol oynar. Bir arkadaş seçerken kişi arkadaşını hem kendisi gibi görmek hem de kendi özelliklerini veya davranışlarını seçmiş bir arkadaşında görmek ister. Bu, karşı cinsle ilişkilerde de geçerlidir. İnsanlar özgüvenlerini destekleyecek bu tür ilişkilere gereksinim hisseder.

Ergenin benlik saygısı zayıfsa, davranışları ve deneyimleri karşısında bunalmış olabilir ve erken ayrılabilir (Sandford ve Donovan, 1999). Sağlıklı bir benlik algısı bireyin hayatı boyunca kendini güvende hissetmesini sağlar. Aynı şekilde hayal kırıklıklarının üstesinden gelmek yaşam kalitesini yükseltmek de benlik kavramıyla ilişkili olan durumlardır.

Sağlıklı bir benlik kavramı, kişinin hayatta güvende olmasını, başarı ve mutluluk bulmasını, yaşamdaki hayal kırıklıklarının üstesinden gelmesini ve onları değiştirmesini sağlar (Sandford ve Donovan, 1999).

Birey, diğer insanların etkisiyle kendi özelliklerini ve tutumlarını gözlemleyerek kendisi hakkında yargılayıcı tahminlerde bulunur. Benlik değerlendirme biçimini etkileyerek benlik saygısı düzeyini değiştirir ve bireyin çevresinin (varsa ebeveynler, öğretmenler, arkadaşlar ve kardeşler) değerlendirilmesiyle sonuçlanır. Değerlendirmeler olumlu ise özgüvenleri yüksek, olumsuz ise özgüvenleri düşük olacaktır. Kişi hangi yaşta olursa olsun, benlik saygısı sosyal çevreden, etkileşimde bulunduğu bireylerden etkilenebilecektir.

#### **2.4.2. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı**

Bir kişi benzersiz durumları ve özellikleri keşfederken ve bunu etrafındaki diğer insanlarla yaparken geri dönüşüm yapabilir. Birey, kendini iyi, güzel ve nitelikli bilgilerle donanmış şekilde hissederse benlik algısını da yüksek hissedecektir. Gereksiz bilgilerle donandığı yönünde bir hisse sahipse benlik algısı da düşük olacaktır. Bunun yanında kendi iç dünyasında yaşattığı kendisiyle ilgili yorumlarının ulaşmak istediği boyutlarda olması, bunları uygun görme derecesi de benlik saygısının düzeyini belirlemek olarak gözlemlenir. İnsanlar arasındaki etkileşimlerde, kendisi gibi olanlarla arkadaş olur ve kendisi gibi olan insanları



seçme eğilimde olur. Kendisini destekleyecek ilişkileri varsa bu ilişkiler özgüveni açısından bu durumu desteklemektedir.

Birey, kişilik yapısı ve doğası bakımından kendine benzeyen kişileri arkadaş olarak seçer. Arkadaş seçiminde de şüphe etmek ve çaba göstermek gibi durumlar vardır. Bu olaylara ve durumlara da yansımaktadır. Bunlar, bireylerin benlik saygısının yükselmesini sağlayan durumlardır. Bazı bireylerin daha olumlu öz değerlendirmeleri vardır. Böyle davranan bireyler, zor zamanlarda ve uygun olmayan hallerde bile kendileriyle barışık, kendini seven duygulara sahiptirler. Böyle durumdaki kişilerin benlik saygısı, kendine benzer kişilere göre nazaran daha fazladır (Burger, 2006).

Baumeister ile arkadaşları, bir araştırmada özsaygı (benlik saygısı) düşük ile benlik saygısı yüksek bireyleri karşılaştırmışlardır. Bu karşılaştırmada bireylerin kendilerine ve kendilerini dış dünyaya tanıtma ve sunma biçimleri incelenmiştir. Buna göre düşük çıkan benlik saygısına sahip kişiler; özel yaşamları, iş hayatları ile sosyal çevresinin olumlu özelliklerine odaklanmaktan ziyade olumsuz tarafına yönelirler. Bundan dolayı potansiyellerini ve yeteneklerini kullanamazlar risk almayı denemezler. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ise potansiyellerini ve yeteneklerini kullanırlar, risk alırlar ve kendileri hakkında daha olumlu duygulara sahip bireyler olurlar (Baumeister-Tice-Hutton, 1989).

Yüksek bir benlik saygısına sahip olmak, bireyin hayata bakış açısında daha pozitif bakmasına ayrıca kendini özel ve önemsemesini düşünmesini sağlar, bu da kendisiyle ilgili düşüncelerinin güçlü hissetmesine neden olur. Bu özgüven düzeyine sahip kişiler zayıf yönlerini görür ve eksikliklerinin üstesinden gelmek için çaba harcarlar. Kavramların tanımlarında da görüldüğü gibi, kişinin kendisini olduğu gibi onaylaması veya onaylamaması durumunda kendini küçümseme, benlik saygısı, yüksek benlik saygısı, aşırıılık gibi durumları görülebilir. Bireyin benlik saygısının yüksek ya da düşük olması bunların az veya çok olmasını da etkiler.

Bireylerin yüksek benlik saygısı, kendi olumlu özelliklerini benimsemelerini ve güçlü olmalarını desteklerken, düşük benlik saygısı olumsuz özelliklerin yüksek olmasını sağlar (Campbell, 1993).

Benlik saygısı düşük olan insanlar, başarabilme duygusunda başka insanların iznine, olurlarına, hayranlığına gereksinim duyarlar. Kaybetmekten çekinir, mücadele etmekten kaçınır, eleştirilere tahammül edemezler (Turan ve Başoğlu, 2007). Benlik saygısı düşük bireylerin okulda ve yaşamın geri kalanında potansiyellerinin altında hedefler koyma eğiliminde oldukları söylenebilir. Düşük benlik saygısı, olumsuz tutumlara sahip olmak, muhakeme gücünün zayıf olması, problem çözme becerilerinin yetersiz olması, bağımlı ilişkilere sahip olma; uyum sağlamak için yeni durumlarda endişeli ve depresif olmak şeklinde açıklanabilir.

Benlik saygısı düşük olan bireylerin çoğu, yaşamdaki başarılarını kontrollerinin dışındaki diğer faktörlere dayandırma eğilimindedir ve özgüvenlerinin düşük olduğu bilinmektedir.(Wells ve Marwel 1976 ve arkadaşları).

Benlik saygısı, kişinin durumunu ve eylemlerini belirlemede önemli bir role sahiptir. Bireyin bütün değerlerine etki eden, toplumdaki saygınlığını gösteren, etkili ve katılımcı bir kişi olmasında rol oynayan bir durumdur. Benlik saygısı; bireyin erken yaşlardan başlayarak gelişimine etken olan niteliklerini de kapsayan yargılayıcı bir süreç, kişisel değerlilik kararı olarak tanımlanmaktadır. Bu durum bireyin, kendi haysiyetinin değerlendirmesi olarak görülür. Normal şartlarda benlik saygısında değişiklik olmaz. Ancak farklı yaşam alanları, cinsiyet, yaş ve buna benzer diğer koşullara göre değişiklikler olabilir.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, başarılarını kendilerine endekslerler çünkü bunun kendi çabaları ve yetenekleri sayesinde olduğunu farkındadırlar. Böyle bir benlik algısına sahip olan bireyler başarısızlık yaşadıklarında bile kendilerini kontrol edebilir fakat olaylara alışmaya ve etkilenmemeye çalışırlar. Başarısızlıkların yaşanmaması için önlemler alınması gerektiğinin ve bunların kendilerinden kaynakladığının farkındadırlar. Çevrelerini suçlamaktan kaçınır ve başarısızlığın tekrar etmemesi için gerekli önlemleri alırlar.

Yavuzer'e göre; kişinin birçok farklı kişilik özellikleri de azımsanmayacak kadar mühim olduğu vurgulanmalıdır.

Bir hata yaptıklarında veya başarısız olduklarında, sorumluluğu ve bunun sorumluluğunu başkalarına yükleme eğiliminde olurlar. Bazı bireylerin yüksek

benlik saygısı geliştirmelerinin önünde engeller vardır. Bu engellerden bazıları: fiziksel sakatlık, kronik bir rahatsızlık, dikkat ve odaklanma problemleri, özel öğrenme güçlükleri, okul veya arkadaş çevresinde geri planda kalmak, sosyo-ekonomik sorunlar vb. Bunların yanında kayıtsız tutumlar sergileyen ebeveynlere sahip olmak, kardeşler arasındaki yoğun rekabet gibi durumlar da özgüvenin azalmasına neden olan etmenler arasında gösterilebilir. Bu zorluklara rağmen özgüveni yüksek bireyler olduğu anlaşılmaktadır.

Pole ve Hale (1988) tarafından yapılan araştırmalarında benlik saygısı yüksek bireylerde benlik kavramı bireyin sağlıklı olması olarak tanımlanmıştır. Benlik saygısının yüksek olması bireyin kendine hayranlık duyduğunu değil, kendini değerli hissettiğini gösterir. Benlik saygısı düşük hisseden bir kişi kendisi için değerli değildir; Kendilerini bile kabul etmezler, durumdan asla memnun olmazlar ve kendilerini nefret noktasına kadar sevmezler.

## **2.5. Öz Yeterlilik**

Öz yeterlik ile ilgili teorik birçok akademik çalışma mevcuttur. Gelişim ve gelişim aşamasındaki değişenlerin nasıl rol aldığı, bireyin düşünce, davranış ve motivasyonundaki öngörü araştırma konusu olmuştur.

Bir bireyin bir davranışı yerine getirme performansı ve buna yönelik çabasıdır. Kişinin herhangi bir konuda bir performans sergileyebilmesi için gerekli etkinlikleri düzenledikten sonra başarmak için kendi kapasitesine yönelmektir, diye tanımlar, Bandura (1999). Öz yeterliliğin çeşitli durumlarda düşünce kalıplarını ve duygusal tepkileri etkilediğini bilinmektedir.

Kişiler zorluk derecesi yüksek olan olaylar ve durumlar da, uzaklaşım sorunlarla karşı karşıya gelmekten kaçınırlar. Bu yaklaşım, bireyin etkili olup olmadığını gösterecektir. Öz yeterliği tam olan bireyler var olan soruna, göreve odaklanır, çözüm üretici rol üstlenir. Senemoğlu, (2015), Kişinin karşılaşılabildiği güçlüklerde, olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inanç, kendi hakkındaki yargıdır.

Toplumun sportif, sanatsal gelişiminde, ilerlemesinde önemli bir özelliktir, öz yeterlik. Bu nedenle küçük yaşta sporla uğraşan çocukların, başarıya ulaşımında,

psikolojik becerisi öz yeterliği gelişimi önemli bir faktördür. Spor ortamında oluşan olumlu ya da olumsuz olayların, spor performansını etkilemesi kaçınılmazdır. Sporda öz yeterlik insanların bir olay karşısında duygu ve düşüncelerini, davranışlarını etkileyen önemli bir kavramdır ( Yılmaz ve ark., 2019).

## **2.6. Kendini Sevmeye**

Kişinin kendini sosyal açıdan değerlendirip değerli görüp görmemesi ve herhangi bir sonuca yada kabiliyete bakmaksızın, öznel değerlendirme ile hissettiği özdeğerdır, kişinin benlik saygısı kendini sevmeye ve öz yeterliğe bağlı olarak gelişir. (Tafarodi & Swann,2001). Tafarodi'ye göre; Kendini sevmeye düzeyinin yüksek olması, bireyin sosyal ortamda pozitif etkide bulunmasını, rahat olmasını ve kendisini kabullenmesini sağlamaktadır. Bireyin toplum içerisinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, fiziksel ve psikolojik sağlıklı bir yaşam sürmesi, kendine değer vermesi, kendini sevmesiyle açıklanabilmektedir.

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİ DİYARBAKIR İLİ SPOR KURSU KIZ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN VE BENLİK SAYGISI DEĞERLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmamız da nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İki ve daha fazla değişken olduğundan aralarındaki ilişkiyi belirlemek için bağıntısal yöntem kullanılmıştır.

Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek veya örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. Bu modelde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın bu bölümünde evrenimizi; Diyarbakır kentinde yaşayan, 2022 yılında spor okuluna başlayan, 10-14 yaş arası kız çocuklarından oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini; 2022 yılının Mart ayında projeye dahil olan, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır İli Bağlar İlçesinde gerçekleştirdiği 10-14 yaş arası kız çocuklarının Voleybol, Basketbol ve Badminton spor dallarında spor kursu gören, toplam (n=166) öğrenciden oluşmaktadır. Bu örnekleme Bağlar ilçesin de 6 (altı) ortaokul ve bazı ortaöğretim (Nuri Zekiye Has Ortaokulu, Eczacılar Ortaokulu, 700.Yıl Ortaokulu, Koşu Yolu Ortaokulu, Kazım Karabekir Ortaokulu, Mevlana Halit Ortaokulu) okulları üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu nedenle okulların seçilmesi, temsil etme özelliği yönünden seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Resmi okullarda okuyan fakat sadece haftasonları eğitim alan katımcılara anket çalışması yapılmıştır. Bu katılımcılara iki farklı ölçek ile kişisel bilgi formundaki maddeler sırasıyla açıklanmış, anlaşılmayan sorular detaylı ve örneklerle açıklanmıştır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmadaki istatistiksel veriler, araştırmacı tarafından üç aşamadan oluşturmak üzere;

**1-Kişisel Bilgi Formu:** TMOK kapsamındaki projede çalışma gören kız çocuklarına yönelik düzenlenen bu formun içeriğinde; yaşları, okuduğu sınıf seviyesi, daha önce spor yapıp yapmadığı, aile gelir düzeyi gibi bilgilerin yer aldığı oniki madde kullanılmıştır.

**2-Özgüven Ölçeği:** Araştırmada kullanılan ölçek, kuramsal çerçeve bakımından Bandura'nın öz-yeterlik teorisi temel alınarak Akın (2007) tarafından, ortaöğretim öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Kapsamlı literatür taraması yapılarak, öz-güven kavramıyla ilgili bilgiler analiz edilmiş ve ölçeğin kuramsal temeli oluşturulmaya çalışılmıştır.

Literatür taramasının yanı sıra benzer ölçeklerdeki maddeler de incelenerek, öz-güven yapısını ölçeceği düşünülen bilgiler ölçek maddesi olabilecek şekilde düzenlenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları olarak yapı ve uyum geçerlikleri, güvenirlik çalışmaları olarak ise iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlikleri ve madde analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın %43.6'sını açıklayan ve iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir.

Özgüven Ölçeği'nin 33 maddelik Cronbach's Alpha çelişmezlik (iç tutarlılık) güvenirlik katsayıları 0,922 bulunmuştur.

5'li Likert türünün yer aldığı ( 1: Hiçbir zaman, 2: Ara sıra, 3: Sık sık, 4: Genellikle, 5: Her zaman) ölçüm kullanılmıştır.

**3-İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ( İBBSÖ ):** Ölçek Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilmiş olup 16 maddeli ve 5'li likert türü bir araçtır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı kendini sevme boyutu hem kızlar hem erkekler için  $\alpha = .90$ , öz-yeterlik boyutu kızlar için  $\alpha = .83$ , erkekler için  $\alpha = .82$  olarak hesaplanmıştır. Üç hafta arayla test-tekrar test güvenirliği, kendini sevme boyutu için  $r = .75$  ve öz-yeterlik için  $r = .78$ 'dir. Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan

ölçek onaltı maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, 5'li Likert türünde olup, (1- Tamamen katılmıyorum 5- Tamamen katılıyorum) katılımcıların bakış açılarını belirlemek için kullanılmıştır. Bu ölçeğin kendini sevme ile özyeterlik alt boyutları bulunmaktadır. İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin 16 maddelik Cronbach's Alpha çelişmezlik (iç tutarlılık) güvenilirlik katsayısı 0,900 bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Analizi**

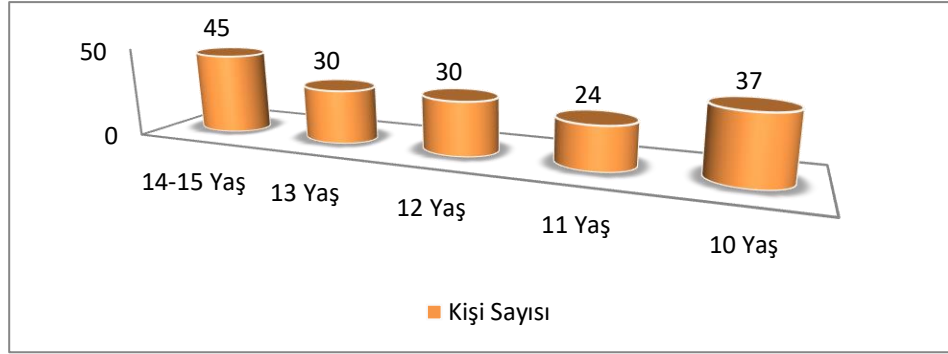
Bu araştırmada ortaya çıkan sayısal verilerin toplanması, yorumlanması, değerlendirmesinde, istatistiksel analiz verilerin anlamlı hale gelmesi için betimsel istatistik, ( SPSS ) 21 paket programı kullanılmıştır. Birden fazla değişken olduğundan tablo halinde frekans dağılımı yapılmıştır. Sayısal verilerin güvenilirliği hesaplanmış, çarpıklık basıklık değerinin  $\pm 2$  aralığında tespit edilmesi normallik değerini karşıladığı görülmüş, parametrik testlerden ikili gruplar için t-testi, ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans (Anova), Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma testi, ayrıca benlik saygısı ve öz güven düzeyleri ölçekleri arasındaki ilişkiyi saptayabilmek pearson korelasyon testi kullanılmıştır. İç tutarlılık katsayı Cronbach's Apha kullanılarak öz güven ölçeğinde 0.922, benlik saygısı ölçeğinde 0.900 değerleriyle yüksek olduğu görülmüştür.



### 3.5. Araştırmanın Bulguları

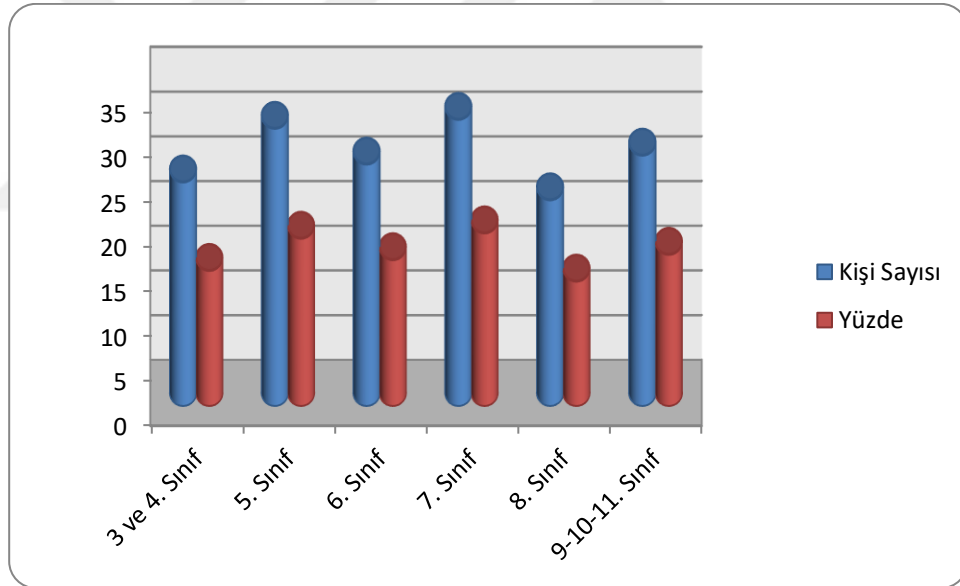
**Tablo 1.** Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Araştırmanın Bulguları  
Yüzde Dağılımının İncelenmesi

Değişen(Değişkenler)		N (Kişi Sayısı)	% Yüzde
Yaş	14-15 yaş arası	45	27,1
	13	30	18,1
	12	30	18,1
	11	24	14,5
	10	37	22,3
Kaçınıcı Sınıf	3 ile 4	25	15,1
	5	31	18,7
	6	27	16,3
	7	32	19,3
	8	23	13,9
9-10 ve 11. sınıflar		28	16,9
Bu spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitme durumu	Evet	50	30,1
	Hayır	116	69,9
Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alma durumu	Evet	33	19,9
	Hayır	133	80,1
Hangi sporu yapmaktasınız	Basketbol	91	54,8
	Voleybol	59	35,5
	Badminton	16	9,6
Gelir Durumu	Alt	84	50,6
	Orta	82	49,4
Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz	1 ile 2	36	21,7
	3 ile 4	22	13,3
	5 ile 6	16	9,6
	7 ile 8	29	17,5
	9 ile 10	26	15,7
11-12 ay arası	37	22,3	
Programı yararlı bulma durumu	Evet	164	98,8
	Hayır	2	1,2
Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteme	Evet	156	94,0
	Hayır	10	6,0
Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip etme	Evet	77	46,4
	Hayır	89	53,6
Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileriniz var mı	Evet	153	92,2
	Hayır	13	7,8
Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağlama	Evet	143	86,1
	Hayır	23	13,9



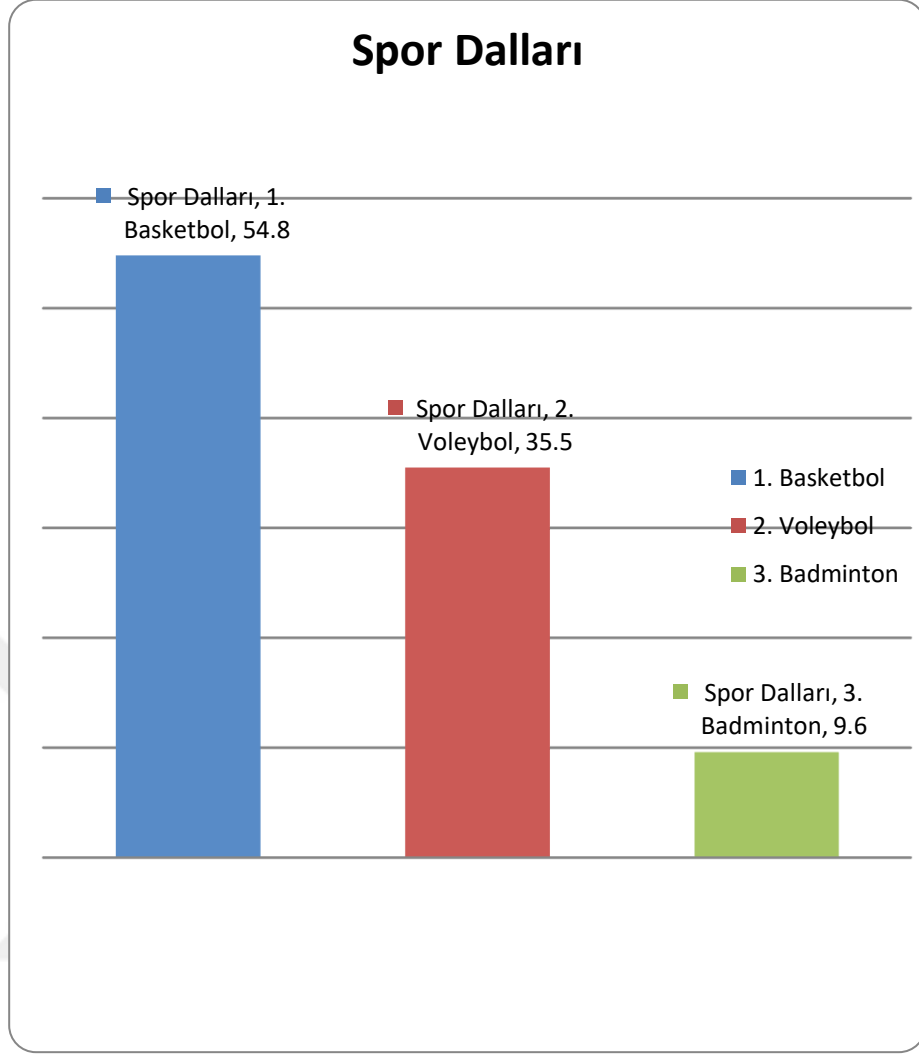
**Grafik 1.** Yaş Katılım Sütun Grafiği

Araştırmaya katılanların yaşları analiz edildiğinde, 14-15 yaş aralığında 45 kişi (%27,1), 13 yaşında olan 30 kişi (%18,1), 12 yaş 30 kişi (%18,1), 11 yaş 24 kişi (%14,5) ve 10 yaş 37 kişi (%22,3) olmak üzere toplam 166 kişi katılmıştır.



**Grafik 2.** Sınıf Seviyesi Sütun Grafiği

Katılımcıların sınıfları incelendiğinde, 3 ve 4.sınıfta 25 kişi (%15,1), 5.sınıfta 31 kişi (%18,7), 6.sınıfta 27 kişi (%16,3), 7.sınıfta 32 kişi (%19,3), 8.sınıfta 23 kişi (%13,9) ve 9-10-11.sınıfta 28 kişi (%16,9) olduğu bulunmuştur.



**Grafik 3.** Spor Dalları Katılım Yüzde Grafiği

Katılımcıların spor branşları incelendiğinde, basketbol ile ilgilenen 91 kişi (%54,8), voleybol ile ilgilenen 59 kişi (%35,5) ve badminton ile ilgilenen 16 kişi (%9,6) olduğu bulunmuştur.

Bu spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden 50 kişi (%30,1) ve bu spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen 116 kişi (%69,9) olduğu bulunmuştur. Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alan 33 kişi (%19,9) ve okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer almayan 133 kişi (%80,1) olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların gelir durumu incelendiğinde, alt gelir düzeyine sahip 84 kişi (%50,6) ve üst gelir düzeyine sahip 82 kişi (%49,4) olduğu bulunmuştur. Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz değişkeni incelendiğinde, 1-2 ay arası katılan 36 kişi (%21,7), 3-4 ay arası katılan 22 kişi (%13,3), 5-6 ay arası katılan 16 kişi (%9,6), 7-8 ay arası katılan 29 kişi (%17,5), 9-10 ay arası katılan 26 kişi (%15,7) ve 11-12 ay arası katılan 37 kişi (%22,3) olduğu bulunmuştur. Programı yararlı bulan 164 kişi (%98,8) ve programı yararlı bulmayan 2 kişi (%1,2) olduğu bulunmuştur.

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen 156 kişi (%94,0) ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen 10 kişi (%6,0) olduğu bulunmuştur. Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip eden 77 kişi (%46,4) ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip etmeyen 89 kişi (%53,6) olduğu bulunmuştur. Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileri olan 153 kişi (%92,2) ve Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileri olmayan 13 kişi (%7,8) olduğu bulunmuştur. Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığı düşününen 143 kişi (%86,1) ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığı düşünmeyen 23 kişi (%13,9) olduğu bulunmuştur.

**Tablo 2.** Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeklerinin Genel Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu

Ölçek	En Küçük Değer	En Büyük Değer	$\bar{x}$	ss
Özgüven Toplam	43	165	132,51	21,109
Kendini Sevme	16	38	25,73	3,419
Öz Yeterlik	20	38	29,44	3,859
İki Boyutlu Benlik Saygısı Toplam	39	73	55,17	5,892

Özgüven ölçeğinin genel total puanında en düşük oranı 43, en yüksek oranın ise 165 puan aldığı görülmüştür.

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin genel total (toplam) puanındaki en düşük oranı 39 iken, en yüksek oranında ise 73 puan aldığı görülmüştür. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puanının en düşük değeri 16 ve en yüksek değeri ise 38 puan ve Öz Yeterlik alt boyut toplam puanının en düşük değeri 20 ve en yüksek değeri ise 38 puan aldığı bulunmuştur.

**Tablo 3.** Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçekleri için Normallik Varsayımının İncelenmesi

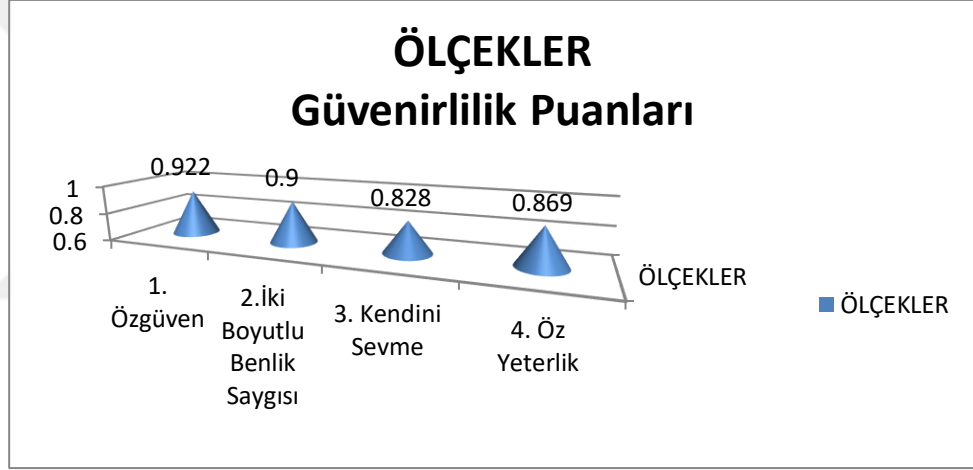
Değişkenler	Ortalama	Medyan	Eğiklik	Standart Hata	Basıklık	Standart Hata
Özgüven	132,51	135,00	-1,166	0,188	0,800	0,375
İki Boyutlu Benlik Saygısı	55,17	55,00	0,320	0,188	0,524	0,375
Kendini Sevme	25,73	25,00	0,549	0,188	1,459	0,375
Öz Yeterlik	29,44	29,00	0,019	0,188	-0,523	0,375

### Varsayımının İncelenmesi

Araştırmada kullanılan ölçekler için incelenen normallik varsayımında iki ölçüt ele alınmıştır. Birincisinde ortanca ile ortalama istatistik karşılaştırmaları arasındaki ilişkinin yüksek çıkması ölçüt olarak gözlemlenmiştir. İkincisinde ise beklenilmesi gereken  $\pm 2.00$  değerini, (basıklık değeri X standart hata değeri) sonucu ile (eğiklik X standart hata) değeri sonucuyla ilişkili olmasıdır. Sonuç olarak bu araştırma ölçeklerle ilgili her iki ölçütü de sağladığı anlaşılmış, normal dağılımın varsayımının sağlandığı neticesine varılmıştır. Çıkan sonuç ile birlikte alabilecek farklı değerlerden dolayı, parametrik testlerin kullanılmasına uygunluk verilmiştir.

**Tablo 4.** Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçekleri İçin Çelişmezlik(İç Tutarlılık) Güvenirlilik Katsayıları

Ölçek	K	Cronbach's Alpha
Özgüven Ölçeği	33	0,922
İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği	16	0,900
Kendini Sevme	8	0,828
Öz Yeterlik	8	0,869



**Grafik 4.** Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayı Grafiği

Özgüven Ölçeği'nin 33 maddelik Cronbach's Alpha çelişmezlik (iç tutarlılık) güvenirlilik katsayıları 0,922 bulunmuştur. İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin 16 maddelik Cronbach's Alpha çelişmezlik (iç tutarlılık) güvenirlilik katsayısı 0,900 bulunmuştur.

**Tablo 5.** Yaş Grupları Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Yaş Grupları	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Özgüven Genel Toplam	14-15	45	136,80	17,449	0,839	4 161	0,502
	13	30	132,60	24,077			
	12	30	129,87	22,921			
	11	24	133,04	15,909			
	10	37	129,00	24,010			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	14-15	45	55,13	5,142	0,516	4 161	0,724
	13	30	54,03	6,111			
	12	30	55,93	4,813			
	11	24	54,79	6,178			
	10	37	55,76	7,186			
Kendini Sevme	14-15	4	25,67	3,126	0,925	4 161	0,451
	13	3	24,93	3,695			
	12	3	25,43	3,202			
	11	2	26,46	3,439			
	10	3	26,22	3,690			
Öz Yeterlilik	14-15	4	29,47	3,488	1,128	4 161	0,345
	13	3	29,10	3,782			
	12	3	30,50	3,665			
	11	2	28,33	3,644			
	10	3	29,54	4,550			

\*p<0,05

Katılımcıların yaş grupları parametreleri için, iki kriterli ölçeklerden Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin GTPO yani Aritmetik Ortalama arasındaki farkı bulmak için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanılmıştır.

Katılımcıların yaş grupları parametreleri incelendiğinde Özgüven ölçeğinin GTPO yani Aritmetik Ortalama arasında sayısal veri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır,  $F(4,161)=0,839$ ;  $p<0,05$ .

Katılımcıların yaş grupları parametreleri incelendiğinde İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin GTPO yani Aritmetik Ortalamasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $F(4,161)=0,516$ ;  $p<0,05$ .



Yaş grupları kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(4,161)= 0,925;p>0,05$ .

Yaş grupları kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlilik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(4,161)= 1,128;p>0,05$ .

**Tablo 6.** Kaçınıcı Sınıf Değişkeni Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Kaçınıcı Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Özgüven Genel Toplam	3 ve 4	25	130,92	21,346	0,797	5	0,553
	5	31	131,39	22,550			
	6	27	129,04	17,995			
	7	32	130,44	26,109			
	8	23	135,22	18,579			
	9,10 ve 11.sınıf	28	138,64	17,635			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	3 ve 4	25	55,32	7,972	0,412	5	0,840
	5	31	55,94	6,186			
	6	27	55,15	4,905			
	7	32	55,50	6,133			
	8	23	53,70	4,781			
	9,10 ve 11.sınıf	28	55,04	5,044			
Kendini Sevme	3 ve 4	25	26,04	4,168	0,732	5	0,601
	5	31	26,58	3,344			
	6	27	25,56	3,055			
	7	32	25,50	3,501			
	8	23	24,91	2,968			
	9,10 ve 11.sınıf	28	25,61	3,425			
Öz Yeterlilik	3 ve 4	25	29,28	4,792	0,282	5	0,922
	5	31	29,35	4,119			
	6	27	29,59	3,308			
	7	32	30,00	4,016			
	8	23	28,78	3,643			
	9,10 ve 11.sınıf	28	29,43	3,327			

\*  $p<0,05$

Katılımcıların kaçınıcı sınıf parametreleri için, iki kriterli ölçeklerden Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin GTPO yani Aritmetik Ortalama arasındaki farkı bulmak için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanılmıştır.

Özgüven Ölçeğinin kaçınıcı sınıf kategorilerine göre GTPO ları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır,  $F(5,160)=0,797$ ;  $p>0,05$ .

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin kaçınıcı sınıf kategorilerine göre GTPO sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $F(5,160)=0,412$ ;  $p>0,05$ .

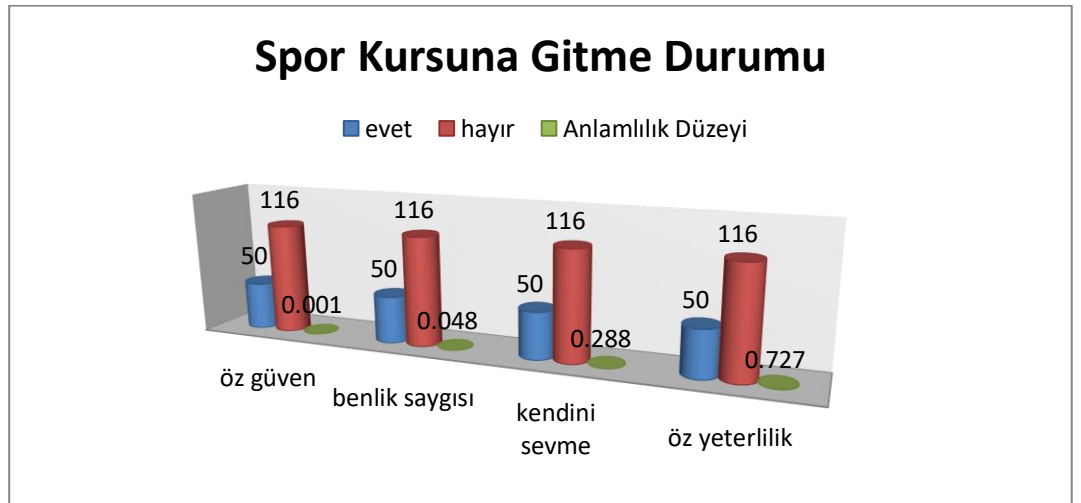
Kaçınıcı sınıf kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(5,160)=0,732$ ;  $p>0,05$ .

Kaçınıcı sınıf kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlilik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(5,160)=0,282$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 7.** Bu spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitme durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Spor kursuna gitme durumu	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Evet	50	138,88	16,300	2,598	164	0,010*
	Hayır	116	129,76	22,379			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	Evet	50	55,76	5,528	2,630	164	0,048*
	Hayır	116	54,91	6,047			
Kendini Sevme	Evet	50	26,16	2,881	1,067	164	0,288
	Hayır	116	25,54	3,622			
Öz Yeterlilik	Evet	50	29,60	3,907	0,350	164	0,727
	Hayır	116	29,37	3,853			

\*p<0,05



**Grafik 5.** Spor Kursuna Gitme Durumu Sütun Grafiği

Bu spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitme durumu değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden ve spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcıların Özgüven Ölçeğinin GTPO arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur,  $t(164)=2,598$ ;  $p>0,05$

Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamaları, spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından (GTPO) daha yüksektir.

Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden ve spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ları karşılaştırıldığında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur,  $t(164)=2,630$ ;  $p>0,05$ .

Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamaları, spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksektir.

Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden ve spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)= 1,067$ ;  $p>0,05$ .

Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden ve spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlilik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)= 0,350$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 8.** Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alma durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Okul spor takımında bulunma	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Evet	33	133,73	20,987	0,370	164	0,712
	Hayır	133	132,20	21,207			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	Evet	33	55,73	3,883	0,607	164	0,544
	Hayır	133	55,03	6,296			
Kendini Sevme	Evet	33	25,82	2,325	0,217	164	0,868
	Hayır	133	25,71	3,647			
Öz Yeterlilik	Evet	33	29,91	2,650	0,780	164	0,437
	Hayır	133	29,32	4,104			

\*p<0,05

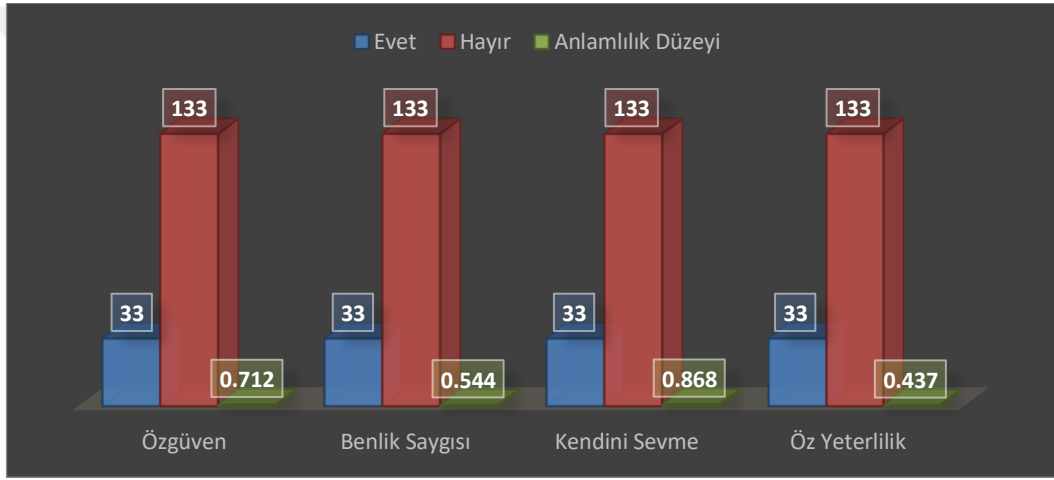
Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alma durumu değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alan ve okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer almayan katılımcıların Özgüven Ölçeğinin GTPO arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $t(164)=0,370$ ;  $p>0,05$ .

Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alan ve okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer almayan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $t(164)=0,607$ ;  $p>0,05$ .

Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alan ve okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer almayan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)= 0,217$ ;  $p>0,05$ .

Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alan ve okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer almayan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlilik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)= 0,780$ ;  $p>0,05$ .



**Grafik 6.** Okul Spor Takımlarında Bulunma Sütun Grafiği

**Tablo 9.** Hangi sporu yapmaktasınız Değişkeni Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Hangi sporu yapmaktasınız	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Post Hoc
Özgüven Genel Toplam	Basketbol	91	129,43	23,440	3,526	2 163	0,032*	2>1,3
	Voleybol	59	138,27	16,898				
	Badminton	16	128,75	17,245				
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	Basketbol	91	54,90	6,393	0,217	2 163	0,805	-
	Voleybol	59	55,44	5,447				
	Badminton	16	55,69	4,571				
Kendini Sevme	Basketbol	91	25,67	3,841	0,989	2 163	0,374	-
	Voleybol	59	26,08	2,836				
	Badminton	16	24,75	2,720				
Öz Yeterlik	Basketbol	91	29,23	3,789	1,358	2 163	0,260	-
	Voleybol	59	29,36	3,890				
	Badminton	16	30,94	4,057				

\*p<0,05 1:Basketbol, 2:Voleybol, 3:Badminton

Hangi sporu yapmaktasınız değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin GTPO ları arasındaki farkı bulmak için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanılmıştır.

Hangi sporu yapmaktasınız? Kategorilerine göre Özgüven ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir,  $F(2,163)=3,526$ ;  $p>0,05$ . Buradaki farklılığın hangi spor dalıyla uğraşan gruptan meydana geldiğini analiz etmek için çoklu karşılaştırma testi Tukey-B (Post Hoc) yapılmıştır. Çoklu karşılaştırma sonucuna göre, voleybol oynayan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nin genel toplam puan ortalaması, basketbol ve badminton oynayan katılımcıların

Özgüven Ölçeği'nin genel toplampuan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre voleybol oynayan katılımcılar Özgüven Ölçeği'nin genel toplampuan ortalamasından daha fazla puan elde etmiştir.

Sonuç olarak, voleybol oynayan sporcuların Özgüven Ölçeğinin Aritmetik Ortalama (Genel toplam puan ortalamaları), basketbol, badminton oynayan sporcuların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksektir. Bundan dolayı voleybol oynayan sporcular, Özgüven Ölçeğinin Aritmetik Ortalamalarından (Genel toplam puan ortalamaları) daha fazla puan elde edilmiştir.

Hangi sporu yapmaktasınız? Kategorilere göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $F(2,163)= 0,217$ ;  $p>0,05$ .

Hangi sporu yapmaktasınız kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır;  $F(2,163)= 0,989$ ;  $p>0,05$ .

Hangi sporu yapmaktasınız kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlilik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır;  $F(2,163)= 1,358$ ;  $p>0,05$ .



**Tablo 10.** Gelir Durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Gelir Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Alt	84	131,55	23,946	-0,591	164	0,555
	Orta	82	133,49	17,837			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	Alt	84	55,07	6,189	-2,215	164	0,046*
	Orta	82	55,27	5,607			
Kendini Sevme	Alt	84	25,73	3,652	-0,010	164	0,992
	Orta	82	25,73	3,186			
Öz Yeterlik	Alt	84	29,35	4,028	-0,319	164	0,750
	Orta	82	29,54	3,699			

\*p<0,05

Katılımcıların gelir durumu değişkeni için, Özgüven ile İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin GTPO ların arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi ile analiz edilmiştir.

Gelir durumu düşük ve gelir durumu orta olan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nin GTPO ları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır;  $t(164)=-0,591$ ;  $p>0,05$ .

Gelir durumu düşük ile geliri orta düzeyde olan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin, GTPO ları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur;  $t(164)=-2,215$ ;  $p>0,05$ .

Geliri orta düzeyde olan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam Puan ortalamaları, geliri düşük düzeyde olan katılımcıların İki

Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksektir.

Geliri düşük ve geliri orta düzeyde olan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164) = -0,010$ ;  $p > 0,05$ .

Geliri düşük ve geliri orta düzeyde olan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlilik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164) = -0,319$ ;  $p > 0,05$ .



**Tablo 11.** Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz Değişkeni Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Katılma Ayı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Post Hoc
Özgüven Genel Toplam	1-2 ay arası	36	124,86	28,191	2,45	5 160	0,046*	6 > 4,3,5,2,1
	3-4 ay arası	22	131,32	27,125				
	5-6 ay arası	16	134,44	19,893				
	7-8 ay arası	29	135,86	17,214				
	9-10 ay arası	26	133,42	16,997				
	11-12 ay arası	37	137,73	12,462				
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	1-2 ay arası	36	55,67	6,316	0,30	5 160	0,840	-
	3-4 ay arası	22	55,77	6,740				
	5-6 ay arası	16	54,19	6,069				
	7-8 ay arası	29	54,86	5,242				
	9-10 ay arası	26	54,42	4,743				
	11-12 ay arası	37	55,51	6,323				
Kendini Sevme	1-2 ay arası	36	27,00	3,431	1,49	5 160	0,193	-
	3-4 ay arası	22	25,86	4,144				
	5-6 ay arası	16	25,38	2,941				
	7-8 ay arası	29	24,93	3,035				
	9-10 ay arası	26	25,27	2,393				
	11-12 ay arası	37	25,51	3,870				
Öz Yeterlik	1-2 ay arası	36	28,67	4,168	0,71	5 160	0,616	-
	3-4 ay arası	22	29,91	3,702				
	5-6 ay arası	16	28,81	4,004				
	7-8 ay arası	29	29,93	3,273				
	9-10 ay arası	26	29,15	3,706				
	11-12 ay arası	37	30,00	4,163				

\*p<0,05 1:1-2 ay arası, 2: 3-4 ay arası, 3: 5-6 ay arası, 4: 7-8 ay arası, 5: 9-10 ay arası, 6: 11-12 ay arası

Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz değişkeni için

katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin GTPO sı arasındaki farkı Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanılarak yapılmıştır.

Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz kategorilerine göre Özgüven Ölçeğinin genel toplam puan ortalamaları (aritmetik ortalama) arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.  $F(5,160)=2,459$ ;  $p>0,05$ . Buradaki farklılığın hangi spor dalıyla uğraşan gruptan meydana geldiğini analiz etmek için çoklu karşılaştırma testi Tukey-B (Post Hoc) yapılmıştır.

Bu sonuca göre projeye 11-12 ay arası katılan katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalaması, projeye 1-2 ay arası, 3-4 ay arası, 5-6 ay arası, 7-8 ay arası ve 9-10 ay arası katılan katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bundan dolayı projeye 11-12 ay arası katılan katılımcılar Özgüven Ölçeğinin GTPO sıdandan daha fazla puan sonucuna varıldığı görülmüştür.

Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır,  $F(5,160)=0,3304$ ;  $p>0,05$ .

Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı farklılık yoktur;  $F(5,160)= 1,498$ ;  $p>0,05$ .

Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz kategorilerine göre İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı farklılık yoktur;  $F(5,160)=0,711$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 12.** Programı yararlı bulma durumu Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Programı yararlı bulma durumu	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Evet	164	132,30	21,084	-1,113	164	0,268
	Hayır	2	149,00	22,627			
İki Boyutlu Benlik Saygısı	Evet	164	55,25	5,878	1,618	164	0,108
	Hayır	2	48,50	2,121			
Kendini Sevme	Evet	164	25,74	3,426	0,510	164	0,611
	Hayır	2	24,50	3,536			
Öz Yeterlik	Evet	164	29,51	3,833	2,024	164	0,045*
	Hayır	2	24,00	1,414			

\*p<0,05

Programı yararlı bulma durumu değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Aritmetik Ortalama, GTPO ların arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi ile analiz edilmiştir.

Programı yararlı bulan ve programı yararlı bulmayan sporcuların Özgüven Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmamıştır,  $t(164)=-1,113$ ;  $p>0,05$ .

Programı yararlı bulan ve programı yararlı bulmayan sporcuların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmamıştır,  $t(164)=1,618$ ;  $p>0,05$ .

Programı yararlı bulan ve programı yararlı bulmayan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)= 0,510$ ;  $p>0,05$ .

Programı yararlı bulan ve programı yararlı bulmayan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;  $t(164)= 2,024$ ;  $p<0,05$ .

Programı yararlı bulan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları, programı yararlı bulmayan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksektir.

**Tablo 13.** Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteme Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Bayrağımızı temsil etmeyi isteme	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Evet	156	134,13	18,686	4,093	164	0,000*
	Hayır	10	107,20	37,389			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	Evet	156	54,71	5,286	-4,201	164	0,000*
	Hayır	10	62,40	9,663			
Kendini Sevme	Evet	156	25,42	2,990	-2,860	164	0,018*
	Hayır	10	30,60	5,680			
Öz Yeterlik	Evet	156	29,29	3,764	-2,014	164	0,046*
	Hayır	10	31,80	4,733			

\*p<0,05

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteme değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Aritmetik Ortalama GTPO ların arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi ile analiz edilmiştir.

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen

katılımcıların Özgüven Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmamıştır;  $t(164)=4,093$ ;  $p>0,05$ . Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen olan katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamaları, Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksektir.

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmuştur,  $t(164)= -4,201$ ;  $p>0,05$ . Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen olan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam Puan ortalamaları, Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksektir.

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur;  $t(164)= -2,860$ ;  $p<0,05$ . Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen olan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları, Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksektir.

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur  $t(164)= -2,014$ ;  $p<0,05$ . Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen olan katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları, Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda

bayrağımızı temsil etmeyi isteyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksektir.

**Tablo 14.** Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip etme Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Çalışmaları takip etme	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Evet	77	138,82	16,674	3,720	164	0,000*
	Hayır	89	127,04	23,029			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	Evet	77	55,13	5,156	-0,079	164	0,937
	Hayır	89	55,20	6,490			
Kendini Sevme	Evet	77	25,64	2,709	-0,324	164	0,747
	Hayır	89	25,81	3,945			
Öz Yeterlik	Evet	77	29,49	3,758	0,166	164	0,868
	Hayır	89	29,39	3,965			

\*p<0,05

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip etme değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ların arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi ile analiz edilmiştir.

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip eden ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip etmeyen katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel toplam puan ortalamaları (aritmetik ortalama) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur,  $t(164)=3.720$ ;  $p>0.05$ , Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen olan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nin Genel Toplam Puan ortalamaları, Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen



katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksektir.

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel toplam puan ortalamaları (aritmetik ortalama) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $t(164) = -0.079; p > 0.05$ .

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164) = -0.324; p > 0.05$ .

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164) = 0.166; p > 0.05$ .

**Tablo 15.** Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileriniz var mı? Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Arkadaşlık ilişkileriniz	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Evet	153	133,07	21,322	1,186	164	0,237
	Hayır	13	125,85	17,780			
İki Boyutlu Benlik Saygısı Genel Toplam	Evet	153	55,34	5,968	1,287	164	0,200
	Hayır	13	53,15	4,616			
Kendini Sevmeye	Evet	153	25,73	3,457	0,040	164	0,968
	Hayır	13	25,69	3,066			
Öz Yeterlik	Evet	153	29,61	3,846	1,941	164	0,054
	Hayır	13	27,46	3,573			

\*p<0,05

Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileriniz var mı değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ların arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi ile analiz edilmiştir

Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileri olan ve Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileri olmayan katılımcıların Özgüven Ölçeğinin Genel toplam puan ortalamaları GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmamıştır,  $t(164)= 1,186$ ;  $p>0.05$ .

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmamıştır,  $t(164)=1,287$ ;  $p>0.05$ .

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevmealt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)=0,040$ ;  $p>0,05$ .

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)=1,941$ ;  $p>0,05$ .



**Tablo 16.** Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağlama Değişkeni için Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek	Okul Derslerine Katkı Sağlama	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Özgüven Genel Toplam	Evet	143	132,62	21,378	0,166	164	0,868
	Hayır	23	131,83	19,784			
İki Boyutlu Benlik Saygısı	Evet	143	55,52	5,869	2,009	164	0,049*
	Hayır	23	52,96	5,661			
Kendini Sevme	Evet	143	25,97	3,357	2,314	164	0,022*
	Hayır	23	24,22	3,490			
Öz Yeterlik	Evet	143	29,55	3,836	0,938	164	0,350
	Hayır	23	28,74	4,014			

\*p<0,05

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağlama değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin GTPO ların arasındaki fark Bağımsız Örneklem t-Testi ile analiz edilmiştir

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcıların Özgüven Ölçeğinin GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmamıştır,  $t(164)=0,166;p>0.05$ .

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin, GTPO ları arasında sayısal veri açısından farklılık bulunmuştur,  $t(164)=2,009;p>0.05$ .

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel

Toplam Puan ortalamaları, Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Genel Toplam Puan ortalamalarından daha yüksektir.

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık vardır;  $t(164)= 2,314$ ;  $p<0,05$ . Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamaları, Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksektir.

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalamaları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir farklılık yoktur;  $t(164)= 0,938$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 17.** Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin Genel Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Ölçek	Özgüven	İki Boyutlu Benlik Saygısı	Kendini Sevme	Öz Yeterlik
Özgüven	1			
İki Boyutlu Benlik Saygısı	0,294*	1		
Kendini Sevme	0,094	0,782***	1	
Öz Yeterlik	0,225*	0,834***	0,308***	1

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001.

Özgüven Ölçeğinin ile İki Boyutlu Benlik Saygısı, GTPO ları arasında sayısal veri açısından anlamlı, Ölçeğinin Genel Toplam Puanortalaması puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif, olumlu anlamda zayıf bir korelasyon sonucu elde edilmiştir  $r=0,294$ ;  $p>0,05$ .

Özgüven Ölçeğinin genel toplam puan ortalaması ile İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Kendini Sevme alt boyut toplam puan ortalaması puanları arasında sayısal veri açısından anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=0,094$ ;  $p>0,05$ .

Özgüven Ölçeğinin genel toplam puan ortalaması ile İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Öz Yeterlik alt boyut toplam puan ortalaması puanları arasında sayısal veri açısından anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır;  $r=0,225$ ;  $p<0,05$ .

## TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümde Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin Diyarbakır'da gerçekleştirdiği 10-14 yaş arası kız çocuklarının spor yoluyla güçlendirme projesinde özgüven ve benlik saygısı değerleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlar ilgili literatür perspektifinde yorumlanıp tartışılmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda Diyarbakır'da gerçekleştirdiği, 10 ile 14 yaş aralığında Basketbol, Voleybol ve Badminton spor kursuna giden sosyoekonomik yönden dezavantajlı kız çocukların özgüven ile benlik saygısı düzeyleri arasında fark olup olmadığı ilgili demografik değişkenler perspektifinde de ele alınmıştır.

. Cinsiyet değişkeninin ele alınmamış olması araştırmanın bir kısıtlılığı olarak değerlendirilebileceği gibi ilgili spor komitesinin kız öğrencilere yönelik olması bu kısıtlılığın temel sebebi olduğu düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda ise araştırmacıların kız ve erkek öğrencileri karşılaştırabileceği çalışma örneklemini oluşturması önerilebilir. Bu çalışma sonucunda ergen bireylerin hayatlarında daha sağlıklı bir yaşam tarzının oluşmasında sporun benlik saygısı ve öz güven ile arasındaki ilişki ortaya koyarak literatüre katkılar sağlayacağı ön görülmektedir.

Araştırma kapsamında ele alınan demografik değişkenlerin ilki yaştır. Örneklemin yaş dağılımı incelendiğinde 14 ile 15 yaş aralığında 45 kız öğrenci, 13 yaşında 30 kız öğrenci, 12 yaşında 30 kız öğrenci, 11 yaşında 24 kız öğrenci ve 10 yaşında 37 kız öğrenci olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımlarının ergenlik dönemine tekabül ettiği görülmekle birlikte ergenlik sürecinin kişilik gelişimi ve bireyin deneyim ve çevresini yorumlamasıyla kendine yönelik kazandığı bakış açısında, ve algısında arz ettiği önem yadsınmamakla birlikte ergen bireylerin bu süreçte kendilerini iyi hissetmek ve geliştirmek adına attığı adımların yetişkin yaşama da olumlu katkıları olacağı ifade edilmektedir (Başoğlu,2007,s.15). Günümüzde yoğun internet ve çevrimiçi platformların kullanım oranı ergen ve genç yetişkin bireylerin gerçek dünya ile ilişkilerinin de biçim değiştirmesine sebebiyet

verdiği gibi aktif bir yaşamı da engelleyerek fiziksel açıdan sağlık problemlerine sebebiyet vermesine de neden olabilmektedir. Özellikle ergen bireylerde benlik saygısı ve özgüven eksikliği bir risk faktörü olarak değerlendirilir ve geri çekilme, ilişkilerden izolasyon ile yalnızlaşmanın da bir yordayıcısı olarak değerlendirilir. Öz güven gelişimi erken çocukluk çağı yaşantılarıyla şekillenen bir süreç olarak değerlendirilmekte ve ergenlik döneminde diğerleriyle kurulan olumlu etkileşimler sonucu kendiliğin olumlu yönde aynalanmasının öz güven gelişimini desteklediği ifade edilmektedir. Özellikle ergenlik sürecinde ergen bireyin fiziksel görünüşünün yaşlılarıyla kurduğu etkileşimlerde alay konusu olmasının öz güven düzeyini düşürdüğü belirtilmekle birlikte spor aktivitelerine katılımın fiziksel sağlık ve görünüş açısından olumlu katkıları olduğu belirtilmektedir (Özbey, 2004). Spor faaliyetlerinin belirli bir kurallar çerçevesinde ve amaca yönelik farkındalık içermesine ek olarak barındırdığı rekabet unsurunun da özgüven düzeyi üzerinde etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda bazı araştırmacılar verilen emeğin bireyi motive ettiğini ve özellikle grup faaliyetlerinde aidiyet hissini ve kabul görmeyi de yordayarak sağlıklı yetişkin bireyler yetiştirme de çocuklukta spor faaliyetlerinde bulunmanın önemine değinilmektedir (Uluşık, 2015,s.28).

Araştırma kapsamında yaş değişkeni 14 ile 15, 13, 12, 11 ve 10 olmak üzere beş alt gruba ayrıştırılarak analiz edilmiştir. Ancak yaş faktörünün özgüven ölçeğinden alınan puanlar arasında farklılıklara sebebiyet vermediği gözlemlenmiştir. Anlamlı bir farklılığa rastlanılmamış olmasına karşın puan ortalamaları incelendiğinde en yüksek skora sahip yaş grubunun 14 ile 15 yaş arasındaki kız öğrenciler olduğu görülmüş ve diğer yaş gruplarının puan ortalamalarının da birbirine yakın olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde spor faaliyetlerine katılım ve özgüven arasındaki ilişkinin incelendiği kısıtlı çalışmaya rastlanılmıştır olması elde edilen sonuçların karşılaştırılabilirliğini kısıtlamasına karşın, ilgili alan yazına katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisinin ele alındığı farklı bir çalışmada ise, bu çalışmadan farklı olarak spor yaşı baz alınmış olup 1 yıldır, 2 yıldır, 3 yıldır ve 4 yıldır spor yapan öğrenciler olarak gruplandırılmıştır. Çalışma sonucunda 4 yıldır spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Sun, 2015,s.9-11).



Farklı bir çalışmada ise bu çalışmaya benzer olarak spor yapan kız öğrencilere odaklanılmış ve sadece voleybol sporu ile ilgilenen, yaşları 12 ile 14 arasında değişim gösteren kız öğrencilerin özgüven düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Gündoğdu, 2019,s.48). Baysal'ın (2001) çalışmasında ise yaşları 9 ile 18 arasında değişim gösteren izcilik sporu yapan bireylerin özgüven düzeyleri ele alınmış ve anlamlı farklılığın 12 ile 13 yaş arasındaki katılımcılardan kaynaklandığı görülmüştür. Spor yapan öğrencileri çalışma örnekleme olarak belirleyen kısıtlı çalışmanın olduğu görülmekle birlikte yaş faktörünün de değişim gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle yapılacak çalışmalarda yaş faktörünün daha geniş gruplarla ele alınmasının anlamlı sonuçlar doğuracağı düşünülmekle birlikte ilgili alan yazın herhangi bir fiziksel aktivitede bulunmanın yaş fark etmeksizin öz güven gelişimini desteklediğini vurgulamaktadır (Ryan ve Dzewaltowski, 2002,s.78).

Araştırmada ele alınan benlik saygısının da ölçülenmesinde İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmış olup, yaş faktörünün anlamlı farklılıklara sebebiyet verip vermediği değerlendirildiğinde, yaş grupları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamış olmakla birlikte 14 ile 15, 13, 12, 11 ve 10 yaşındaki kız öğrencilerin puan ortalamalarının yakın olduğu görülmüştür. Spor yapmanın bireyin başarıma güdüsünü tetiklemesi ve bir amaca ulaşımını yordaması göz önünde bulundurulduğunda benlik saygısının gelişimini de desteklediği ifade edilmektedir (Soner ve Touzi, 2000,s.23-26). Karakaya ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında ise araştırma örneklemini oluşturan yüzücülerin benlik saygıları ele alınmış ve çalışma sonucunda 9 ile 13 yaş aralığında olan katılımcıların benlik saygılarının yüksek olduğu bulunmuştur. İçten ve arkadaşlarının (2006) 6 haftalık program dahilinde egzersiz yapan çocukların benlik saygısını ele aldıkları çalışmalarında araştırma örneklemini 12 ile 15 yaş aralığındaki çocuklar oluşturmuş olup herhangi bir aktiviteye katılımın yaştan bağımsız olarak özsaygı, pozitif yönden olumlu, anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür. Dolgin'de (2014) erken yaşlarda herhangi bir sosyal ya da fiziksel aktiviteye katılımın benlik saygısını arttırdığını ifade etmektedir. Bu araştırma kapsamında deney ve kontrol grubuna yer verilmemiş olması bir kısıtlılık niteliğindedir. Bütün örneklemin sportif aktiviteye katılımı olmasından dolayı elde edilen sonuçlarda herhangi bir farklılığa rastlanılmamış olmasının bir sebebi olarak

düşünülebilir. Kız öğrencilerin kaçınıcı sınıfa gittiği bilgisinin de ele alındığı bu çalışmada sınıf düzeyinin özgüven düzeyinde ve benlik saygısında anlamlı bir farklılaşmaya sebebiyet vermediği gibi kendini sevme ve özyeterlik alt boyutlarında da anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Katılımcıların sınıf düzeyleri ele alındığında 3 ve 4. Sınıfta olan 25 kişi, 5. Sınıfta olan 31 kişi, 6 sınıfta olan 27 kişi, 7. Sınıfta olan 32 kişi, 8. Sınıfta olan 23 kişi ve 9, 10 ile 11. Sınıfta olan 32 kişinin olduğu görülmektedir. Söz konusu özgüven olduğunda en önemli yordayıcının ebeveynlerin tutum ve yaklaşımları olduğu görülmesine karşın okul sürecinin başlaması ile birlikte öğretmenlerin de birer rol model olarak algılanması sonucunda olumlu etkileşimlerin gerçekleşmesiyle özgüven düzeyinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Aynı zamanda spor yapan ergen bireylerde ise antrenörlerin hem kimlik gelişimini hem de özgüveni arttırıcı etkisi olumlu etkileşimlerle devreye girmektedir (Danish ve ark. 2003,s.69).

Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin sınıf seviyelerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisi incelendiğinde ise 3 ve 4.sınıf, 5,6,7,8.sınıf ile 9-10-11.sınıflardaki öğrencilerinin özgüven ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşmadıkları gözlemlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde farklı örneklerle yürütülmüş çalışmalara rastlanılmaktadır. Zeyrek'in (2019) çalışmasında ise araştırma örneklemini oluşturan ortaokul öğrencilerinin sınıf seviyesinin özgüven düzeyine etkisi değerlendirildiğinde 9-10-11 ile 12.sınıflarda eğitim alan öğrencilerin de özgüven düzeylerinin anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. Bilgin'in (2011) ergen bireyler ile yürütülmüş olduğu çalışmasında özgüven düzeyinin sınıf seviyesi ile ilişkisi ele alındığında öğrencilerin sınıf seviyelerinin özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermediğinin görülmesi araştırmamız sonuçlarıyla uyum göstermektedir. Arslan ve arkadaşları (2015) ise artan sınıf seviyesine paralel olarak özgüvenin de arttığını ifade ederken, Gündoğdu'nun çalışmasında da bu çalışmada olduğu gibi 6, 7, 8. sınıfta eğitim gören öğrencilerin özgüven seviyelerinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Katılımcıların sınıf seviyelerinin İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile kendini sevme ve özyeterlik alt boyutlarından aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılığa sebebiyet verip vermediği değerlendirildiğinde ise 3 ve 4.sınıf, 5,6,7,8.sınıf

ile 9-10-11.sınıflardaki öğrencilerinin puan ortalamaları arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Altuntaş'a (2006) ait olan BESYO öğrencilerinin özsaygı seviyeleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki, incelendiği farklı bir çalışmada ise üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerinin 2. Sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu noktada araştırmacı artan sınıf seviyesi ile birlikte farkındalığın ve yetkinliğin de artmasının özgüveni olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Çiğdemoğlu (2006) ise lise öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında artan sınıf seviyesi ile öğrencilerin benlik saygılarının da arttığını gözlemlemiştir. Turkey (2015) ise sınıf seviyesinden bağımsız olarak spor aktivitelerine düzenli katılımın özgüveni arttırdığını belirtmektedir.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır'da gerçekleştirdiği, 10-14 yaş aralığında Basketbol, Voleybol ve Badminton spor kursuna katılım gösteren kız çocuklarıyla yürütülmesi çalışmanın öznel noktası olmakla birlikte bu spor projesine başlamadan önce herhangi bir spor kursuna gitme durumu da çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini incelendiğinde geçmişte de spor faaliyetlerine katılım gösteren 50, herhangi bir spor faaliyetine katılmayan 116 kız çocuğunun olduğu görülmüştür. Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden ve spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen öğrencilerin Özgüven Ölçeğinden elde edilen puanlar incelendiğinde ise puan ortalamaları arasında gözlemlenen anlamlı farklılığın geçmişte de spor kursuna giden katılımcıların puan ortalamalarının spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen kız çocuklarından yüksek olmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Zeyrek'in (2019) çalışmasında da ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumları incelendiğinde takım sporu, bireysel faaliyet ya da ikisini de birlikte yapan katılımcıların özgüven düzeylerinin, herhangi bir spor faaliyetinde bulunmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmekle birlikte çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği açıktır. Araştırma kapsamında katılımcıların spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden ve spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcıların benlik saygıları ele alındığında da Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde geçmişte de spor kursuna giden kız çocuklarının puan

ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Ancak, kendini sevme ve özyeterlik alt boyutları puanları düşük olduğu görülmektedir. Küçük, (2012) spor yapmanın fiziksel açıdan sağladığı olumlu katkıların sağlıklı bir deneyim ve çevresini yorumlama bakış açısı oluşmasında da oynadığı rolün önemine değinerek erken yaşlardan itibaren spor aktivitelerine katılımın desteklenmesini vurgularken, Sevim (1997) özgüveni bireyin toplumsal yetkinliği olarak değerlendirmiş ve spor faaliyetlerinde bulunmanın sadece fiziksel sağlık ile sınırlı kalmayarak bireylerin psikolojik sağlıklarını da olumlu yönde yordadığını ifade etmiştir. Aynı zamanda spor faaliyetlerinde bulunmanın kişilerarası iletişim ve etkileşimi de içeriğinde barındırması sonucunda hem özgüveni arttırıcı hem de benlik saygısını destekleyici rolü üstlendiği de belirtilmektedir (Sevim, 1997; Zeyrek, 2019,s.87).

Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alma durumu değişkenin kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısına etkisi de araştırma kapsamında incelenmiştir. Ancak, okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alan ve okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer almayan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nden ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nden ayrıca kendini sevme ile özyeterlik alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde Gündoğdu'nun, yaptığı bir çalışmada, okullar arası spor müsabakaları adı altındaki okul spor takımında mücadele eden 12 ile 14 yaş arası kızların özgüven ile benlik saygısında ki korelasyon bağı, yaptığı araştırmasın da spor ile uğraşan ve uğraşmayan kız çocuklarının benlik saygıları düzeylerinin anlamlı derecede farklılaşmadığının gözlemlenmesi bu çalışmanın sonuçları ile uyum göstermekle birlikte herhangi bir spor aktivitesi ile uğraşan ve uğraşmayan öğrencilerin özgüven düzeylerinde spor ile uğraşanların puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kumbaroğlu (2013) ise herhangi bir spor faaliyetinde bulunan ya da bulunmayan ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygılarının anlamlı derecede farklılaşmadığını gözlemlerken, Gün (2006) da spor yapan ergen bireylerin benlik saygılarının anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulamıştır. Yürütülmüş farklı bir çalışmada ise ergen bireylerin lisanslı bir spor faaliyetinde bulunmasının özgüven düzeylerine etkisi değerlendirilmiş olup, çalışma sonucunda spor yapmayan ergen bireyler ile sporcu

olan ergen bireylerin özgüven düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı ve bu anlamlı farklılığın ise sporcu olan ergenlerin puan ortalamasının yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür (Sun ve Eroğlu, 2016,s.26). Benlik saygısı sosyal etkileşimlerin bir ürünü olduğuna ve çocuğun çevresindeki önemli kişilerin ona verdiği olumlu ya da olumsuz geri bildirimlerin onun benlik saygısının şekillenmesinde önemli bir yer işgal ettiğine göre okul, genç bir insanın benlik saygısının oluşumunda aileden sonraki ikinci önemli kurumdur. Spor ortamı da okul gibi öğrencinin benlik kavramı ya da benlik saygısını geliştirebileceği bir ortam olabilir. İlgili alan yazın incelendiğinde sıklıkla spor yapan ve yapmayan öğrencilere odaklanıldığı görülmeye karşın bu çalışmada okul takımında olmasa da spor projesinde yer alması ve spor yapmayan kız çocuklarının kontrol grubu olarak ele alınmamış olması sonuçların karşılaştırılabilirliğini kısıtlamaktadır.

Kız çocuklarının hangi sporu yapmakta olduğu da araştırma kapsamında ele alınan bir diğer demografik değişkendir. Çalışmanın örnekleminin yaptığı spor faaliyetlerinin dağılımı incelendiğinde 91 kız çocuğunun basketbol, 59 kız çocuğunun voleybol ve 16 kız çocuğunun ise badminton sporu ile ilgilendiği görülmüştür. Yapılan spor faaliyetinin kız çocuklarının Özgüven Ölçeği'nden aldıkları puanlarda farklılıklara sebebiyet verdiği gözlemlenirken, bu anlamlı farklılığın voleybol oynayan kız çocuklarının puan ortalamalarının, basketbol ve badminton oynayan kız çocuklarından anlamlı derecede yüksek puanlar almalarından kaynaklandığı görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde spor faaliyetlerine katılımın özgüven düzeyine etkisine ilişkin farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Araştırmacılar öz güven ve benlik saygısı gibi çok boyutlu olgular tek bir değişken ile açıklanamayacağını ve çevre etkisinin de anlamlı bir rol oynadığını belirtmekle birlikte cinsiyetin ve gelir durumunun anlamlı birer yordayıcı olduğuna dikkat çekmektedir (Allison ve Keller, 2004,s.33). Ekinci ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında ise sadece yapılan spor türüne odaklanılmayarak, amatör ya da profesyonel olmanın da özgüven düzeyine etkisi incelendiğinde, yapılan spor dalının bireysel ya da grup sporu olmasının anlamlı etkisi gözlemlenirken, amatör ya da profesyonel olmanın herhangi bir etkisi bulunmazken grup sporu ile ilgilenen katılımcıların puan ortalamalarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Can ve Kaçar (

2016 ) yaptığı bir çalışmada sporcu kimlik algısıyla özgüven arasındaki bağlantıyı incelediğinde spor dalının etkisini incelediklerinde, aktif katılım sağlanan spor faaliyetinin özgüven düzeyine anlamlı bir etkisi olmadığını gözlemlemiştir. Kız çocuklarının yaptıkları spor dalının benlik saygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde ise basketbol, voleybol ve badminton sporu ile ilgilenmelerinin İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nden ve kendini sevme ile özyeterlik alt boyutlarından aldıkları puanların herhangi bir farklılığa sebebiyet vermediği görülmüştür. Bu çalışma gibi kız öğrenciler ile yürütülen Gündoğdu'nun çalışmasında da benlik saygısının ve özgüven düzeyinin hangi sporun yapıldığı ile ilişkisi de incelenmiştir. Yapılan spor faaliyetlerinin gruplandırması incelendiğinde bu çalışmadan farklı olarak voleybol, hentbol, basketbol, futbol, futsal, tekvando, masa tenisi ve atletizm olmak üzere sekiz alt gruba ayrıştırılıp analiz edilmiş ve voleybol oynayan kız ergenlerin oynamayanlara göre hem özgüven hem de benlik saygısı puan ortalamalarının yüksek olduğu saptanırken, basketbol oynayan ve oynamayan katılımcıların farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Söz konusu özgüven olduğunda Gündoğdu'nun çalışması ile bu çalışmanın sonuçları arasında uyum gözlemlenmekle birlikte benlik saygısında bu çalışmada ilgilenilen spor hangi sporu yaptığının bir etkisine rastlanılmamıştır. Voleybol sporunun özgüvene olumlu etkisine rastlanılan bir diğer çalışma ise Efe'ye (2007) aittir. Efe (2007) voleybol oynayan, yaşları 14 ile 16 arasında değişim gösteren ergen bireylerin judo, futbol, badminton ve atletizm sporuna katılım gösterenler katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgularını çalışmamız ile uyum göstermektedir.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin Diyarbakır'da gerçekleştirdiği bu spor kursunun sosyoekonomik yönden dezavantajlı kız çocuklarının özgüvenlerine ve benlik saygılarına etkisi değerlendirmek amaçlandığı için katılımcıların gelir durumları da incelenmiştir. 166 kız çocuğunun sosyoekonomik düzey dağılımı iki alt boyutta incelendiğinde 84 katılımcının alt, 82 katılımcının ise orta gelir grubunda olduğu gözlemlenmiştir. Gelir durumu alt ve orta katılımcıların özgüven düzeyleri ile İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin alt boyutları olan, kendini sevme ve özyeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamasına karşın söz konusu benlik saygısı olduğunda İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinden çıkan

puanların farklılaştığı görülmüştür. Bu anlamlı farklılığın orta gelir durumunda olan katılımcıların puan ortalamasının alt gelir grubunda olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Gencer'in (2008) çalışmasında ise güreş sporu ile ilgilenen ergen bireylerin aile gelir durumlarının benlik saygılarına etkisi değerlendirildiğinde gelir düzeyinin anlamlı bir etkisine rastlanılmamıştır. Yapılan farklı bir çalışmada ise okul spor takımında olan ya da yer almayan kız adolesanların özgüvenleri ve benlik saygıları üzerinde gelir durumlarının etkisi incelendiğinde gelir seviyene bağlı bir farklılığa rastlanılmamıştır (Gündoğdu, 2019,s.77). Baysal'ın (2001) çalışmasında da yaşları 9 ile 18 arasında değişim gösteren katılımcıların gelir durumlarının özgüven düzeyinde anlamlı bir etkisinin olmaması çalışmamızın sonuçlarıyla uyum göstermektedir. Gelir durumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen Gün'ün (2006) ve Doğan ile arkadaşlarının (1994) çalışmasında da artan gelir durumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü ilişkilere rastlanılma çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Bu çalışmada üst gelir grubuna ait herhangi bir katılımcıya yer verilmemesi ise bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin başlatmış olduğu bu spor kurslarının etkililiğinin incelenmesi çalışmanın öznel noktası olarak ilgili alan yazına katkı sağlayacaktır. Ancak elde edilen sonuçların karşılaştırılabileceği herhangi bir çalışmanın olmaması ise bu çalışmanın temel kısıtlılığıdır. Kız çocuklarının aktif spor yaşamını desteklemek amacıyla başlatılan bu kurs çalışmalarına katılım süresinin özgüven ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan grupta 1 ile 2 ay arasında 36, 3 ile 4 ay arasında 22, 5 ile 6 ay arasında 16, 7 ile 8 ay arasında 29, 9 ile 10 ay arasında 26 ve 11 ile 12 ay arasında 37 kız çocuğunun katılım gösterdiği görülmektedir. Katılım süresinin özgüven düzeyi üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde projeye 11-12 ay arası katılan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nden aldıkları puanların, projeye 1-2 ay arası, 3 ile 4, 5 ile 6, 7 ile 8, 9 ile 10 ay arası, katılan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar herhangi bir spor türü ile ilgilenmenin ve aktif katılım göstermenin bireyin işlevsellik düzeyini de etkileyerek, fiziksel gelişime ek olarak psikolojik gelişimi de olumlu yönde etkileyerek kendine olan güveninin artmasına sebep olduğunu işaret edebilir (Gündoğdu, 2019,s.47). Özgüven

özellikle erken çocukluk döneminde ve ergenlik sürecinde bireyin yapabilirlik ve yeterlik inancını oluşturmada temel teşkil ettiği için spor faaliyetleri aracılığıyla desteklenerek potansiyelin kullanımını pekiştirilmelidir (Sun ve Eroğlu, 2016,s.38). Gelişmiş ülkelerde çocukların spor aktivitelerinden en az birine katılımına verilen önemin temelinde de bu aktivitelerin sadece fiziksel sağlık ile olan ilişkisi değil, psikolojik sağlık ile olan ilişkisinin de göz önünde bulundurulduğu açıktır (Fişek, 1980; Tazegül, 2013). Kız çocuklarının spor kursuna katılım süresinin benlik saygılarına etkisi değerlendirildiğinde ise Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılım gösterdiği İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile kendini sevme ve özyeterlik alt boyutlarından aldıkları puanlarda bir farklılığa sebebiyet vermemiştir. Gacar ve Yanlıç da (2012) spor yapmanın beden memnuniyeti ile ilişkisini ele aldığıda benlik saygısı ile dolaylı bir ilişkinin varlığını vurgulamaktadır. Deniz (2017) ise özellikle ergenlik döneminin kişilik ve kimlik gelişiminde arz ettiği önemi vurgulayarak bu süreçte ergen bireylerin spor aktivitelerine katılımının benlik saygısı düzeyini arttırdığını ifade ederken, bu noktada spor faaliyetlerinin sosyalleşme ve kişiler arası ilişki kurmada oynadığı rolün önemine değinmektedir. Çalışmanın sadece bir kurs ile sınırlı kalması ve herhangi bir kontrol grubuna yer verilmemesine ek olarak elde edilen bulguları karşılaştırabileceğimiz bir çalışmaya da rastlanılmaması sonuçların gelecek çalışmalarla desteklenmesinin gerekliliğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer öznel sorusu olan Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 ay arası kız çocuklarını güçlendirme projesini yararlı bulma oranları incelendiğinde 164 kız çocuğunun yararlı bulmasına karşın 2 kız çocuğunun bu soruya hayır cevabını verdiği görülmektedir. Programı yararlı bulma durumu değişkeni için katılımcıların Özgüven Ölçeğinden ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde hem Özgüven ölçeğinde hem de İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile kendini sevme alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya sebebiyet vermediği gibi özyeterlik alt boyutunda da anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Programın haftada 2 saat, ayda 8 saat olarak her bir gruptaki katılımcıya uygulanmasının zaman, süre açısından



yetersiz görülebilmektedir. Yüksek fiziksel aktivite ihtiyacı, orta ya da az fiziksel aktivite yapansporcularda özyeterlik düzeyini sorgulama ilişkisidir (Trost,1999,s.61).

Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen 166 kız çocuğunun olduğu gözlemlenirken, 10 kız çocuğunun bu konuda istekli olmadığı görülmektedir. Milli bilincin bir motivasyon kaynağı olabileceği ön görülerek hem benlik saygısında hem de özgüven düzeyinde anlamlı farklılıklara sebebiyet verebileceği öngörülerek çalışma içerisinde yer verilmiştir. Katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen olan katılımcıların Özgüven Ölçeğinden ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile kendini sevme ve öz yeterlik alt boyutlarından aldıkları puanların Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülürken, bu sonuçlar milli bilincin de bir motivasyon kaynağı olarak devreye girerek, bireylerin temsil etme ve kazanma güdüsünü tetikleyebilecek bir unsur olduğunu ve hem özgüveni hem de benlik saygısını arttırdığı düşündürmektedir.

Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaların takip edilmesinin bu kursa katılım gösteren kız çocuklarının özgüven düzeylerine ve benlik saygılarına etkisi de incelenerek ilgili alan yazına katkı yapılması amaçlanırken, katılım gösterilen kursa duyulan aidiyetin ve süreci yakından takip ederek bilgi sahibi olmaya ek olarak bireylerin akranlarının müsabakalarından etkilenmesinin de etkili olabileceği düşünülmüştür. Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip eden 77 kız çocuğu olduğu görülürken, takip etmeyen 88 kız çocuğunun olduğu görülmektedir. Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip eden ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip etmeyen katılımcıların Özgüven Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaştığı görülmekle birlikte bu anlamlı farklılığın çalışmaları takip eden kız çocuklarının puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Kız çocuklarının benlik saygısı ele alındığında ise Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip eden ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmaları takip etmeyen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile kendini sevme ve öz yeterlik alt

boyutlarının puan ortalamalarının anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak elde edilen bu sonuçları karşılaştırabileceğimiz herhangi bir çalışmaya rastlanılmamakla birlikte gelecek çalışmalar ile desteklenmesi beklenmektedir.

Rogers (2012) benliğin bireyin kendisiyle ilgili olduğunu belirtirken, bu duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmeyi var eden aynalamaların varlığına dikkat çekerek kurulan kişiler arası ilişkilerin bireyin kendisine ilişkin algılarını var ettiğini ve öznel düşünceleri ile harmanlayarak benlik değerini var eden bir unsur olarak kurulan ilişkilerin önemine değinmektedir. Özellikle okul sürecinde kurulacak akran ilişkilerinin benlik gelişimine, özgüvene ve benlik saygısına etkilerinden söz eden Humpreys (2002), sınıf içi tutum ve davranışların özgüvenle ilişkisini vurgulayarak, çocukların özgüven düzeylerinin davranış örüntülerine etki ettiğini ifade etmektedir. Arkadaş ilişkileri geliştirmekte ve bir gruba aidiyet hissetmekte zorlanan öğrencilerin ise düşük özgüvene sahip olduğunu belirtmektedir. Bu noktada ilgili alan yazının da özgüven düzeyinin kişilerarası ilişkilerde oynadığı rolün bireyin hem kendisini ifade etmesinde hem de girişken ve uyum içeren tutumlarında anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (Gander ve Gardiner, 2007; Sandford ve Donovan, 1999). Bu çalışmada spor yapmayan katılımcılara yer verilmemesine karşın Gündoğdu (2019) spor yapan bireylerin özgüveninin ve benlik saygısının anlamlı derecede yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırma kapsamında ise örnekleme oluşturan kız çocuklarının Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki spor kursunda arkadaş edinme durumlarının özgüvenleri ve benlik saygıları üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Katılımcıların 153 kişisi kursta arkadaş edindiğini ifade ederken, 13 kişinin ise bu soruya hayır cevabı verdiği görülmesine karşın Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileri olan ve Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileri olmayan katılımcıların özgüven ölçeğinden ve iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin alt boyutları olan kendini sevme ile özyeterlik düzeylerinden aldıkları puanların anlamlı derecede farklılaşmadığı saptanmıştır. Öztürk ve Şahin (2007) ise yapılan bir çalışma neticesinde ise takım sporuyla uğraşan ergen kişilerin arkadaş ilişkilerinin takım sporu yapmayan ergen bireylere göre daha sağlıklı olduğunu ifade etmektedir. Kulaksızoğlu (2013) ergenlik döneminin benlik gelişimi üzerindeki etkilerine değinerek, sağlıklı kişiler arası

ilişkilerin gelişmesi sonucunda ergen bireyin benlik saygısının arttığını belirtmektedir. Bu çalışmada anlamlı farklılığın gözlemlenmemesinin bir sebebi her iki grubunda spor kursuna katılım göstermesi olabileceği gibi arkadaş ilişkisi kurmayan katılımcıların sayısının az olması da sonuçlar üzerinde etkili olabilir. Ancak elde edilen sonuçları karşılaştırabileceğimiz herhangi bir çalışmanın olmaması, sonuçların yorumlanabilirliğini de kısıtlamaktadır.

Araştırma kapsamında ele alınan son demografik değişken, Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunun okul derslerine katkı sağlama durumudur. Katılımcıların 143 kişisi bu kursların okul derslerine olumlu katkı sağladığını ifade ederken, 23 kişinin ise olumlu bir katkıdan söz etmediği görülmektedir. Okul başarısına katkı sağlama durumunun katılımcıların Özgüven düzeyleri ve Benlik Saygıları üzerindeki etkisi incelendiğinde ise Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcıların Özgüven Ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir. Altunbaş (2006) ise üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada artan özgüven ile birlikte akademik başarının da arttığını belirtmektedir. Ancak, söz konusu benlik saygısı olduğunda Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen katılımcıların İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ile alt boyutu olan kendini sevmeye aldıkları puanları Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu noktada sadece spor yapan öğrencilerde okul derslerine etkisinin değerlendirilmesine karşın akademik başarının çok boyutlu bir kavram olduğu yadsınmadan özellikle ebeveynlerin, öğretmenlerin ve çevrenin etkisine ek olarak çocuğun bilişsel kapasitesi ve öğrenme düzeyi ile de ilgili olduğunu ifade eden Midgley ve arkadaşları, sınıf içi öğretmen tutum ve yaklaşımlarının çocukların özgüven düzeylerine doğrudan etki ettiğini ifade etmektedir. Özellikle ergen bireylerin yaşadıkları kimlik edinimi ve kişilik gelişimi süreçlerinin yarattığı kaygı ve stres sonucunda özgüven ile benlik saygısının olumlu ya da olumsuz yönde

etkilenmesinde kurulan ilişkilerden edinilen bilgiler doğrultusunda aynalanan kendiliğin önemi vurgulanmaktadır (Corey, 1990; Gander ve Gardiner, 2007). Whitehead ve Corbin (1997) fiziksel aktivitelere katılımın özgüveni arttıran bir faktör olduğunu ifade etmektedir. Her hangi bir spor faaliyetine katılımda bireyin verdiği özgür kararların özgüven gelişimini olumlu yönde yordadığını ifade eden çalışmacılar, özellikle erken yaşlarda spora yönlendirilen çocukların fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden gelişim göstermesinin hızlandığını ifade etmektedir (Özdenk, 2018,s.19). Bingöl ve Akkaya (2016); sporun, bireylerin benlik saygısını artıran bir aktivite olduğunun altını çizerek, spor yapan öğrencilerin, sporla uğraşan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere göre benlik saygısı seviyelerinde anlamlı derecede yüksek olunduğu ifade etmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendisine verdiği değerle ilgilidir ve özgüven düzeyinin temel belirleyicisi olarak değerlendirilir. Özellikle erken çocukluk çağı yaşantılarında sevilen, takdir edilen, düşüncelerine önem verilen çocukların ve hayatları boyunca benlik saygısı kuvvetli olunacaktır. Kendisini pozitif olarak gören bir kişinin kendine güveni de artmaktadır. Çocuklukta aile, çocuğun benlik saygısını oluşturmada önemli bir role sahiptir. Çocuğun neyin iyi olduğunu keşfetmek ve takdir etmek, benlik saygısını artıran temel faktör olarak gösterilir. Benlik saygısı düşük olan insanlar, kendini iyi ve başarılı hissetmek amacıyla farklı kişilerin onayına, takdirine ilgi duyacaktır. Başaramamaktan korkarak, mücadeleden kaçınacaktır. Bundan dolayı özgüvenin, düşüklüğünden söz edilerek benlik saygısı ve özgüven arasındaki ilişkiden söz edilebilmektedir (Turan-Başoğlu, 2007,s.26).

Bu çalışmada da özgüven ve benlik saygısı arasındaki ilişki spor kursuna giden kız çocuklarından elde edilen veriler doğrultusunda incelenmiştir. Spor faaliyetlerine katılımın özgüven ile ilişkisine ek olarak özgüven düzeyini de arttırdığı ilgili alan yazında desteklenmekte ve spor faaliyetlerine katılımın başarabilme inancını arttırarak özgüven gelişimini olumlu yönde desteklediği görülmektedir (Altınok, 1995; Yarımıkaya, 2013; Sun ve Eroğlu, 2016; Tazegül, 2013; Baysal, 2001). Söz konusu benlik saygısı olduğunda ise araştırmacılar fiziksel aktivitelere katılımın, benlik saygısıyla pozitif yönden anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir (Gruber, 1986,s.47). Özellikle ergenlik sürecinde beden görünüşüne

verilen önem ile spor faaliyetlerine yönelmede benlik saygısının anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir (Gacar ve Yanlıç, 2012; İkizler, 2002; Aine ve Lester, 1995). Bu araştırmada da özgüven ölçeği ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ilişkisel bir anlamda incelendiğinde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin gözlemlenmiş olması alan yazınla uyum göstermektedir. Ancak bu araştırmanın örneklemini oluşturan kız çocuklar olduğu ve yaş dağılımının da yakın seyrettiği göz önünde bulundurulduğunda elde edilen sonuçların doğrudan karşılaştırılabileceği tek çalışma Gündoğdu'ya (2019) aittir. Gündoğdu'nun (2019) özgüven ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında örneklemin spor yapan ve spor yapmayan kız öğrencilerden oluştuğu görülmekle birlikte ölçekler arası ilişkiler iki grup için ayrı ayrı analiz edilmiştir. Spor yapmayan kız öğrencilerin özgüven düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişki ele alındığında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlemlenirken, spor yapan öğrencilerde de bu pozitif yönlü ilişki saptanmış olması çalışmamızın sonuçları ile örtüşmektedir. İlgili çalışmalarda özgüven ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin ele alındığı görülmesine karşın spor faaliyetlerine katılımın anlamlı etkisini genelleyecek bir literatür desteğinin olmadığı görülmekte ve gelecek çalışmalar ile desteklenmesi beklenmektedir.

## SONUÇLAR

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının yaşları 10 ile 15 arasında değişim göstermektedir. 14-15 yaş arası 45 kişi (%27,1), 13 yaş 30 kişi (%18,1), 12 yaş 30 kişi (%18,1), 11 yaş 24 kişi (%14,5) ve 10 yaş 37 kişi (%22,3) olmak üzere toplam 166 kız öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini sadece 10 ve 14-15 yaş aralığındaki 166 kız öğrenci oluşturduğu için araştırma kapsamında cinsiyet değişkeninin öz güven ve benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenememiştir

Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde 3. sınıf ile 11. sınıfa giden kız çocuklarının 25'inin (%15,1) 3 ve 4.sınıfta, 31'inin (%18,7) 5.sınıfta, 27'sinin (%16,3) 6.sınıfta, 32'sinin (%19,3) 7.sınıfta, 23'ünün (%13,9) 8.sınıfta, 28'inin (%16,9) 9-10-11.sınıfta eğitim gördüğü görülmüştür.

166 kız çocuğunun gelir durumları incelendiğinde alt gelir düzeyine sahip 84 kız çocuğu (%50,6) ve orta gelir düzeyine sahip 82 kız çocuğu (%49,4) olduğu görülmüştür. Araştırma verilerine göre, üst gelir düzeyine sahip hiçbir kız çocuğu görülmemiştir.

166 kız çocuğunun Özgüven Ölçeği'nden düşük 43 ve en yüksek ise 165 puan aldığı bulunmuştur. 166 kız çocuğunun iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinden düşük 39 ve en yüksek 73 puan aldığı bulunmuştur. 166 kız çocuğunun iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin Kendini Sevmeye alt boyut toplam puanının düşük 16 ve en yüksek 38 puan aldığı bulunmuştur. 166 kız çocuğunun iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin Özyeterlik alt boyut toplam puanının düşük 20 ve en yüksek 38 puan aldığı bulunmuştur.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının yaşları 14 ile 15, 13, 12, 11, ve 10 olmak üzere 5 gruba ayrıştırılarak analiz edildiğinde, yaş değişkeninin özgüven ölçeğinden ve iki boyutlu benlik saygısı ölçeği ile kendini sevmeye ile özyeterlik alt boyutlarından alınan puanlar üzerinde anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediği görülmüştür.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının kaçınıcı sınıfa gittikleri 3 ve 4.sınıf, 5-6-7-8 ve 9,10,11 sınıf olmak üzere 6 gruba ayrıştırılarak analiz edildiğinde, sınıf düzeyi değişkeninin özgüven ölçeğinden ve iki boyutlu benlik saygısı ölçeği ile kendini sevme ile özyeterlik alt boyutlarından alınan puanlar üzerinde anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediği görülmüştür.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının bu spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitme durumu değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde, Spor projesine başlamadan önce spor kursuna giden katılımcıların puan ortalamalarının, Spor projesine başlamadan önce spor kursuna gitmeyen katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Kendini sevme ve Özyeterlik düzeyleri alt boyutlarından alınan puanlar üzerinde anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediği görülmüştür.

Sonuç olarak, özgüven ile benlik saygısını geliştiren önemli faktörlerden biride geçmiş zamanlarda spor aktivitelerine katılım olduğu söylenebilir.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının Okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alma durumu değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeklerinden Kendini sevme ile Öz yeterlik alt boyutlarının aldıkları puanlar incelendiğinde, okul spor takımlarının herhangi bir yerinde yer alan ve almayan katılımcıların puan ortalamalarının anlamlı derecede farklılaşmadıkları görülmüştür.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının Hangi sporu yapmaktasınız değişkeni için katılımcıların Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde, voleybol oynayan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nin Genel Toplam Puan ortalaması, basketbol ve badminton oynayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları gözlemlenirken, İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin alt boyutları olan kendini sevme ile özyeterlik düzeyinden alınan puanlarla yapılan spor dalının anlamlı bir etkisi görülmemiştir.

Bu sonuca göre; voleybol sporunun kız çocukları üzerinde özgüvende pozitif yönde katkısı olduğu görülmektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının gelir durumlarının Özgüven ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde, Geliri düşük ve geliri orta düzeyde olan katılımcıların Özgüven Ölçeği'nden ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutlarından kendini sevme ile özyeterlik düzeyinden aldıkları puanların farklılaşmadığı gözlemlenirken, Geliri orta düzeyde olan katılımcıların, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanların gelir durumu alt düzeyde olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak gelir düzeyi orta olan sporcuların benlik saygısı daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının Türkiye Milli Olimpiyat komitesinin gerçekleştirdiği bu projeye katılım süreleri 1 ile 2, 3 ile 4, 5 ile 6, 7 ile 8, 9 ile 10 ile 11 ve 12 ay olmak üzere 6 alt gruba ayrılarak analiz edilmiştir. 11-12 ay arası katılan kız çocuklarının Özgüven Ölçeği'nin elde ettikleri puan ortalamalarının, projeye 1-2 ay arası, 3 ile 4, 5 ile 6, 7 ile 8 ve 9 ile 10 arası katılan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenirken, İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeğinin ve özyeterlik ile kendini sevme düzeylerinden alınan puanlarda projeye katılım süresinin anlamlı bir etkisi görülmemiştir.

Sonuç olarak katılım süresi artıkça kişiler kendini daha özgüvenli hissettikleri görülmektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının programı yararlı bulma durumu incelendiğinde, programı yararlı bulan ve bulmayan katılımcıların özgüven ölçeği ve iki boyutlu benlik saygısı ölçeği ile kendini sevme alt boyutundan aldıkları puanların anlamlı derecede farklılaşmadıkları görülürken, programı yararlı bulmayan katılımcıların iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin alt boyutu özyeterlik puanları anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, bu tür düzenli spor aktivitelere olan ihtiyaç, gereksinim, katılımcılarda özgüven ile benlik saygısı gelişiminde olumlu etki yarattığı görülmektedir.



Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen ve Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi istemeyen katılımcıların Özgüven Ölçeğinden ve İki Boyutlu Benlik Saygısı ölçeği ile kendini sevme ve özyeterlik düzeyinden aldıkları puanlar incelendiğinde Türk Milli Takımı adına Olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmeyi isteyen katılımcıların puan ortalamalarının, istemeyen katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Bu sonuca göre sporun milli bilinci ortaya çıkardığı, özgüvene ve benlik saygısına olumlu katkı sunduğu söylenilebilir.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip etmesi ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip etmemesinin özgüven ölçeğinden alınan puanlarda anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiği ve bu anlamlı farklılığın ise Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip eden kız çocuklarının puan ortalamalarının yüksek olmasından kaynaklandığı görülürken, Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip eden ve Türk Milli Olimpiyat Komitesinin Fair-Play kapsamındaki çalışmalarını takip etmeyen kız çocuklarının İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin alt boyutlarından kendini sevme ile özyeterlik düzeylerinden aldıkları puanların anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür.

Bu sonuca göre; Türk Milli Olimpiyat Komitesi ile Fair-Play olgusunun sporcu üzerinde aidiyet hissi vermesi özgüvene olumlu katkı sunduğu düşünülmektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının Türk Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkisi kuran ya da kurmayan katılımcıların özgüven ölçeğinden ve iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin boyutlarından özyeterlik ile kendini sevme düzeylerinden aldıkları puanların anlamlı derecede farklılaşmadıkları görülmüştür.

Araştırma sonucuna göre, örneklemini oluşturan kız çocuklarının sadece haftasonu ve kısıtlı zaman içerisinde sportif faaliyetlere katılım göstermesi arkadaşlık güdüsünü güçlü kılmadığını düşündürmektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan kız çocuklarının Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağlaması incelendiğinde katkı sağladığını düşünen ve katkı sağlamadığını düşünen katılımcıların zgven leğinden aldıkları puanların anlamlı derecede farklılaşmadıkları görülürken, İki Boyutlu Benlik Saygısı leği'nden alınan puanlar ile kendini sevme puanları incelendiğinde Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunu okul derslerine katkı sağladığını düşünen katılımcıların Türk Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunun okul derslerine katkı sağladığını düşünmeyen katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

## ÖNERİLER

Yürütülen bu çalışma Diyarbakır ilindeki Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin Diyarbakır'da gerçekleştirdiği spor yoluyla kız çocuklarını güçlendirme projesinde yer alan katılımcıların tek bir cinsiyetle sınırlı olması elde edilen sonuçların genellenebilirliğinin önünde bir engel olarak değerlendirilebilir.

Gelecek çalışmalarda Türkiye'nin farklı illerinde yürütülen spor projelerinde yer alan kız çocuklarının da çalışmaya dâhil edilmesi önerilebileceği gibi spor yapan ve yapmayan olmak üzere deney ve kontrol grubunu da çalışmaya dâhil edecek araştırmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Çalışma kız çocuklarını ele aldığı için yaş dağılımı kısıtlıdır. Başka çalışmalarla desteklenmeli, farklı yaş aralıklarının çalışmalara dâhil edilmesiyle, sporun özgüven ve benlik saygısına etkisi her yaş grubu için değerlendirilebilir.

Araştırma grubunu oluşturan 166 kız öğrencinin ekonomik durumları incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun gelir durumunun alt düzey olduğu görülürken, örnekleme üst gelir grubuna ait herhangi bir veri bulunmadığı görülmüştür. Elbette ki bu spor faaliyetlerinin gönüllü projeler olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu durum beklenen bir sonuç olmasına karşın gelir durumunun anlamlı etkilerinden söz edebilmek adına gelecek çalışmalarda üst gelir durumuna sahip ve spor yapan kız çocuklarının da çalışma örneğine dâhil edilmesi önerilebilir.

Yapılan birçok araştırmada, gelir seviyesi düşük aileler, mali kaynaklardan dolayı çocuklarını ders dışı aktivitelere göndermekte zorlanmaktadır. Mali engeller spora katılımı engel olarak görülmektedir. Bu nedenle bu tür projelerin diğer kurum ve kuruluşlarla yapılacak iş birliğiyle birçok bölgede spor yapma fırsatı sunulması önerilmektedir.

Kız çocuklarının erkek çocuklara oranla daha az, tesisleşen spor alanlarında faydalandığı görülmektedir. Bunda en büyük etken cinsiyet faktöründen kaynaklı (saldırı, taciz, trafik) güvenlik ve ulaşım sorunudur. Bu tür projelerde ebeveynlere

gerekli bilinçlendirmenin yapılması ve ulaşım konusunda çözüm odaklı olunması önerilmektedir.

Araştırma sonucunda spor yapmanın kız çocuklarının özgüven düzeylerine ve benlik saygılarına olumlu etki yarattığı görülmüştür. Bu nedenle çocukların erken yaşlardan itibaren spor faaliyetlerine katılımlarının hem ebeveynleri hem de okul çevresi tarafından desteklenilmesi önerilmektedir.

Araştırma grubundaki kız öğrencilerin, yaşadıkları bölge itibariyle dezavantajlı olması ve yoğun bir nüfusa sahip olmasıyla ilişkili olarak katılımcı sayısının az olduğu görülmektedir. Bu tür projelerin tanıtım aşamasında Gençlik Spor Müdürlükleri, Milli Eğitim Müdürlükleri ve yerel yönetim kademesinden destek alınması önerilmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan çocukların takım sporlarına olan ilgisi, belirgin bir şekilde anlaşılmaktadır. Farklı bir bilimsel çalışmada bireysel sporlara az olan ilginin nedenleri incelenip dikkate alınabilir.

Rekabet, yarışma ve başarı hedefleri, öğrencilerin gelişim sürecinde etkili faktörlerdir. Bu doğrultuda aile, antrenor ve okul işbirliğiyle doğru yönlendirme yapılması önerilmektedir.

Araştırma grubunda olan katılımcıların spor kulüplerine yönlendirilmesi, lisanslı sporcu olarak devam etmeleri önerilmektedir.

1981 yılından kurulan Fair Play komisyonu ülkemizde bir yaşam tarzı oluşturmakla beraber, önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Araştırma grubundaki katılımcıların Fair Play anlayışı hakkında yeterince bilgiye sahip olmadıkları görülmüştür. Bu konuda gerekli bilgi ve paylaşımın verilmesi önerilmektedir.

2020 TÜİK verilerine göre ülkemizde çocuk sayısı 23 milyona yakın bir sayıyı oluşturmaktadır. Ortopedik, görme, işitme, öğrenme ve konuşma engelli çocuklar ülke çocuk sayısının % 1,7 sini oluşturmaktadır. TMOK' un 2002 yılında

da yer verdiği özel çocuklar için spor projeleri MEM, GSM ve yerel yönetim işbirliğiyle daha da yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Tarihin en büyük depremini yaşadığımız 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli iki sarsıntının sonuçları oldukça büyük yıkımlara neden oldu. Şüphesiz bu felakette çocuklarda, yaralanmalar, sakatlanmalar, stres bozukluğu, büyük travmalar yaratmıştır. TMOK' un bu 11 merkezli kentlerde spor projelerini hayata geçirmesi, mevcut faal olan projelerini de uzatması önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Adams, J.F (1995). *Ergenliği Anlamak*. İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları
- Aine, D. & Lester, D. (1995). Exercise Depression and Self Esteem. *Perceptualand Motor Skills*, 81.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Sayı:1. 2006
- Altınok, K. (1995). *Çocuk ve Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Korunmasında Sporun Fayda ve Önemi*. Ankara: Nehir Yayıncılık.
- Altunbaş, Ç. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Sivas, 2006.
- Allison, M. J. & Keller, C. (2004). Self-Efficacy Intervention Effect on Physical Activity in Older Adults. *Western Journal of Nursing Research*. 26(1), 31-46
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*. 17, 130-149
- Aytaç, Ö. (2013). 'Yoksulluk, Kentsel Sınıfaltı ve Sosyal Dışlanma: Modern Kentlerde Sınıfsal/Mekansal Yarılma ve Suçlaştırma Mekanizmaları', *Kentsel Yoksulluğu Yeniden Düşünmek*, Ed. Ö.Aytaç, S.İlhan, Ankara: Birleşik
- Babiak, M.K. ve Wolfe, R. (2009). Determinants of Corporate Social Responsibility in Professional Sport: Internal and External Factors, *Journal of Sport Manegement*, Kanada, 23, 717-742
- Bahar, Z. (2009). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bandura, A. (1999). *Self-Efficacy, The Exercise of Control*, W.H. Freeman and Company, New York, USA, s.11-21
- Başaran, İ.E. (1969). *Eğitim Psikolojisi*. Gül Yayınevi. Ankara
- Baysal, K. E. (2001). *İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self presentational motivations and personality differences in self esteem. *Journal of Personality*, 57, 547-579

- Benabou, R., & Tirole, J. (2002). *Self Confidence and Personal Motivation. The Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871-915
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Sakarya
- Bingöl, C. (2016). *Yaratıcı ve Çağdaş Bir Tarih Eğitimi İçin, Türkiye’de İlk ve Orta Öğrenim Düzeyinde Tarih Öğretiminin Yeniden Yapılandırılması Konulu 2-3 Aralık 2000 Tarihli Sempozyum Bildirisi*. İstanbul: Türkiye Ekonomik ve Toplumsal Tarih Vakfı.
- Bingöl, C., & Alpkaya, U. (2016). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin özsayı düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 31-37
- Bal, E. (2006). *İlköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara üniversitesi, İstanbul
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Campbell, J.D., & Lavalley, L.F.(1993). Who Am I ? The Role Of Self-Concept Confusion in Understanding The Behavior of People with Low Self-Esteem. *Self Esteem- The Puzzle of Low Self Regard*, 9-10
- Can, Y., & Kaçar, Z. (2016). *Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi*. Journal of Human Sciences. 13(3), 6176-6184
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Coalter, F. (2007). *A widersocial role for sport: Who sleeping the score? London: Routledge*.
- Corey, G. (1990). *The ore and Practice of Group Counseling*. California: Borrks/Cole Publication.
- Çakır, Ö. (2002). Sosyal Dışlanma. Dokuz Eylül Üniversitesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*
- Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise 1. Sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsayı ve dışadönüklülük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Danish, S. J., Taylor, T. E., & Fazio, R. J. (2003). Enhancing Adolescent Development Through Sports and Leisure. Pp. 92-108. Black well Handbook of Adolescence, Black well Publishing Ltd., Oxford, USA,
- Demiray, E. (2008). *Üniversite Öğretim Elamanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi*. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:1,
- Deniz, U. (2017). *Ergenlik Dönemindeki Futbolcuların Esenlik Algıları ve Özsaygı Düzeylerinin Performanslarına Etki Eden Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu.
- Demo, D. H., Small, S.A. ve Savin-Williams, R. C. (1987). Family relations and the self-esteem of adolescents and their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 705-715.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçioğlu, A., & Çelik, G. (1994). Aktif ve Sosyal Etkinliklere Katılmannın Beden İmgesi ve Benlik Saygısına Etkisi, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*. 2;1, 33-38
- Dolgin KG. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*. Çeviren: Özen D, Kaknüs Yayınları, 1. Basım, s.297-310, İstanbul
- Dursun, E. (2018). *Çocukluk çağında aile içerisinde şiddete maruz kalmış bireylerde özgüven ve öfke control durumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Easterlin, RA. (2011). Income and Happiness: Towards a Unified Theory, *The Economic Journal*
- Efe, M. (2007). *14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 36-42
- Erkal, E.M., Güven Ö., Ayan D.(1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Der Yayınları. İstanbul.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhoodandsciety*. New York: Norton&CompanyInc.



- Ersanlı, E., Kaya, N.S., Kumcağız, H. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18.
- Feltz, D. L. (1988). Self confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*,16, 423-457.
- Fıratlı, Jerfi. (1988). Olimpik Hareket, Hürriyet Gazetesi Matbaası, s;15-66
- Fişek, K. (1980). Türkiye’de ve dünyada spor yönetimi. Ankara: Ankara Üniversitesi S.B.F. Basın Yayın Yüksekokulu
- Francis, F. (2005). *Tarihin Sonu Mu? Kaplan, Yusuf. (Çev.) Tarihin Sonu Mu? Derlemesinin içinde*. Ankara: Vadi Yayınları
- Gacar, A., & Yanlıç, N. (2012). 1317 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt 3. Sayı 2, 45-40 (
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi (Child And Adolescent Development) Çevirenler: Dönmez, A., Çelen, N., Bekir Onur*). 4. Baskı. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları
- Gecas, V., & Schwalbe, M. (1986). Parentel behavior and adolescent self esteem. *Journal of Marriage and Family*. 48(1), 37-46
- Gencer, E. (2008). *Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Giualinotti, H. W. (2015). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Govier, T. (1993). Self Trust, Autonomy and Self Esteem. *Hypatia*. 99120.
- Gökmar, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*. Arkadaş Yayınevi, Ankara
- Görgüt, İ. (2012). 11-14 Yaş Grubu Hentbolcuların Spora Bağlama Nedenleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Malatya
- Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2013.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Adana.
- Günalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray İli Örneği)*.

Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Gündoğdu, H. (2009). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi (Master's thesis)*Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Gruber, J. J. (1986). *Physical Activity And Self Esteem Development In Children: A Meta-Analysis*, Champaign, IL: Human Kinetics

Hambly, K. (2003). *Özgüven*. Çev., Barış Bıçakçı, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul.

Harvey, D. (2010). *Postmodernliğin Durumu: Kültürel Değişimin Kökenleri*, çev. Sungur Savran, İstanbul

Humphreys, T. (1999). *Çocuk eğitiminin anahtarı: Özgüven*. (Çev. Anapa T.) İstanbul: Epsilon Yayıncılık

<https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Hakkimizda/Tarihce/46/1>

<https://www.unicef.org/turkiye/media/5426/file/UNICEF'in%202018'de%20C3%87ocuklara%20Y%3%B6nelik%20C4%B0nsani%20Yard%C4%B1m%20Faaliyetlerine%20Genel%20Bak%C4%B1%C5%9F.pdf>

<https://www.gizemdurantuzer.com/2019/07/09/anne-baba-tutumlarinin-cocuk-uzerinde-ki-kisilik-ve-psikolojik-etkileri/>

İkizler, H.C. (2002). *Sporda Sosyal Bilimler*. Alfa Yayınları. İstanbul.

İkizler, H.C. & Karagözoğlu, C. (1997). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Journal of Human Sciences*. 6176-6184.

Karademir, Ç. (2002). *Türkiye'de Televizyonlarda Yansıtılan Genç İmgesinin Reklamlarda ve Ana Haberlerde İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2006, 162-166.

Karamov, K. Y., Wibowo, E. M. & Jafar, M. (2018). The implementation of self-instruction and reframing group counseling techniques to improve students self-confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1-6.

Kartal, T. (1999). *Değişik Yaş Gruplarındaki Ergenlerin Kimlik Gelişimi Sırasında Okula-İş Yaşantısına ve Boş Zamanlarını Değerlendirmeye İlişkin Görüşlerindeki Farklılıklar*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.

- Kılıç, M. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Tarihi*, Milli Eğitim Yayınları, Ankara.
- Korkmaz, M. (2007). Liderlik tarzlarının örgüt sağlığı üzerindeki etkileri. *Eğitim Araştırması Üç Aylık*, 2-53
- Koryürek, T., Yöndem, Z. D. (1998). Ergenlerde Zorbalığın Anne, Baba ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53-68.
- Kugle, C. L., Clements, R. O., ve Powell, P. M. (1983). Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 201-207.
- Kumbaroğlu, Z. (2013). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçük, S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Spora Katılımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Trabzon
- Lauster, P. (2010). *Özgüven öğrenilebilir* ( Çev: L. Yarbaş). İzmir: İlya Yayınevi.
- Makar E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Bartın Üniversitesi; 2016.
- Nelson, G. (1984). The relationship between dimensions of classroom and family environments and the self-concept, satisfaction and achievement of grade 7 and 8 students. *Journal of Community Psychology*, 12(3), 276-287.
- Örsel-Kadioğlu, S. (2001). *Düşünme ihtiyacı ve beden algısına ilişkin özgüven*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*. İnkılap Kitabevi. İstanbul.
- Özdenk, S. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Faydaları Önemi ve Sınıflandırılması. Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, (77).
- Öztürk, F., & Şahin, Ş. K. (2007). Spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması (Bursa örneği). *İlköğretim Online*, 6(3), 469-479.
- Plummer, D. (2001). *Helping children to build self-esteem: a photocopiable activities book*. London: Kingslev, J. Publishers.

- Rogers, C. (2012). *Kişi Olmaya Dair*. Çev. Aysun Babacan. İstanbul: Okuyan Us Yayınları
- Ryan, G. J. & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing The Relationship Between Different Types of Self-Efficacy And Physical Activity İn Youth. 29(4). *Helath Educatin And Behavior*, 491
- Sağat, H. (2016). *Bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Sanford, L. & Danovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve benlik saygısı*. (Çev: S. Kunt). Ankara
- Sarkın, S. (2012). *Çocuğa yönelik aile içi şiddetin ilköğretim 6, 7, ve 8. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Senemoğlu, N. (2015). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Yargı Yayınları
- Sevim, Y. (1997). *Anrenman Bilgisi*. Gazi Baro Yayınevi, Ankara
- Soner, H. M., & Touzi, N. (200). Superreplicationunder gamma constraints. *SIAM Journal on Control and Optimization*, 39(1), 73-96.
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 249-260
- Sun, E., & Eroğlu, H. (2016). Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(4), 29-38
- Schulenkorf, N. & Schlenker, K. (2017). Leveraging Sport Events to Maximize Community Benefit in Low and Middle-Income Countries, *Event Management*, 21(2), 217-231
- Şeker, M., Saldanlı, A. & Bektaş, H. (2015). TRC2 Bölgesi Yaşam Kalitesi Araştırması Diyarbakır-Şanlıurfa

- Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi
- Tazegül, Ü. (2013). *Bayan Badmintoncuların Benlik Saygısı ve Narsizm Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. The Journal of Academic Social Science Studies: 6(8), 983-996.
- Trost, GS, Pate, RR, Ward, S, D., Saunders, R., Riner, W. (1999). Ergenlik öncesi gençlerde nesnel olarak ölçülen fiziksel aktivite ilişkileri. Ben J Prev Med. 17:2, 120-6.
- Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turkay, H. (2015). Spor yapan çocuklar ile ailesine ekonomik katkıda bulunup spor yapamayan çocukların benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Türktaş, Ş. (2004). *İstanbul İli 6. Sınıf öğrencilerinin aileye bağlanma düzeyleri ile algılanan özgüvenleri ve okul başarıları arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uluışık, V. (2015). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur.
- Uslu, U. (2018). *Ergenlik dönemini aile yanında geçiren ve ailesinden ayrı geçiren gençlerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova
- Yalçınkaya, H. & Şanlı, N. (2003). *İlköğretim Okulu 11-16 Yaş Öğrencilerinin Ailede Karar Vermeye Katılımı Konusundaki Görüşleri*, Ankara
- Yanarca-Uras, B. (2004). *Beden imgesi ve depresyon semptomları ilişkisi: Özgüvenin, bu ilişkide oynadığı aracı rol*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Yarımkaya, E. (2013). 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerilerinin Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuzer, H. (1984). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, Bilimsel Sorunlar Dizisi.

- Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, T., Yiğit, ř., Dalbudak, İ., Acar, E. (2020). Investigation of university students selfefficacy and sport specific surcess motivation levels. *Electronic Turkish Studies*, 15(3),
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı*, Özgür Yayıncılık, İstanbul.
- Zeyrek, B. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağri İli/Doğubayazıt İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi : Erzurum
- Wells, L. E. & Marwel, G. (1976). *Self-Estem It's Conceptualization and Measurement*. California: Sage Publications.
- Whirter, j. Mc. & Acar, N. V. (2000). *Ergen ve Çocukla İletişim*. Ankara: US-A Yayınları, Fırat Ofset.
- Whitehead, J. R., Corbin, C. B. (1997). Self-esteem in children and youth: The role of sport and physicale ducation. *Journal of Human Kinetics*.

## EKLER

### Ek-1 Özgüven Ölçeği

	ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur					
6	Başkalarının görüşlerine saygı duyarım					
7	Problemlerin üstesinden gelebileceğime inanırım					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm					
12	Öz eleştiri yapabilirim					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım					
15	Kendimle barışık bir insanım					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul edebilirim					
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan var					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım					
24	Ön plana çıkmaktan korkmam					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım					
28	Kolay arkadaş edinebilirim					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem					
30	Kolay karar verebilirim					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım					
32	Kendimi severim					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım					

## Ek 2. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

	İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim					
3	Kendimle oldukça barışığım					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim					
5	Kendi değerimden eminim					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım					
9	Kendimden gayet memnunum					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum					
14	Çok yetenekliyim					
15	Kendime yeterince saygım yoktur					
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam					

### Alt Boyutlar

Kendini Sevme(Self-liking): 1-3-5-6-7-9-11-15

Özyeterlik(Self-competence): 2-4-8-10-12-13-14-16

Tersten Kodlanan Maddeler: 1-6-7-8-10-13-15-16



### Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda cevaplayacağınız tüm sorular, sadece araştırmayı yapan kişi tarafından kullanılacaktır. Tüm veriler gizli tutulacaktır. Bütün soruları boş bırakmayacak şekilde doldurun.

Teşekkür ederim.

1. Doğum yılınız?

2. Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

3. Bu spor projesine katılmadan önce herhangi bir spor kursuna gittiniz mi?

E [ ] H [ ]

4. Okul spor müsabakaları için herhangi bir takımdayer alıyormusunuz?

E [ ] H [ ]

5. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin kursunda hangi sporu yapmakta sınız?

6. Ailenizin gelir durumu nedir?

Alt [ ] Orta [ ] Üst [ ]

7. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin gerçekleştirdiği 10-14 yaş arası kız çocuklarını güçlendirme projesine kaç aydır katılıyorsunuz? .....

8. Programı yararlı buluyormusunuz? E ( ) H ( )

9. Türk Milli Takımı adına olimpiyatlarda bayrağımızı temsil etmek istermiydiniz? E ( ) H ( )

10. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin fair-play kapsamındaki çalışmalarını takip ediyor musunuz? E ( ) H ( )

11. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesindeki gördüğünüz kursta arkadaşlık ilişkileriniz var mıdır? E ( ) H ( )

12. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin düzenlediği spor kursunun, okul derslerinize olumlu katkı sağladığını düşünüyor musunuz? E ( ) H ( )

# ÖZ GEÇMİŞ

## Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Demir Cengiz

Uyruğu : T.C.

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniv. (Tezsiz)	26.07.2021
Lisans	Süleyman Demirel Üniv.	10.07.2000
Lise	Ziya Gökalp	20.06.1993

## İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2001	MEB	Beden Eğitimi Öğretmeni

## Yabancı Dil

İngilizce

## Hobiler

Badminton, Masa tenisi, satranç, kitap okumak, şiir yazmak



Olimpiyatevi 34158  
Ataköy-İstanbul  
Tel. 0 212 560 07 07  
Faks 0 212 560 00 55  
www.olimpiyatkomitesi.org.tr  
info@olimpiyat.org.tr

Sayı:656/2023

26 Mayıs 2023

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı / Spor Yönetimi Programı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Cengiz DEMİR'in Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin (TMOK) Diyarbakır'da gerçekleştirdiği sporla sosyal entegrasyon projesi ve etkileri adlı spor kursunda "*Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin Diyarbakır'da Gerçekleştirdiği 10-14 Yaş Arası Kız Çocuklarını Spor Yoluyla Güçlendirme Projesinde Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi*" konulu yüksek lisans tezi çalışması ile ilgili olarak, verilerin gizli kalması ve yapılacak çalışmanın sonucunun kurumumuza bildirilmesi koşulu ile gerekli müsaadenin verilmiş olduğu hususunu bilgilerinize sunarız.

Saygılarımızla,

Neşe Gündoğan  
Genel Sekreter



Bakanlar Kurulu'nun 26.07.1970 tarih ve 7-1070 sayılı kararı ile kamu yararına çalışan dernektir.

Sizi, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan \_\_/\_\_/\_\_\_\_ tarih \_\_\_\_ sayı ile izin alınan\* ve **Cengiz DEMİR** tarafından yürütülen "**TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİNİN DİYARBAKIR'DA GERÇEKLEŞTİRDİĞİ 10-14 YAŞ ARASI KIZ ÇOCUKLARININ SPOR YOLUYLA GÜÇLENDİRME PROJESİNDE ÖZGÜVEN VE BENLİK SAYGISI DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ**

" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

\*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izni alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

<b>Araştırmanın Amacı</b>	Bu araştırmada, TMOK'un Diyarbakır'da gerçekleştirdiği,10-14 yaş aralığında Basketbol, Voleybol ve Badminton spor kursuna giden sosyoekonomik yönden dezavantajlı kız çocukların özgüven ile benlik saygısı düzeyleri arasında fark olup olmadığı açıklanacaktır
<b>Araştırmanın Yöntemi</b>	Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Araştırma Diyarbakır ili Bağlar ilçesindeki bazı okullarla sınırlı olacaktır. Araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından 3 bölümden oluşmak üzere;1:Kişisel Bilgi Formu 2-Özgüven Ölçeği 3-İki Boyutlu Benlik Saygısı kullanılacaktır
<b>Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)</b>	15/02/2023 – 31/05/2023
<b>Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı</b>	300
<b>Araştırmanın Yapılacağı Yerler</b>	Türkiye Millî Olimpiyat Komitesinin hafta sonu düzenlediği kurstaki öğrenciler
<b>Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?</b>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input checked="" type="checkbox"/>

**Tablo katılımcıların anlayabileceği biçimde, akademik dil kullanılmadan yazılacaktır.**

#### **KATILIMCI BEYANI**

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

**Araştırma yürütücüsü(Tez çalışmalarında Danışman tarafından imzalanacaktır.)**

<b>Adı ve Soyadı</b>	<b>Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN</b>	Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>	İstanbul Gelişim Üniversitesi	

#### **Katılımcı**

<b>Adı ve Soyadı</b>		Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>		

**Velayet veya Vesayet Altındaki Katılımcılar için Veli/Vasi**

<b>Adı ve Soyadı</b>		Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>		

## CENGİZ DEMİR TEZ

### ORJİNALLIK RAPORU

% <b>4</b> BENZERLİK ENDEKSİ	% <b>5</b> İNTERNET KAYNAKLARI	% <b>0</b> YAYINLAR	% <b>2</b> ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
---------------------------------	-----------------------------------	------------------------	--------------------------------

### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<a href="http://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>3</b>	<a href="http://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>

Alıntıları çıkart      Üzerinde      Eşleşmeleri çıkar      < %1  
Bibliyografyayı Çıkart      Üzerinde