



| Araştırma Makalesi / Research Article |

Ortaokul Öğrencilerine Uygulanan Sportif Rekreatif Etkinliklerin Öğrencilerin Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi

The Investigation of the Effect of Sportive Recreational Activities Applied to Secondary School Students on their Self-Esteem

Betül Bayazıt¹, Simge Atabay², Muhammet Eyüp Uzuner³

Anahtar Kelimeler

benlik saygısı
sportif rekreatif etkinlik
öğrenci
çocuk

Keywords

self-esteem
sportive recreational
activity
student
child

Başvuru Tarihi/Received
28.03.2019

Kabul Tarihi /Accepted
07.10.2019

Öz

Rekreatif faaliyetler bireylerin yaratıcılık, kendilerini ifade etmeye yardım, yardımlaşma, paylaşım, ekip çalışması, kararlılık, sorumluluk duygusu, problem çözme, durumlar arasında sebep - sonuç ilişkisi kurabilme ve motor becerilerini geliştirme gibi yararları bakımından oldukça önemlidir (Pala ve Kolayış, 2012). Bu çalışmanın amacı da ortaokul öğrencilerine uygulanan sportif rekreatif etkinliklerin öğrencilerin benlik saygısına etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya 12-14 yaş aralığında olan 69'u kız 74'ü erkek olmak üzere 143 çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Turan ve Tufan (1987) tarafından Türkçe uyarlanması yapılmış olan "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Ön veri toplama işleminin ardından çocuklara 12 haftalık sportif rekreatif aktivite programı uygulanmıştır. Rekreatif aktivite programı sonrasında aynı ölçek yeniden uygulanmış ve veriler yeniden toplanmıştır. Araştırmamızda yer alan çocukların 12 haftalık rekreatif aktivite programı uygulanmadan önceki Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ortalamaları $64,76 \pm 14,32$ iken, aktivite programı sonrasındaki ortalamaları $68,84 \pm 15,8$ olarak bulunmuştur. Ortalamalardaki bu artış ise istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$). Yaş grubu ve cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler sonucunda da öğrencilerin ön test ve test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). 12 ve 14 yaş grubundaki öğrencilere uygulanan rekreatif aktivite programlarının benlik saygıları geliştirdiği, cinsiyet ve yaş grubu değişkenlerinde de bu genellemenin geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Abstract

Recreational activities are very important in terms of bene-fits such as creativity, help to express themselves, cooperative, sharing, teamwork, determination, sense of responsibility, problem solving, establishing cause-effect relationship between situations and developing motor skills (Pala & Kolayış, 2012). The aim of this study was to investigate the effects of recreational activities applied to secondary school students on their self-esteem. A total of 143 children were voluntarily enrolled in the study. Coopersmith Self-Esteem Inventory tarafından scale developed by Stanley Coopersmith (1967) and adapted in Turkish by Turan and Tufan (1987) was used in the data collection process. After data collection, children were given 12-week recreational activity program. After the recreational activity program, the same scale was re-applied and data were re-collected. The average scores of Coopersmith Self-Esteem Inventory was $64,76 \pm 14,32$ before the weekly recreational activity program was applied, and the mean scores after-activity program was found as $68,84 \pm 15,8$. This increase in mean scores was statistically significant ($p < 0,05$). There was a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores of the students according to age and gender variables ($p < 0,05$). It is concluded that recreational activities programs applied to 12 and 14 age group students develop self esteem and this generalization is valid in gender and age group variables.

¹ Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kocaeli, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0003-3547-2035>

² Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kocaeli, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0001-7358-9811>

³ Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kocaeli, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0001-7686-4137>

Extended Abstract

Introduction

The concept of recreation, which is intertwined with the concept of time, can be defined as the simplest form of activities in leisure time. In addition, it includes a wide range of activities in terms of its meaning, content, and scope. Recreative activities are an integral part of school life, and nowadays, the participation of all individuals who spend most of their time in closed classes, laboratories or workplaces, and especially students in recreational activities has become a necessity. They state that collective or individual participation in activities carried out in leisure time increases individual characteristics such as assertiveness, extroversion, and decreases in mood disorders such as depression and anxiety. The physical activities for recreation purposes can help to learn new skills by developing problem-solving skills and provide opportunities to produce new methods by experiencing feelings of success and failure. The concept of self-esteem is one's own judgment, which is prideful, valuable, endeavoring, active and successful. It is a feeling state as a result of the trial and evaluation of individuals as a complex. Self-esteem has emotional, mental, social and indirect bodily elements. Self-esteem, skills, knowledge, and skills to reveal, to achieve, success with knowledge, to be liked in the community, to be accepted, to be accepted and to accept and adopt their own bodily characteristics, self-esteem is the most important element in the process of formation and development. The high level of self-esteem positively influences the success and skills of individuals in school and work, the effectiveness of coping with stress, the development of friendship, and the degree of vitality and amusement. Healthy individuals who maintain their self-esteem at high levels and consistently are identified with vitality and energy. The personality development of these individuals is the same as it should be in a healthy individual. The concept of self-esteem is a dynamic and life-long process which is very important in the adolescent period. Individuals, especially during adolescence, experience many changes in emotional, sexual, social, moral and religious aspects. Due to positive effects of sportive recreational activities on self-esteem levels of individuals, it is thought that sportive recreational activities may increase the levels of self-esteem in adolescent students.

Method

A total of 143 students, 69 of whom were female and 74 were male, from were voluntarily participated in this study. The Coopersmith Self-Esteem inventory which developed by Stanley Coopersmith (1967) was used as a data collection tool. The Turkish version of the inventory was studied by Turan and Tufan (1987). This inventory consists of 25 items. The inventory consists of 25 statements with the choice of "not like me" and "like me". The total score ranged from 0 to 100. Self-esteem level below 50 points is considered low if higher than 50 points it indicated high. It is an inventory that has the flexibility of measuring the attitudes of a person to be a leader, to prove himself, to see down, to look at life, as well as to his attitudes towards family relations, social relations, and stamina. Before the study, the necessary permissions were obtained from the school directorate and the students were informed about the aim, content, scope, and limitations of the study. A 12-week sportive recreational activity program was applied to the students. Within this program; Educational games specific to basketball, volleyball, handball, and football, has been involved in fun athletics work. The Coopersmith Self-Esteem Inventory was applied to the students before and after the applications and the data were collected. The inventory was applied to the students in the classroom with the guidance of a counselor. After the descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation) were analyzed in SPSS 22.0 package program, the analyses were carried out by nonparametric tests. Wilcoxon Test was used for pre-test post-test comparisons and significance level was accepted as 0.05.

Result and Discussion

There was a statistically significant difference found in total points ($p < 0.05$), additionally according to gender and age group variables there was a statistically significant difference was found ($p < 0.05$). The results of this study are consistent with the results of the students' development of problem-solving skills and positive self-esteem levels. In addition, a significant difference was found between the students' self-esteem, social self-esteem, and academic self-esteem scores at pre-test and post-test in summer sport schools. In another study, it is stated that the hearing impaired individuals who were engaged in recreational activities have higher levels of self-esteem than those who do not. In a study, it was stated that students' self-esteem levels did not show a significant difference according to gender. In a different study, a significant difference in favor of female students according to the gender of students. According to another study, it was found that students doing recreational activities had higher self-esteem than students who did not do recreational sports. In a different study, self-esteem means scores of the students who were interested in recreational swimming were found to be significantly higher and depression scores were lower than those of the control group. As a result; it is thought that sportive recreational activities programs, which are applied to children at a young age, will contribute significantly to their motor, social and emotional development as well as their self-esteem as a result of their planning and management.

Toplumların seviyeleri ne kadar yüksek olsa da eğitimin temellerinin atıldığı yer ailedir. Ailelerin sahip oldukları sosyal, ekonomik, etnik, dinsel ve kültürel özellikler, çocukların gelişimi için kritik bir öneme sahip olan okul öncesi dönemde hem de eğitim hayatı sonrasında oluşacak olan kişiliğinin gelişimi bakımından oldukça önemlidir. Dolayısıyla da ailelerin sahip oldukları bireysel özellikler çocukların gelişim dönemlerinde rol model aldıkları ebeveynlerin birer yansımaları halinde kendisini gösterecektir. Eğitim sosyolojisi alanında yapılmış olan literatür çalışmaları incelendiğinde, ailelerin sahip oldukları sosyal, ekonomik, kültürel, dinsel ve demografik özelliklerin bu ailelerin sahip oldukları çocukların hem çocukluk döneminde hem de daha sonra okul ve eğitim içindeki öğrencilik dönemlerinde sosyal, psikolojik ve akademik özelliklerinde kendilerini yansıttıklarını belirtmektedir (MEB, 2011).

Bireyleri için çok değerli bir kavram olan zaman, çalışma zamanı ve çalışma dışında kalan zaman olarak iki kısımda incelenmektedir. Zamanın verimli kullanılabilmesi, bireylerin birçok faktöre bağlı olarak bu zamanı iyi yönetebilme becerisine sahip olması ile doğru orantılıdır. Zaman kavramı ile iç içe olan rekreasyon kavramı ise en basit haliyle, çalışma dışı zamanda yer alan, “boş zaman” içinde yapılan aktivitelerin tamamı olarak tanımlanabilir. Buna ek olarak rekreasyon anlamı, içeriği ve kapsamı bakımından çok geniş yelpazeye sahip birçok aktiviteyi kapsamaktadır (Sevil, Şimşek, Katırcı, Çelik, Çeliksoy ve Kocaekşi, 2012). Rekreatif faaliyetler okul yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve günümüzde zamanın büyük çoğunluğunu kapalı sınıflarda, laboratuvarlarda ya da çalışma masalarında geçiren bütün bireylerin ve özellikle de öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılımları bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bu sebeple rekreatif faaliyet programları, rekreasyon ve dinlenme için bir takım fırsatlar sunarken, güncel yaşamın ve okul ile ilgili çalışmalarının verdiği yoğunluğu öğrencinin üzerinden alabilmelidir. Bunun için de verimli olabilecek bir planlama ve programlama yapılmalıdır (Balcı ve İlhan, 2006). Sonuç olarak rekreasyon bireyin mesleki, ailevi, toplumsal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra, kendi iradesiyle belirleyebileceği bir dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılmasını sağlamalıdır (Üstün ve Kalkavan, 2013). Scholl ve arkadaşlarının (1999) yapmış oldukları bir çalışmada, serbest zamanda gerçekleştirilen faaliyetlere toplu veya bireysel katılımın atılganlık, dışa dönüklük gibi bireysel özellikleri artırırken, depresyon ve kaygı gibi duygu durumu bozukluklarının azalttığını belirtmektedirler.

Boş zamanda gerçekleştirilen faaliyetlerin bireylerin yaratıcılık özelliklerini geliştirdiğini, kendisini ifade etmesine yardımcı olduğunu, yardımlaşma, paylaşma, ekip çalışması, kararlılık, sorumluluk sahibi olma, problem çözme, durumlar arasında sebep - sonuç ilişkisi kurma ve motor becerilerini geliştirme bakımından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Pala ve Kolayış, 2012). Sportif rekreasyon veya rekreatif spor faaliyetleri, rekabet ve mücadele gerektiren performans sporlarından farklı olarak daha az mücadeleci olmayı, kurallara uymayı ve eşit olmayı gerektirmektedir. Bu özelliklerinden dolayı bireylerin uygunluk becerilerinin geliştirilmesine yöneliktir. Rekreatif amaçlı yapılan fiziksel etkinlikler, sorun çözme becerilerini geliştirerek yeni becerilerin öğrenilmesine yardımcı olmakla birlikte başarı ve başarısızlık duygularını deneyimlemeyi sağlayarak yeni yöntemler üretebilmek için fırsatlar sağlayabilmektedir (Ekinci vd., 2014). Rekreatif faaliyetler programlanırken yaratıcı drama, müzik ve ritm, iş uğraşı, kamp yapma, sportif aktiviteler, oyun, dans gibi sosyal ve özel faaliyetler içeren ev dışı faaliyetler kullanılabilir. İlgili alanları bireylerin dürtü ve motivasyonuna bağlı olarak belirlenebilir. İyi bir şekilde planlanan ve sunulan zaman örgüsü, rekreatif faaliyetlerin her yaşta insana öğretilerek vatandaşlık bilincini ve karakter olgusunu oluşturmak, böylelikle de toplumun aileleri ve yatırımcıları özendirerek suç oranını azaltmak, insan kaynaklarını korumanın ve hayat standardını yükseltmenin en iyi yollarından birisidir (Balcı ve İlhan, 2006).

Benlik saygısı kavramı ise, kişinin kendi gururlu, kıymetli, çaba sarfeden, aktif ve başarılı hissedebilmesine yönelik yargılarıdır. Kompleks olarak bireylerin kendilerini yargılamaları ve değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan bir duygu durumudur. Bireylerin öz değerlendirme süreçlerini izleyerek vardıkları ve kendilerini oldukları gibi kabullenmeleri sonucunda ortaya çıkan durumdur. Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı olarak da beden-sel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, başarıları ile öğünme, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilen olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesi sürecindeki en önemli unsurlardandır. Benlik saygısının yüksekliği, bireylerin okul ve işteki başarı ve becerilerini, stres ile başa çıkma etkinliklerini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, canlılık ve eğlenebilirlik derecelerini olumlu bir biçimde etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren sağlıklı bireyler, canlılık ve enerjilikle özdeşirler. Bu bireylerin kişilik gelişimleri genel anlamı ile sağlıklı bir bireyde olması gerektiği gibidir. Zayıf yapılmış benlik saygısına sahip bireyler ise canlılıklarını ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, hatta kendilerini utanç verici değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Özkan, 1994). Benlik kavramı adölesan dönemde oldukça önemli olan, dinamik ve yaşam boyu süren süreçtir. Bireyler özellikle ergenlik dönemlerinde duygusal, cinsel, sosyal, ahlaki ve dini yönden birçok değişimler yaşamaktadır. Bireyler ergenlik dönemlerinde yetişkinlik sürecine geçişe hazırlanmakta ve bu dönemde duygusal ve ekonomik bağımsızlık kazanma, sorumluluk alma, kişiliğini/benliğini oluşturma çabası içerisine girmektedirler (Yiğit, 2010). Bireylerin fiziksel görünüşleri hakkındaki duygularının nasıl olduğu, yani fiziksel saygısı bütün benlik saygılarını etkileyen en önemli faktördür (Harter, 1983). Bu süreci akranları tarafından kabul edilme takip etmektedir ve akademik yetenek, sportif olma ve ahlaki değerler benlik saygısı üzerinde daha az etkilidir. Benlik saygılarının yüksek seviyelerde olan bireylerin mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim gösterdikleri, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıkları, gece daha iyi uydukları, daha az sağlık sorunlarına yakalanma riskleri olduğu, diğerlerini kabul etme ve akranlarının baskılarına daha fazla tolerans gösterdikleri belirlenirken, benlik saygısı düzeyi düşük olan bireylerin ise tedirginlik, karamsarlık, gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahip olma ve başarısızlık korkusu hislerini taşıdıkları belirtmiştir (Coleman ve Hendry, 1990). Benlik saygısı seviyesinin düşük olduğu bireylerin başarısızlık duygularının daha yoğun olduğu, agresif olma potansiyellerinin fazla olduğu, daha az çaba sarfetme eğiliminde oldukları ve yaşamlarındaki önemli şeyleri görmezden

gelebilecekleri ayrıca başarısız olduklarında kendilerini değersiz ve yetenezsiz gibi sıfatlarla değerlendirebilme düşünceleri içerisinde girebilecekleri ifade etmiştir (Kassin, 1998). Adölesan dönem ömür boyu sürebilecek bir kimlik oluşturma özelliği bakımından kritik bir öneme sahip bir dönemdir. Olumlu bir karakter oluşturabilme, ergen bireylerin ruhsal sağlığı ile de çok yakın bir ilişki içerisinde. Böyle kritik bir dönemde bulunan ve kimlik oluşumunda rol alan benlik saygısı kavramı, adölesan döneme etkisi açısından oldukça önemli görülmektedir (Balat ve Akman, 2004). Psikolojik sağlığın en önemli unsurunun benlik saygısı olduğu çünkü benlik saygısının düşük olduğu durumlarda psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkma durumlarının daha fazla olabileceği belirtilmektedir (Silverston ve Salsali, 2003). Benlik saygısı üç kısımda oluşmaktadır: Algısal, kavramsal ve tutumsal. Algısal bileşen, insanların kendilerini nasıl algıladıklarını ifade eder. Kişinin kişisel değer algısı, beden imgesi ve insanların başkalarının onları nasıl gördüklerine dair algısını içerir. Kavramsal bileşen, bireyin yeteneklerini, sınırlamalarını ve özelliklerini kavramalarını sağlamaktadır (Bayazıt, 2014).

Bu sebeplerden dolayı adölesan dönemdeki bireylerin benlik saygısı düzeylerinin rekreatif faaliyetler ile artırılabilirliği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya 12-14 yaş aralığında olan 69'u kız 74'ü erkek olmak üzere toplam 143 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen "Coopersmith Benlik Saygısı" envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Envanterin Türkçe uyarlaması Turan ve Tufan (1987) tarafından yapılmıştır. Bu envanter 25 maddeden oluşmaktadır. Envanter, "benim gibi" ve "benim gibi değil" şeklinde yanıt seçenekleri bulunan 25 ifadeden oluşmakta, toplam puan 0 ile 100 arasında değişmektedir. 50 puan altında benlik saygısı düzeyi düşük, 50 puan ve üzerinde ise yüksek kabul edilmektedir. Kişinin lider olma, kendini kanıtlama, aşağı görme, hayata bakışı gibi değer yargılarının yanında aile ilişkileri, sosyal ilişkiler ve dayanma gücü ile ilgili tutumlarını ölçme esnekliğine sahip olan bir envanteredir.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce okul müdürlüğünden gerekli izinler alınarak çalışmanın amacı, içeriği, kapsamı ve sınırlılıkları ile ilgili öğrencilere bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere 12 haftalık sportif rekreatif aktivite programı uygulanmıştır. Bu program içerisinde; basketbol, voleybol, hentbol ve futbol özgü eğitsel oyunlar, eğlenceli atletizm çalışmaları yer almıştır. Uygulamalar öncesi ve sonrasında öğrencilere "Coopersmith Benlik Saygısı" Envanteri uygulanmış ve veriler toplanmıştır. Envanter, rehber öğretmen eşliğinde sınıf ortamında öğrencilere uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin SPSS 22.0 paket programında tanımlayıcı istatistikleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) yapıldıktan sonra normal dağılım göstermedikleri için parametrik olmayan testlerle analizler gerçekleştirilmiştir. Ön-test son-test karşılaştırmalarında Wilcoxon Testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek çocuk	74	51,7
	Kız çocuk	69	48,3
Yaş grubu	12 yaş grubu	71	49,7
	14 yaş grubu	72	50,3

Araştırmaya katılan çocukların 74 tanesi (% 51,7) kız çocuk, 69 tanesi (% 48,3) erkek çocuktur. Çocukların 71 tanesi (% 49,7) 12 yaş grubunda, 72 tanesi (% 50,3) 14 yaş grubunda yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Wilcoxon Testi sonuçları

		\bar{X}	SS	z	p
Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri	Ön Test	64,76	4,32	-,252	,031*
	Son Test	68,84	5,8		

*p<0,05

Araştırmaya katılan çocukların Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ortalamalarının Wilcoxon Testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur *(p<0,05).

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubu değişkenine göre Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Wilcoxon Testi sonuçları

	Ön Test		Son Test		z	p
	\bar{x}	$\pm ss$	\bar{x}	$\pm ss$		
12 Yaş Grubu	66,59	14,519	68,04	16,332	-1,195	,042*
14 Yaş Grubu	62,94	14,002	66,61	15,163	-1,659	,037*

*p<0,05

Araştırmaya katılan çocukların yaş grubu değişkenine göre Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ortalamalarının Wilcoxon Testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Wilcoxon Testi sonuçları

	Ön Test		Son Test		z	p
	\bar{x}	$\pm ss$	\bar{x}	$\pm ss$		
Erkek çocuk	67,78	14,877	69,78	16,826	-1,556	,034*
Kız çocuk	61,51	13,054	65,97	14,659	-2,040	,041*

* p<0,05

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyet değişkenine göre Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ortalamalarının Wilcoxon Testi sonuçlarına göre hem erkek çocuklarda hem de kız çocuklarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

TARTIŞMA

Araştırmamıza katılan çocukların 74 tanesi erkek 69 tanesi kız çocuktur. Bu çocukların 71 tanesi 12 yaş grubundayken 72 tanesi 14 yaş grubundadır.

Araştırmamızda yer alan çocukların 12'i haftalık rekreatif aktivite programı uygulanmadan önceki Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ortalamaları 64,76±14,32 iken, aktivite programı sonrasındaki ortalamaları 68,84±15,8 olarak bulunmuştur. Ortalamalardaki bu artış ise istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

Araştırmadaki 12 yaş grubu çocukların Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ön test sonuçları 66,59±14,519 iken son testte 68,04±16,332 olarak bulunmuştur. 14 yaş grubu çocuklarda ön test sonuçları 62,94±14,002 son testte 66,61±15,163 olarak bulunmuştur. Ortalamalardaki bu artış ise istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

Araştırmadaki erkek çocukların Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ön test sonuçları 67,78±14,877 iken son testte 69,78±16,826 olarak bulunmuştur. Kız çocuklarda ön test sonuçları 61,51±13,054 son testte 65,97±14,659 olarak bulunmuştur. Ortalamalardaki bu artış ise istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05).

Araştırmada, elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilere 12 ve 14 yaş grubundaki çocuklara uygulanan 12 haftalık çalışmalar sonucunda öğrencilerin benlik saygılarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine bakıldığında, her iki cinsiyette de ön-test son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Yaş değişkenine bakıldığında, ön-test son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Ayrıca, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ön-test son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bu farklılıkların nedeni; hem kız hem erkek öğrencilerin çalışmada uygulanan etkinliklere istekli katılmalarına, seçilen branşlara özgü oyun aktivitelerinin çocukların gelişim düzeylerine ve kişilik özelliklerine uygun olduğuna, ayrıca da planlı-programlı ve sistemli devam ettirilen uygulama çalışmalarına bağlamak mümkün olabilir. Yiğiter' in (2012) yaptığı çalışmada öğrencilere uygulanan rekreatif etkinliklerin öğrencilerin problem çözme beceri düzeylerini geliştirici ve benlik saygısı düzeylerini pozitif yönde artırıcı bir özelliğe sahip olduğu sonuçları ile örtüşmektedir. Ayrıca rekreatif amaçlı gerçekleştirilen yaz spor okullarında öğrencilerin ön test ve son testlerinden elde ettikleri genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak p<0,005 düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır (Korkmaz, 2007). Bir diğer çalışmada ise rekreatif amaçlı spor yapan işitme engelli bireylerin, spor yapmayan işitme engelli bireylere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Karakoç vd., 2012).

Araştırmamızda cinsiyet ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde her iki cinsiyette de istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Fakat Büyüksahin ve Atıcı' nın (2009) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmektedir. Farklı bir araştırma sonucuna göre ise, öğrencilerin cinsiyetlerine göre erkekler lehine anlamlı bir fark bulunmazken kız öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (Göktaş, 2008). Bir diğer çalışmaya göre ise, rekreatif amaçlı spor yapan öğrencilerin, rekreatif amaçlı spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Aynı çalışmada cinsiyete göre de bir karşılaştırma yapılmış ve rekreatif amaçlı spor yapan erkek öğrencilerin, spor yapmayan erkek öğrencilerden ve rekreatif amaçlı spor yapan kız öğrencilerin de, spor yapmayan kız öğrencilerden daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Bingöl ve Alpaya, 2016). Yapılan farklı bir çalışmada ise rekreatif amaçlı yüzme sporu ile ilgilenen öğrencilerin benlik saygısı ortalama puanları kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ve depresyon puanları ise düşük seviyede bulunmuştur (Karakaya vd., 2006).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Çocuklara küçük yaşlarda uygulanan sportif rekreatif etkinlik programlarının çocukların ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde planlanması ve yönetilmesi sonucunda motorsal, sosyal ve duygusal gelişimlerine önemli katkılar sağlayacağı gibi benlik saygılarını da arttıracakı düşünülmektedir.

1. Araştırma, evreni genişletilerek daha fazla katılımcı ile yeniden uygulanabilir.
2. Farklı yaş gruplarının yer aldığı katılımcılar ile araştırma tekrarlanabilir.
3. Araştırmada uygulanan rekreatif aktivite programında değişiklikler yapılarak araştırma yeniden uygulanabilir.
4. Devlet okullarıyla Özel okullar arasında karşılaştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Balat, G. U., & Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV, 1, 11-18.
- Bayazıt, B. (2014). The effect of recreational activities on self-esteem development of girls in adolescence. *Educational Research and Reviews*, 9(20), 920-924.
- Bingöl, C., & Alpaya, U. (2016). Spor Yapan ve Spor yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 31-37.
- Büyükhahin Çevik, G., & Atıcı, M. (2009). Lise 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 399-352.
- Coleman, J., Hendry, L. (1990). "The Nature of Adolescence", Second Edition, London: Routledge.
- Coopersmith, S. (1991). *The SEI- Self Esteem Inventories*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Göktaş, M. (2008). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik benlik saygısı düzeyleri ile ders başarıları arasındaki ilişki (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü), İzmir.
- Harter, S. (1993). "Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents". *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard* In R.F. Baumeister (ed.). New York: Plenum Press.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3).
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 12-17.
- Kassin, S. (1998). *Psychology (Second Edition)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Korkmaz, N. H. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1).
- MEB. (2011). MEB 21. YÜZYIL ÖĞRENCİ PROFİLİ. T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI. Eğitim Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (EARGED). Ankara.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Pala, A., ve Kolayış, H. (2012). Farklı bölgelere göre 11-15 yaş grubu çocukların rekreatif faaliyetlerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN, 1303-5134.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Scholl, K., McAvoy, L., Smith, J. (1999). Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability. Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research, 9. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- Silverston, P.H. ve Salsali, M. (2003). Low Self-Esteem and Psychiatric Patients: Part I - the Relationship between Low Self-Esteem and Psychiatric Diagnosis. <http://www.general-hospital-psychiatry.com/content/2/1/2>. 14.02.2018
- Turan, N., Tufan, B. Coopersmith benlik saygısı envanteri'nin (SEI) geçerlik-güvenirlilik çalışması. In: 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi; 1987; İstanbul-Türkiye, 816-817.
- Üstün, Ü. D., & Kalkavan, A. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yiğit, H. (2010). Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı öznlük nitelikleri açısından incelenmesi (Yükseklisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yiğiter, K. (2012). Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Kocaeli.