

**GENÇLERİN KENDİNİ  
KABUL DÜZEYİ**

## Onyedi Yaş Grubu Gençlerin Kendini Kabul Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörler

● Doç. Dr. Mine MANGIR\*

● Araş. Gör. Fatma KANDEMİR\*

### ÖZET:

Araştırmanın amacı, gençlerin kendini kabul düzeylerini ve bu düzeyin sosyo ekonomik düzey, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, aile yapısı, annenin öğrenim düzeyi ve babanın öğrenim düzeyinden etkilenip etkilenmediğini incelemektir.

Araştırma, Ankara ilinin alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeylerindeki altı lisenin üçüncü sınıfına devam eden onyedi yaş grubundaki gençler üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilen okullardan her üç sosyo-ekonomik düzeyden ve farklı cinsiyetlerden eşit sayılarda olmak üzere toplam yüzyirmi denek araştırma kapsamına alınmıştır.

Araştırma sonucunda; sosyo ekonomik düzey ile gencin kendini kabul düzeyi arasındaki farkın önemli olduğu, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, aile yapısı ile annenin ve babanın öğrenim düzeyinin gencin kendini kabul düzeylerini istatistiksel olarak önemli bir etki yaratmadığı saptanmıştır. Gençlerin kendini kabul düzeylerini geliştirebilmek için anne-baba ve eğitimcilerin işbirliği içinde çalışmaları, gençlerin fiziksel aktiviteye yönelmeleri ve rehberlik saatlerine önem verilmesi önerilebilir.

### Giriş

Ruh sağlığı, kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Ruh sağlığı yerinde olan kişi, çevresiyle olumlu ve tutarlı ilişkiler içerisinde, sevgi ve saygıya dayalı bağlar kurabilmektedir, kendine güveni ve saygısı vardır. Kişinin kendisi ve çevresi arasında böylesine ahenkli ilişkiler kurması ve sürdürmesi ise, ancak sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmasıyla mümkündür (Yörükoğlu 1983).

Benlik kavramı, bireyin kendisi için önemli saydığı kişilerin eliştirisi ve beğenileriyle biçimlenir. Bu konuda onu hoşnut eden ya da düş kırıklığına uğratan türlü yaşantılar sonucu birey, kendisine değer verme duygusu geliştirir. Değersizlik, yetersizlik ve sululuk duygularıyla biçimlenen bir benlik kavramı kişinin iç ve dış dünyasına karşı sürekli bir güvensizlik duygusu geliştirmesine neden olur

ve kendisini çevrenin beklentisi doğrultusunda davranmak zorunda hisseder. Kişi içine düştüğü bu çatışmaların yarattığı gerilimlerinden ancak olumlu bir benlik kavramıyla kurtulabilir (Kılıççı 1981).

Bireyin kendi kişiliğine karşı tutumu hem olumlu, hem de olumsuz olabilmektedir. Kendine güven, kendine saygı, kendini kabul, kendisini önemseme, kendisini değerli görme,

kendisini beğenme anlamına gelen bir seri sözcük ruhsağı literatüründe sık rastlanan bir bireyin kendi kişiliğine karşı oluşturduğu olumlu tutumları ifade eden kavramlarıdır. Bu sözcüklerin bir kısmı birbirinden farklı, bir kısmı ise aralarında sadece küçük farklar bulunan kavram-

lardandır. Kişinin kendisini güçlü ve iyi bulması ve kendine yeterli olmasını ifade eden kendine güvenme, benliğe güven ve öz güven gibi kavramlar da birbirleriyle eş anlamlı kavramlardır. Kişinin kendisini güçlü ve iyi bulması ve kendisine yeterli olmasını ifade eden kendisine güvenme, benliğe güven ve öz güven gibi kavramlar da birbirleriyle eş anlamlı olarak kullanılan diğer bir sözcük grubudur. Literatürlerde öz benimseyiş ve benliği kabul olarak geçen kendisini kabul (Self-acceptance) ise, kişinin suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Enç 1980, Kılıççı 1981).

Kendini kabul kavramı, kendisine saygı (Self-esteem) ve kendisine güven (Self-

cünfidence) ile birlikte kişinin kendi benliğine karşı geliştirdiği olumlu bir tutumu ifade etmektedir. Ancak kendisini kabul diğer ikisine kıyasla daha kapsamlı ve daha iddiasız bir benlik algısıdır. Kendisine saygıda ve kendisine güvende olumlu fakat tek yönlü tutumlar ön planda iken, kendini kabulde kişinin hem güçlü, hem de güçsüz yanlarını tanıması ve onların bir birleşimini yapması

önemlidir.

Kendisine saygı ve kendisine güven kendisini kabulün çok önemli boyutları olup, kendisini kabul için gerekli, fakat kendi başlarına yeterli olmayan koşullardır (Kılıççı 1985, Temuge 1987, Önen 1989).

Kendini kabul, benlik konusunda

içten ve gerçekçi bir görünüşe dayanmaktadır. Kendini kabul eden bir kişi, mükemmel bir insan olmadığının bilinçindedir. Kendisini kınamaksızın kusurlarını ve sınırlarını bilir. Mükemmel olamayışından, zayıflığından ve tutarsızlıklarından utanmaz ve suçluluk duymaz. Diğer insanları da bu niteliklerinden dolayı eleştirmez. Başkalarının kendisinden daha yetenekli, daha akli başında, daha soğukkanlı olduklarını bildiği halde, ne onlara erişmeye çalışır, ne de bir aşağılık duygusuna kapılır. Kendisinde olmayı varmış gibi göstermek ya da kendisinde olanı yokmuş göstermek gereksimini duymaz. Kendi gereksimlerini ve çabalarını, kendi olanak ve yetenekleri çerçevesinde kabullenir. Böyle bir kişi, kendi kişisel hayatının boyutları içinde rahat, işleri oluruna bırakan, kendini

*Kendini kabul, benlik konusunda içten ve gerçekçi bir görünüşe dayanmaktadır. Kendini kabul eden bir kişi, mükemmel bir insan olmadığının bilinçindedir. Kendisini kınamaksızın kusurlarını ve sınırlarını bilir. Mükemmel olamayışından, zayıflığından ve tutarsızlıklarından utanmaz ve suçluluk duymaz.*

olduğu gibi görüp kabul edebilen ve başkalarını da doğru değerlendirebilen bir insan olabilir (Kılıççı 1981., Jersild 1983).

Toplumumuz, genç nüfusun yoğun olduğu, yaş ortalaması genç olan toplumdur. Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel ortamlardan ve aile yapılarından gelen, her yıl gittikçe artan sayıdaki gencin içinde bulunduğu çatışma ve problemleri saptamak toplumumuzu ve gençliğimizi tanımamız açısından önem taşımaktadır. Bu kesim içersinde en kritik dönem ise lise gençliğidir. Lise öğrenim yıllarını, gençlik dönemine özgü değişimlerin ve bu değişimlerin yarattığı bunalımların en yoğun yaşandığı ve geleceğe ilişkin önemli kararların alındığı bir dönemi kapsamı, bu çağdaki gençler üzerinde yapılan araştırmaların önemini ve gereğini artırmaktadır. Ergenlik yıllarından olgunlaşmaya geçişteki ölçütler içersinde kendini tanıma, kendini kabullenme son derece önemil olup, yetişkinlik yılının başlangıcına kadar kendini kabulün başarılı olması gerekmektedir. Gencin kişiliğinin sağlıklı bir yönde gelişmesine yardımcı olmak için, gencin benliğine ilişkin tutumunun ne olduğu gerçekçi bir şekilde değerlendirilmelidir. Çünkü ergenlik döneminde geliştirilen benlik kavramı ve kendini kabul, yetişkinlik dönemlerindeki davranışların nedenini ve temelini oluşturmaktadır (Kulaksızoğlu 1989).

Ülkemizde kendini kabulle ilgili olarak,

*Toplumumuz, genç nüfusun yoğun olduğu, yaş ortalaması genç olan toplumdur. Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel ortamlardan ve aile yapılarından gelen, her yıl gittikçe artan sayıdaki gencin içinde bulunduğu çatışma ve problemleri saptamak toplumumuzu ve gençliğimizi tanımamız açısından önem taşımaktadır.*

üniversite gençliği üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmış, ancak bu konunun araştırılması lise gençliği için oldukça ihmal edilmiştir.

Bu araştırmada, okul ortamına uyum sağlamış olmaları ve kişiliklerinin de büyük oranda oturmuş olması gibi nedenlerle, lise son sınıfa devam eden onyediy yaş grubu gençlerin kendini kabul düzeylerini sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, aile yapısı, annenin öğrenim düzeyi gibi değişkenlerin etkileyip etkilemediğini incelemek amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE METOD

Araştırma, Ankara İl Merkezinde alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyden seçilen semtlerdeki liselerin son sınıflarına devam eden onyediy yaş grubu gençler üzerinde yürütülmüştür. Alt sosyo-ekonomik düzey için Mamak ve Yeşilöz Liseleri, Orta sosyo-ekonomik düzey için İncirli ve Aydınlık Evler Liseleri, üst sosyo-ekonomik düzey için ise Çankaya ve Ayrancı Liseleri araştırma kapsamına alınmıştır.

Araştırma kapsamına alınan liselerden, alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeylerden eşit sayıda kız ve erkek öğrenci olmak üzere kırkar adet denek alınmış ve örneklem yüzyirmi olarak belirlenmiştir. Araştırmada, genç ve ailesi hakkında genel bilgileri elde edebilmek için "Kişisel Bilgi Formu" ve deneklerin kendilerini kabul düzeylerini saptayabilmek

için de "Kendini Kabul Envanteri Lise Formu" kullanılmıştır. Araştırma 1989-1990 öğretim yılının ikinci döneminde yapılmıştır.

Araştırmada homojen bir grup oluşturabilmek amacıyla, onyediy yaşında her hangi bir bedensel özürü bulunmayan, parçalanmamış ailelerden gelen ve anne-babası sağ olan gençler araştırmaya dahil edilmiştir.

Bu şartlara uymayan aynı sınıftaki öğrenciler ise arkadaşları ve kendileri tarafından herhangi bir yanlış anlaşılmaya maruz kalmamaları açısından ankete dahil edilmişlerdir. Fakat onlardan elde edilen veriler değerlendirmeye alınmamıştır. Envanter toplam 183 kişiye uygulanmış, aranan özellikleri taşımayan deneklerin kendini kabul envanterleri araştırmadan çıkarıldığı için, örneklem toplam 120 kişi olarak saptanmıştır.

Bu araştırmada kullanılan "Kendini Kabul Envanteri Lise Formu", daha önce Kılıççı (1981) tarafından, üniversite öğrencileri için geliştirilmiş olan ve aynı adı taşıyan envanterin Temuge (1987) tarafından lise öğrencileri için uyarlanması yapılmış, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış şeklidir (Temuge 1987).

Envanter toplam 116 sorudan meydana gelmektedir. Envanteri cevaplayan denek, önce her maddede belirlenen niteliğe sahip olup olmadığı konusunda kendi kendine bir karara varacak, bu kararını sadece "EVET/HAYIR" sütunlarından birine yönelerek belirleyecektir. Daha sonra envanter maddesiyle ilgili olan kişilik özelliğinden memnun ya da şikayetçi olduğunu belirlemek için "EVET/HAYIR" sütunlarının altında bulunan "Memnunum (M)" yada "Şikayetciyim (Ş)" için ayrılan aralıkların

Tablo 1

**Örnekleme Alınan Deneklerin Sosyo-Ekonomik Düzey ve Kendini Kabul Düzeylerine göre Dağılımları**

Kendini Kabul Düzeyi	Sosyo Ekonomik Düzey			
	Alt	Orta	Üst	Toplam
Düşük	8	0	0	0
Ortanın altı	6	2	4	12
Orta	6	2	4	12
Ortanın üstü	6	8	7	21
Yüksek	10	18	9	37
<b>TOPLAM</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>120</b>

S.D.=8 Ki - Kare:8P<0.05

birini işaretleyecektir. "Evet" ya da "Hayır" diyemediği ya da "Evet" veya "Hayır, dediği halde, memnun mu, yoksa şikayetçi mi olduğuna karar veremediği durumlarda "Kararsızım (K)" için ayrılan aralığı işaretleyecektir. Bunların sonucunda her bir envanter maddesine cevap verebilmek için, iki aşamada karar verilmesi, ama cevabın sadece cevap aralığına işaretlenmesi istenmektedir. Envanterin uygulanması yaklaşık kırkbeş-elli dakika sürmektedir (Güneysu 1986, Temuge 1987).

**Araştırma Sonuçları ve Tartışma**

Araştırma, alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki, lise son sınıfa devam eden onyediy yaşındaki gençlerin kendini kabul düzeyini saptamak ve sosyo-ekonomik düzeyin, cinsiyetin, kardeş sayısının, doğum sırasının, aile yapısının, annenin öğretim düzeyinin ve babanın öğrenim düzeyinin kendini-kabul düzeyini etkileyip etkilemediğini incelemek amacıyla planlanmıştır. Toplanan verilerin analizinde "ki-kare Analizi" yapılmıştır

**Tablo 2**  
**Örnekleme Alınan Deneklerin**  
**Cinsiyet ve Kendini Kabul Düzeylerine**  
**Göre Dağılımları**

Kendini Kabul Düzeyi	Cinsiyet		
	Kız	Erkek	Toplam
Düşük	5	3	8
Ortanın altı	6	6	12
Orta	13	8	21
Ortanın üstü	15	22	37
Yüksek	21	21	42
<b>TOPLAM</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>120</b>

S.D.=4 Ki - Kare:3.015 P<0.05

(Düzgüneş v.d. 1983).

Araştırmaya alınan deneklerin elde edilen bilgilerle, tespit edilen kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişkilerin ki-kare analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 3**  
**Örnekleme Alınan Deneklerin**  
**Kardeş Sayıları Kendini Kabul**  
**Düzeylerine Göre Dağılımları**

Kendini Kabul Düzeyi	Kardeş Sayısı			4 ve Üstü	Toplam
	1	1-3	4 ve Üstü		
Düşük	0	4	4	8	
Ortanın altı	0	8	4	12	
Orta	1	10	10	21	
Ortanın üstü	0	21	16	37	
Yüksek	0	30	12	42	
<b>TOPLAM</b>	<b>1</b>	<b>73</b>	<b>46</b>	<b>120</b>	

S.D.=8 Ki - Kare:8526 P<0.05

Tablo 1'e göre, deneklerin kendini kabul düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. (P<0.05). Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe, kendini kabul düzeyinin de yükseldiği görülmüştür. Kılıççı (1981) üniversiteye devam eden 482 genç üzerinde

**Tablo 4**  
**Örnekleme Alınan Deneklerin**  
**Doğum Sıraları Ve Kendini Kabul**  
**Düzeylerine Göre Dağılımları**

Kendini Kabul Düzeyi	Doğum Sırası			Toplam
	İlk	Orta	Son	
Düşük	3	2	3	8
Ortanın altı	4	7	1	12
Orta	6	4	11	21
Ortanın üstü	11	14	12	37
Yüksek	16	17	9	42
<b>TOPLAM</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>36</b>	<b>120</b>

S.D.=8 Ki - Kare:11.041 P<0.05

yaptığı araştırmada, dar ve kısıtlı çevrelerde yetişen ve sosyo ekonomik düzeyi sınırlı olan gençlerin kendini kabul düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır.

Printrich (1982) de, ikinci ve altıncı sınıfa devam eden 85 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında, yine alt sosyo-ekonomik düzeydeki deneklerin, kendini kabul düzeylerinin de düşük olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, deneklerin kendini kabul düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğu (P>0.05) saptanmıştır. Ford (1985) da orta okula devam eden 70 genç üzerinde yaptığı çalışmada, benlik kavramının çeşitli

**Tablo 5**

**Örnekleme Alınan Deneklerin  
Aile Yapıları ve Kendini Kabul  
Düzeylerine Göre Dağılımları**

Kendini Kabul Düzeyi	Aile Yapısı		
	Geniş Çekirdek	Kız	Erkek Toplam
Düşük	5	3	8
Ortanın altı	0	12	12
Orta	5	16	21
Ortanın üstü	8	29	37
Yüksek	21	39	42
<b>TOPLAM</b>	<b>19</b>	<b>101</b>	<b>120</b>

S.D.=4 Ki - Kare:9.389 P<0.05

boyutlarında, kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını saptamıştır. Kılıççı (1981)'in araştırma bulgularına göre de cinsiyet ve kendini kabul düzeyi arasındaki ilişki, bizim bulgularımıza paralel olarak, istatistiksel

olarak önemsiz bulunmuştur.

Kendini kabul düzeyinin gencin cinsiyetine bakmaksızın, farksız bir şekilde yapılaşıyor olması arzu edilen bir durumdur.

Tablo 4'de, deneklerin kardeş sayıları ve kendini kabul düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı (P<0.05) görülmektedir. Kılıççı (1981) da, deneklerin kendini kabul ortalamaları arasında tek çocuk, az ya da çok kardeşli oluşa göre önemli bir farkın bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 4'de deneklerin kendini kabul düzeyleri ile doğum sıraları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğu görülmektedir (P>0.05). Anne-babaların çocuklarına karşı geliştirdikleri tutumlar, çocuğun doğum sırasına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Anne babanın uyguladığı tutarlı bir disiplin, hoşgörülü, anlayışlı destekleyici bir tutum gencin kendisini kabulünde etkili olabilecek olumlu özelliklerdir. Bunun yanında demokratik bir

**Tablo 6**

**Örnekleme Alınan Deneklerin Annelerinin Öğrenim Düzeyleri ve Kendini Kabul  
Düzeylerine Göre Dağılımları**

Kendini Kabul Düzeyi	Okur Yazar	Annenin Öğrenim Düzeyi				Toplam
		İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Yüksekokul Mezunu	
Düşük	2	6	0	0	0	8
Ortanın altı	2	4	4	1	1	12
Orta	1	16	0	3	1	21
Ortanın üstü	5	23	5	11	2	42
Yüksek	1	23	5	11	2	42
<b>TOPLAM</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>120</b>

S.D.=16 Ki - Kare:25.928 P<0.05

Tablo 7

**Örnekleme Alman Deneklerin Babalarının Öğrenim Düzeyleri ve Kendini Kabul Düzeylerine Göre Dağılımları**

Kendini Kabul Düzeyi	Okur Yazar	Annenin Öğrenim Düzeyi				Toplam
		İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Yüksekokul Mezunu	
Düşük	0	6	2	0	0	8
Ortamın altı	0	5	1	3	3	12
Orta	1	15	0	3	6	21
Ortamın üstü	5	23	5	11	2	42
Yüksek	1	23	5	11	2	42
<b>TOPLAM</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>120</b>

S.D.=16 Ki - Kare:25.928 P<0.05

aile ortamında yetişen ve kardeşleri ile eşit haklara sahip olduğunu algılayan gençlerin kendilerini kabulleri daha kolaydır (Kılıççı 1981).

Tablo 5'e göre deneklerin kendini kabul düzeyi ile aile yapıları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemsiz olduğu saptanmıştır (P>0.05). Bu araştırmada deneklerin aile yapılarına göre dağılımından, çekirdek aile tipinin çoğunluğu oluşturduğu saptanmıştır (% 84.17). Araştırma kapsamına alınan gençlerden geniş aileye sahip olanların oranının ise düşük olduğu dikkati çekmektedir (%15.83).

Tablo 6'da örnekleme alınan deneklerin annelerinin öğretim düzeyleri ve kendini kabul düzeylerine göre dağılımları verilmiştir. Kendini kabul düzeyi ile annelerin öğrenim düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel

olarak önemsiz olduğu saptanmıştır (P>0.05). Kılıççı (1981)'de öğrenim düzeyi düşük ve ileri olan annelere sahip gençlerin, kendini kabul puanları ortalamaları arasındaki farkın önemsiz olduğunu saptanmıştır.

Tablo 7'de deneklerin babaları arasında okur-yazar olmayanların oranının çok az olduğu (% 0.83), ilkokul ve yüksek okul mezununun babaların oranını yüksek olduğu ve bulgularında kendini kabul düzeyine göre dağılımı görülmektedir. Kendini kabul düzeyi ile babanın öğrenim düzeyi arasındaki farkın

istatistiksel olarak önemsiz olduğu saptanmıştır (P>0.05).

#### Öneriler

Kendini kabul; kişinin tüm zayıf ve güçlü yanlarını gerçekçi bir gözle görmesi ve bütün bunları kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmesidir.

*Kendini kabul; kişinin tüm zayıf ve güçlü yanlarını gerçekçi bir gözle görmesi ve bütün bunları kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmesidir. Bireyin yaşamda daha gerçekçi ve sağlıklı olarak yerini alması için güçlü yönleri kadar zayıf yönlerini de kabullenmesi gerekir.*

etmesidir. Bireyin yaşamda daha gerçekçi ve sağlıklı olarak yerini alması için güçlü yönleri kadar zayıf yönlerini de kabullenmesi gerekir. Bunun için daha ergenlik çağındayken bireylerin kendileri hakkında bilgi sahibi olmaları ve kendilerini kabullenmesi için ise grup ve bireysel danışmalar yardımcı olabilir. Bireysel danışmalarda olduğu kadar, grupla danışmalarda da ergenler kendilerini tanımayı, kendilerini ve başkalarını kabullenmeyi öğrenebilirler. Ergenlere yapılacak danışmanlıklar onların ileriki yaşamlarında zorluklara karşı ayakta durmalarını sağlar.

Lisede rehberlik derslerinde de ergenlerin kendini kabulleri konusunda yardımcı olunabilir. Rehberlik saatlerinde bu konu ile ilgili ışık tutucu çalışmalar yapılmalı, rehberlik servisleri de öğrencilere bu konuda yardımcı olmalıdır. Ergenlik çağında meydana gelen birçok değişikliğe uyum sağlamak, kimlik arayışına yardımcı olmak ve ergenin kendisini bütünlük içinde

görmesinin sağlamak için okul rehberlik servislerine ve psikolojik danışma çalışmalarına önem vermelidir. Ebeveynlerin de konuya dikkatleri çekilmeli ve bilinçli olarak çocuklarına yönelmeleri sağlanmalıdır. Öğretmenler de hizmet içi eğitim programlarıyla bu konularda oldukça detaylı bir biçimde aydınlatılmalıdır.

Ergenin kendisini, kendi kaynaklarını keşfedebilmesi ve kendini tanıya tanıya gelişebilmesi için de kendi yetenek ve sınırlarını tanıma, sınavdan geçebilme şansının ona verilmiş olması gereken ergenlerin enerjilerini iyi bir şekilde kullanabilmeleri için de sporla uğraşmaları sağlanmalı, fiziksel aktiviteye yönelik ve amaçlı etkenliklere yönetilmelidir.

Bağımsız davranabilen, yaratıcı, kendine güvenen, araştırmacı ve atılgan, sosyal yönden uyumlu kendini kabul edebilen gençler yetiştirebilmek için ana-babalara ve öğretmenlere, büyük görev düşmektedir. Ana-babalar ve öğretmenler işbirliği içinde olmalıdır.

## KAYNAKLAR

- DÜZGÜNEŞ, O., KESİCİ, T. VE GÜRBÜZ, F., 1983 İstatik Metodları I.A. Ü. Ziraat Fakültesi Yayınları: 891, Ders Kitabı: 229, Ankara
- ENÇ, M., 1980, Ruhbilim Terimleri Sözlüğü 2. Baskı. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara
- FORD, D.S., 1985. "Self -Çöçcept and Herceptions of School Atmosphere Among Urban Junior High School Students". Juornal of Negro Education. 54 (1): 82-88
- GÜNEYSU, S., 1986 "Üniversite Gençlerinin Kendini-Kabul Düzeyine Ana-Baba Tutumlarının Etkisi". H.Ü. Sağlık Bilimleri Ens. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara
- JERSILD, A.T., 1983. Çocuk Psikolojisi. Çev: G. GÜNCE. 4. Baskı. Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası. Ankara
- KILIÇÇI, Y., 1981. "Üniversite öğrencilerinin kendini kabullerini etkileyen Bazı Değişkenler" H.Ü. Sosyal ve İdari Bilimler Fak. Psikolojik danışma ve Rehberlik Böl. Doçentlik Tezi. Ankara
- KILIÇÇI, Y., 1985, Kendisini-Kabul Evanteri El Kitabı. H.Ü. Eğitim

- Fak. Psikolojik Hizmetler. A.B.D. Ankara
- KULAKSIZOĞLU, A., 1989. "Ergen-Aile Çatışmaları ile Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri." M.Ü. Atatürk Eğitim Fak. Eğitim Bilimleri Dergisi. 1: 71-87
- ÖNEN, F., 1989., "Kişinin Kendini Kabulü ile Başkaları Tarafından Kabulü Arasındaki İlişki", A.Ü. Sosyal Bilimler Ens. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- PINTRICH, P.R., 1982. " Classroom Expreince and Children's Self -Perceptions of Ability, Effort and Conduct". Dissertation Abstracts International. 431 (6): 1899-A
- TEMUGE, T., 1987. "Kenidini Kabul Evanterinin Lise Öğrencilerine Uyarlaması" . H.Ü. Sosyal Bilimler Ens. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- YÖRÜKOĞLU, A., 1983. "Gelişim İlkeleri ve Çocuk Ruhsal Gelişimi". Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. Yayın Sorumlusu:
- O. ÖZTÜRK. 2. Baskı Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını No:7. 63-91