

**Turkish Kick Boxing Federation
Journal of Sport Science**



*Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi
Volume: 2, Sayı:2, Ocak, 2010, ISSN: 1309-1336*

**AÇIK VE KAPALI ALAN REKREASYONCULARININ DENETİM ODAĞI VE
BENLİK TASARIMI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.**

* Dr. M. Tayfun AMMAN., ** Emrah AYKORA., *** Gülcan TEKİN., ****Metin KILIÇ

* İlahiyat Fakültesi, Marmara Üniversitesi

** Doktora Öğrencisi, National Sports Academy, Sofia, Bulgaristan

*** Beden Eğitimi ve Spor Uzmanı, Muğla

**** Doktora Öğrencisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi

Özet

Bu araştırmanın amacı, açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine düzenli katılan üniversite öğrencilerinin benlik tasarımı ve denetim odakları (içten-dıştan kontrol) açısından karşılaştırılmasıdır. Araştırma Muğla Üniversitesi öğrencileriyle yapılmıştır. Öncelikle düzenli olarak açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan 327 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerden araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 200 öğrenci (100 kız ve 100 erkek) araştırma kapsamına alınmıştır. Açık veya kapalı alan etkinliğiyle uğraşmaları baz alınarak 50 kız ve 50 erkek olmak üzere 100'er öğrenciden oluşan iki grup oluşturulmuştur. **Denetim odağı puanlarını belirlemek için her iki gruba da, Rotter Denetim Odağı (RDO) ve benlik tasarımı puanlarını belirlemek için Benlik Tasarımı Envanteri (BTE) uygulanmıştır.** Ölçüm araçlarının uygulanmasından elde edilen veriler SPSS 10.0 istatistik programında aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve bağımsız t-test ile analiz edilmiştir. Açık alan rekreasyonu ile uğraşanların denetim odakları içtendir. Açık alan rekreasyon grubunda yer alan kız öğrencilerin benlik tasarım puanları kapalı alan rekreasyoncularına göre anlamlı olarak farklıdır.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Denetim Odağı, Rekreasyon, Üniversite Öğrencileri

Summary

Comparison of Outdoor and Indoor Recreation Participants Considering Self-Concept and Locus of Control

The aim of this study was to investigate the effects of the sport activities that the university students have done in their leisure on their self-concept and locus of control (internal-external). The subjects were selected from voluntary male and female students of Muğla University, who have regularly dealt with outdoor and indoor sport activities. Totally 200 students were separated into two groups (outdoor and indoor). The outdoor group formed by 50 male and 50 female, and indoor group included 50 male and 50 female students. The total students were 200. The Rotter Locus of Control Inventory and The Self-Concept Inventory were administered to the students to find out the locus of control and self-concept scores of the participants. The data obtained from the inventories was analyzed, the means, standart deviations frequencies and independent t- test results were given. The results showed that there were significant differences in locus of control and self-concept scores between groups considering gender.

Keywords: Self, Locus of Control, Recreation, University Students

Giriş

Rekreasyon, insanların yaşam standartlarını yükselten çok geniş faaliyetler yelpazesidir. Yapılan araştırmalar neticesinde de bu durum kabul görmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılan bireyler başarmayı, paylaşmayı, eğlenceyi, farklı heyecanları yaşayarak daha üretken daha çok özgüvene ve özsaygıya sahip olacaklardır.

Rekreasyon, insanların ihtiyaçları ve arzuları yönünde kullanılması gereken bir araçtır. Rekreasyonun temel unsuru, belirlenmiş insan gereksinimlerinin serbest zaman dilimi içerisinde karşılanabilmesidir. Bireylerin gereksinimleri karşılanırken, bireyin genel gelişimine katkıda da bulunulur. İnsanların rekreasyondan elde ettikleri faydalar bir araya gelir ve bireyin özsaygı ve özgüvenlerini arttırır. Bu şekilde rekreasyon, bireyin benlik tasarımı ve psikolojik gelişimi üzerinde potansiyel bir etkiye sahiptir.

Rekreasyonda önemli olan sağlık ve mutluluktur. Bu rekreasyon aktivitelerinin yapılmasında madalyonun diğer yüzünü oluşturur. Aktif yaşam biçimini benimseyen bireylerin daha atılgan, uyumlu, özgüven ve özsaygısı daha yüksek, toplumların daha sağlıklı, mutlu, üretken oldukları unutulmamalıdır.

Kuramsal Çerçeve

Serbest zaman, olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağıllık olmaksızın istediğini yapabileme özgürlüğüdür. Serbest zaman, işten arta kalan, özgürce, istediğimiz aktivite ile değerlendirebileceğimiz zaman olarak ifade edilebilir (Chase, 1996).

Rekreasyon, kapalı ve açık alanda, park ve ormanlarda, sağlık kulüpleri ve tatil bölgelerinde, eğitim kurumlarında personel ve öğrenciler, yetişkinler ve yaşlılar, endüstri alanında iş veriminin arttırılması için, yani tüm toplum için programlanmaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında isteyerek yaptıkları etkili, yaratıcı ve faydalı aktivitelerdir. Rekreasyon, bireysel ve sosyal fayda amacıyla gönüllü olduğumuz bir zaman içinde organize edilen aktivitedir Rekreasyon aktiviteleri içinde, temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin, büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir (Chase,1996).

Benlik, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu duyumların tümü olarak tanımlanmıştır (Drotar, 1998). Daha geniş bir ifade ile bireyin davranış biçimini tespit eden, kavramlarının, değerlerinin, amaçlarının ve ideallerinin dinamik organizasyonu olarak tanımlanabilir. Bu duyumlar, sosyal ortamda diğer insanlarla etkileşimi sonucu gelişir ve güçlenir. William James, “Ben” kavramını, deneyimler, tanımlamalar, duyumlar, hayaller, seçimler, hatırlatmalar ya da planların aktif olarak yer aldığı benliğin bir görüntüsü (bir özne) olarak tanımlamıştır. Benlik tasarımı kişinin kendini görüş ve algılayış biçimi olarak tanımlanabilir (Yörükoğlu, 1985).

İnsanlar ödül ve cezalar biçiminde kendilerine olanların sorumluluğunu kendilerine ya da şans, kader, kısmet gibi kendileri dışındaki güçlere yüklemek eğiliminde olabilirler. Ödül ve cezaları denetleyen gücün kaynağını birey kendi içinde ya da dışında algılayabilir. Rotter (1966) bu gücün kaynaklandığı yere “denetim odağı” adını vermektedir (Akt., Tümkaya, 2000).

Leone ve Burns (2000) ise, denetim odağını insanların davranışlarının sonuçları için aldıkları sorumluluğun derecesini ölçen bir yapı olarak tanımlamışlardır (Akt. Serin ve Derin, 2008). İç denetim odaklı insanlar pekiştirmenin kendi davranışlarına bağlı olduğunu düşünerek kendi yaşamlarından sorumlu olduklarını düşünürler ve buna uygun davranış ortaya koyarlar. Dış denetimli insanlar ise pekiştirmenin dışsal güçlere bağlı olduğunu düşünerek sahip oldukları yetenekleri ve davranışlarıyla çok az şeyi iyileştirmek için ya hiç çaba göstermezler ya da çok az gayret gösterirler (Yeşilyaprak, 2005). İçten denetimli bireylerin dıştan denetimli bireylere göre, daha fazla araştırmacı ve bilgi toplayıcı, bağımsız çalışmaya ve problem çözmeye daha meyilli oldukları, başarı ve başarısızlıklarının sonuçlarını üstlenme özelliğine daha fazla sahip oldukları ifade edilmektedir (Aydınay, 1996).

Serbest zaman ve psikolojik gereksinimler arasındaki ilişki, serbest zamanı nasıl doldurmak gerektiği ve eksikliği durumunda sağlık ve mutluluğumuzu nasıl etkileyeceği ile ilgilidir. Karşılanmamış gereksinimler strese sebep olabilir veya stresin azaltılmasına engel teşkil edebilir. Stresin kardiovasküler aktiviteyi ve sempatik sistem aktivitesini arttırdığını, bağışıklık sistemi üzerinde sağlığı direkt olarak etkileyebilecek rolü olduğu bilinmektedir. Stres aynı zamanda hasta olduğumuz anlardaki davranışlarımızı etkileyerek iyileşme sürecini muhtemelen uzatır. Stres aynı zamanda sigara içme, alkol kullanma ve

uyuşturucu kullanımı gibi sağlıksız alışkanlıklarda da artışa sebep olabilir. Serbest zaman yetersiz olduğunda, sağlıksız davranışlar çabucak yapılabilir (Bacharach ve Gould, 1991).

Güzel, rahatlatıcı ve doğal olan serbest zaman içinde yer alırken, estetik olmayan insan yapımı ve harekete geçiren yer almaz. Serbest zaman çoğunlukla veya tamamıyla doğal ortamlarda, parklarda ve diğer terapötik doğal mekanlarda ortaya çıkar. Bu yerlerin birçoğumuz için çok büyük etkileyciliklerinin olduğu, dinlenme ve rahatlama için ideal imkânlar içerdiği bir gerçektir (Drotar, 1998).

Rekreasyon daha dolu ve anlamlı bir yaşam için bir araçtır. Bu hizmetler yaşam doyumunu arttırır. Bireysel gelişim ve büyüme insanların yaşamla olan mücadelelerinde en büyük silahlarıdır. Olumlu rekreasyon yaşantıları, insanlara başarmanın mutluluğunu yaşatacak dolayısıyla daha üretken bir yaşamı mümkün kılan özsaygı ve özgüven artacaktır. Aktif yaşamın sürdürülmesi sağlıklı yaşamı muhafaza etmenin ilk kuralıdır (Raglin, 1990).

Rekreasyon bireye yeni beceriler öğretir, yeni maceralar yaşatır, bireyin hem mental hem de fiziksel olarak gelişimine katkıda bulunur. İnsanlar, yeni amaçları hedeflediği ve tüm potansiyellerini bu amaçlar doğrultusunda harcadıkları için, toplumda yapay ve materyalist bir kültüre doğru tehlikeli bir eğilim oluşmuştur (Yörükoğlu, 1985).

Rekreasyon aktivitesi insanların ihtiyaçları ve arzu ettikleri yönünde kullanılması gereken bir araçtır. Rekreasyon programının temel unsuru belirlenen insan gereksinimlerinin tatmin edilebilmesidir. Bireylerin gereksinimlerinin karşılanması sırasında bireyin genel gelişimine katkıda bulunulur. İnsanların rekreasyondan elde ettikleri faydalar bütünleşir ve böylece bireyin yaşamın diğer alanlarındaki özgüven ve özyetkinliğine katkıda bulunur. Bu şekilde rekreasyon, bireyin benlik tasarımı ve gelişimi üzerinde potansiyel bir etkiye sahiptir. Olumlu bir benlik tasarımı geliştiren bireylerin özsaygıları artar ve özsaygısı yüksek bireylerin yaşam doyumları ve başarıları da yüksektir. Özsaygısı ve yaşam doyumunu artan bireylerin ise kaygı puanlarında azalmalar meydana gelmektedir. İnsanların egzersiz ve rekreasyonel faaliyetlere katılımları ile benlik kavramları, yaşam doyumları, özsaygıları ve akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Paxton, 1998).

Bu araştırma açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin denetim odağı ve benlik tasarımı açılarından karşılaştırılması için yapılmıştır. Araştırma konusu;

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans çalışması olarak ilk defa ele alınmıştır. Konu ile ilgilenen bilim adamlarının, eğitimcilerin, beden eğitimi, spor, egzersiz ve rekreasyon uzmanlarının ilgisini çekebilecek ve daha sonraki yıllarda yapılacak çalışmalara kaynak oluşturabilecek nitelikte olmasından dolayı önemlidir. Araştırmanın hipotezleri:

(1) Açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin benlik tasarımları arasında fark yoktur,

(2) Açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin denetim odakları arasında fark vardır şeklinde belirlenmiştir.

Materyal Metod

Araştırmada Muğla Üniversitesi öğrencileriyle yapılmıştır. Öncelikle düzenli olarak açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan 327 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerden araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 200 öğrenci (100 kız ve 100 erkek) araştırma kapsamına alınmıştır. Açık veya kapalı alan etkinliğiyle uğraşmaları baz alınarak 50 kız ve 50 erkek olmak üzere 100'er öğrenciden oluşan iki grup oluşturulmuştur. Tüm katılımcılara denetim odağı puanını belirlemek için Rotter Denetim Odağı (RDO), benlik tasarımını puanlarını belirlemek için Benlik Tasarım Envanteri (BTE) uygulanmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmamın evrenini Muğla Üniversitesi Merkez Kampüs (15100 öğrenci) öğrencileri oluşturmaktadır.

Örneklem olarak da tamamen tesadüfi olarak istenen faaliyetleri yapan öğrenciler seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Benlik Tasarımı Envanteri (BTE): 1968'de geliştirilen Benlik Tasarımı Envanterinde 65 madde bulunmaktadır (Baymur, 1985). Bu maddelerin her biri bir bireyin kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtabilecek bir ifadeden oluşmaktadır.

Benlik Tasarımı Envanterinin (BTE) Puanlanması: Envanterin puanlanması cevap seçeneklerine +2 ile -2 arasında değişen değerler verilmek suretiyle yapılmaktadır.

Envanterlerde yer alan 65 ifadeden 32 si bireyin kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşünceyi ya da değerlendirmeyi, 33'ü ise olumsuz bir duygu, düşünce ya da değerlendirmeyi yansıtacak şekilde oluşturulmuştur. Olumlu bir ifadeye verebilecek “tam benim gibi” cevabı ise, olumsuz bir benlik tasarımı, “asla” cevabı ise, olumsuz bir benlik tasarımı anlamına gelmektedir. Buna karşı, olumsuz bir ifadeye verilen “asla” yanıtı olumlu bir benlik tasarımını, “tam benim gibi” yanıtı ise, olumlu bir benlik tasarımını yansıtmaktadır. Böylece, her cevap seçeneğine verilen değer, seçenikle ilgili ifadenin olumlu ya da olumsuz oluşuna göre değişmektedir.

Olumlu ifadelerde “Tam benim gibi” seçeneğine +2, “Biraz benim gibi” seçeneğine +1, “Kararsızım” seçeneğine 0, “Hayır” seçeneğine -1, “Asla” seçeneğine -2 puan verilmektedir. Olumsuz ifadelerde ise +2 puan “asla” seçeneğine verilmekte, diğer seçeneklere verilen puanlar sırasıyla +1, 0, -1 ve -2 olmaktadır. Her deneğin envanteri bu şekilde puanladıktan sonra aldığı + ve - puanlar toplanarak, kendisi için bir “benlik tasarımı” puan elde edilmektedir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan +130, en düşük puan ise -130'dur. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz bir benlik tasarımına işaret etmektedir.

Benlik Tasarımı Envanterinin (BTE) Güvenirliği: Bu envanterin güvenilirliği farklı araştırmacılar tarafından çoğu zaman testin tekrarlanması şeklinde yapılan değerlendirmelerle araştırılmış; bu çalışmalarda 83 ile 93 arasında değişen güvenilirlik katsayılarına ulaşılmıştır. Örneğin, Baymur (1985) tarafında yapılan bir çalışmada, envanter üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir örneklem grubuna, üç hafta arayla iki kez uygulanmış, iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında $r = .93$ 'lük bir korelasyon bulunmuştur. Ören tarafından yapılan bir başka çalışmada, yine üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubunun iki uygulamadan aldıkları puanlar arasındaki korelasyonun $r = .83$ olduğu görülmüştür.

Benlik Tasarımı Envanterinin (BTE) Geçerliliği: Envanterin geçerliliği 1968'de yapılmıştır (Baymur, 1985). Benzer ölçütler geçerliliği yöntemiyle araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinde oluşan bir örneklem grubunun bu envanterden aldıkları puanlarla Problem Envanterinin sosyal ve duygusal yaşamla ilgili alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında $r = .63$ 'lük bir korelasyon bulunmuştur.

Rotter Denetim Odağı (RDO) Testi: Phares (1976) ve James'in öncü çalışmalarının ardından Rotter (1966) tarafından geliştirilen bu ölçek 29 maddeden oluşmakta ve bireylerin genelleşmiş kontrol beklentilerinin, içsellik-dışsallık boyutu üzerindeki boyutunu saptamayı amaçlamaktadır. Her madde, zorunlu seçmeli cevaplama türünde ikişer seneği kapsamaktadır.

Rotter Denetim Odağı (RDO) Testi Puanlanması: Altı madde ölçeğin amacı gizlemek için dolgu olarak yerleştirilmiştir. Diğer 23 maddenin dışsallık yönündeki seçenekleri 1'er puanla değerlendirilmektedir. Böylece ölçek puanları 0 ila 23 arasında değişmekte ve yükselen puan dış denetim odağı inancının artmasına işaret etmektedir.

Rotter Denetim Odağı (RDO) Testi Güvenirliği: Rotter denetim odağını Türkçe'ye İhsan Dağ uyarlamıştır. Testin geçerlik ve güvenilirlik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır.

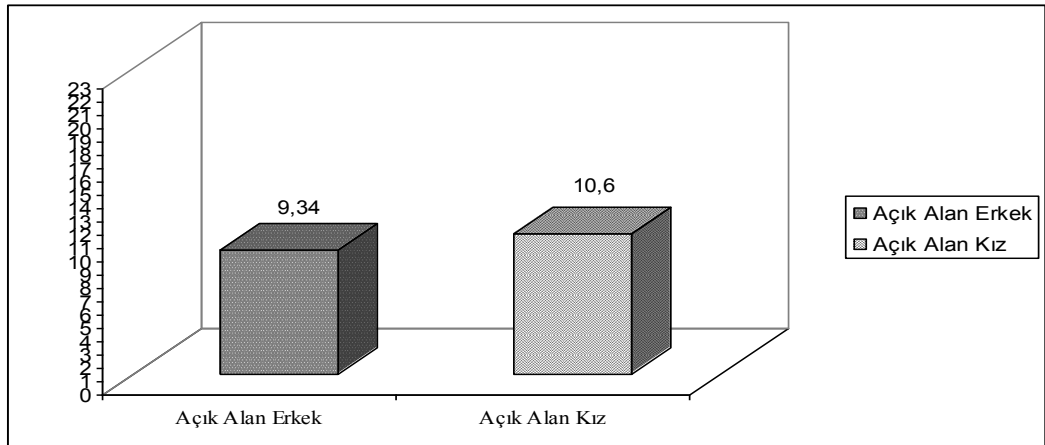
Verilerin Çözümlemesi ve Değerlendirilmesi

Ölçüm araçlarının uygulanmasından elde edilen veriler SPSS 10.0 istatistik programında aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve bağımsız t-test ile analiz edilmiş; sonuçlar tablo, grafik ve gerekli görüldüğü yerlerde açıklama metinleri ile verilmiştir.

BULGULAR

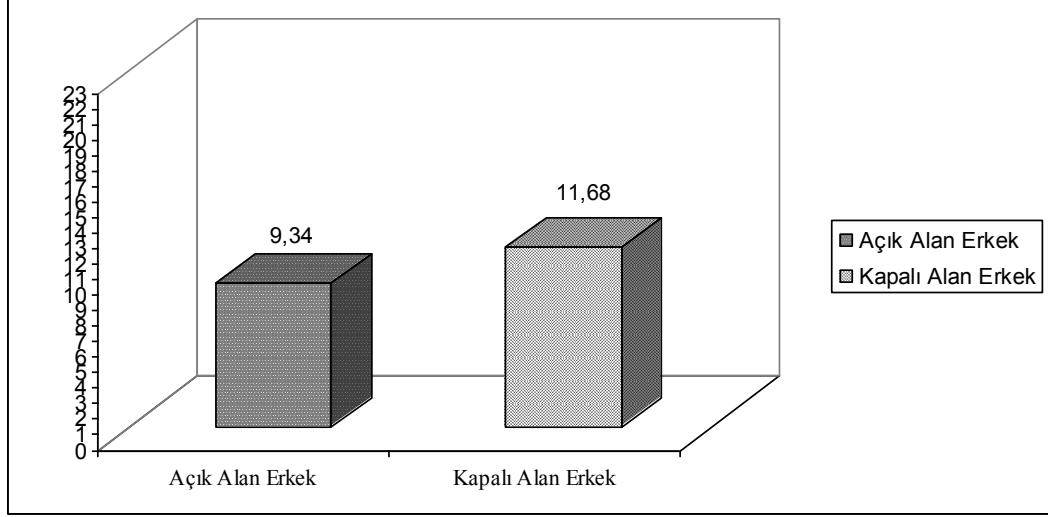
Şekil 1 açık alan rekreasyon grubunda yer alan kız ve erkek öğrencilerin denetim odağı puanları arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark belirlenmiştir.

Şekil 1. Açık Alan Rekreasyon Grubunda Cinsiyetlere Göre Denetim Odağı Puanlarının Karşılaştırılması



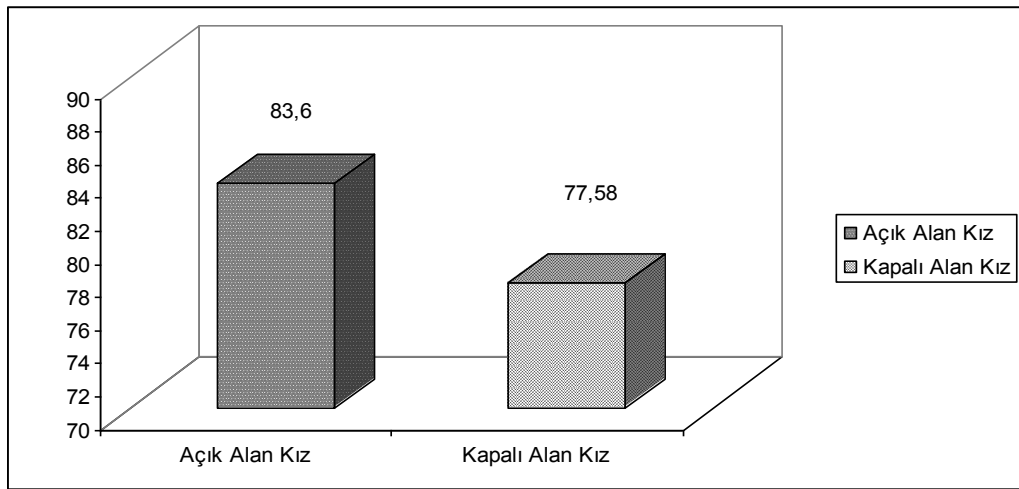
Şekil 2’de görüldüğü gibi, açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan erkek öğrencilerin denetim odağı puanlarında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Şekil 2. Açık ve Kapalı Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erkek Öğrencilerin Denetim Odağı Puanlarının Karşılaştırılması



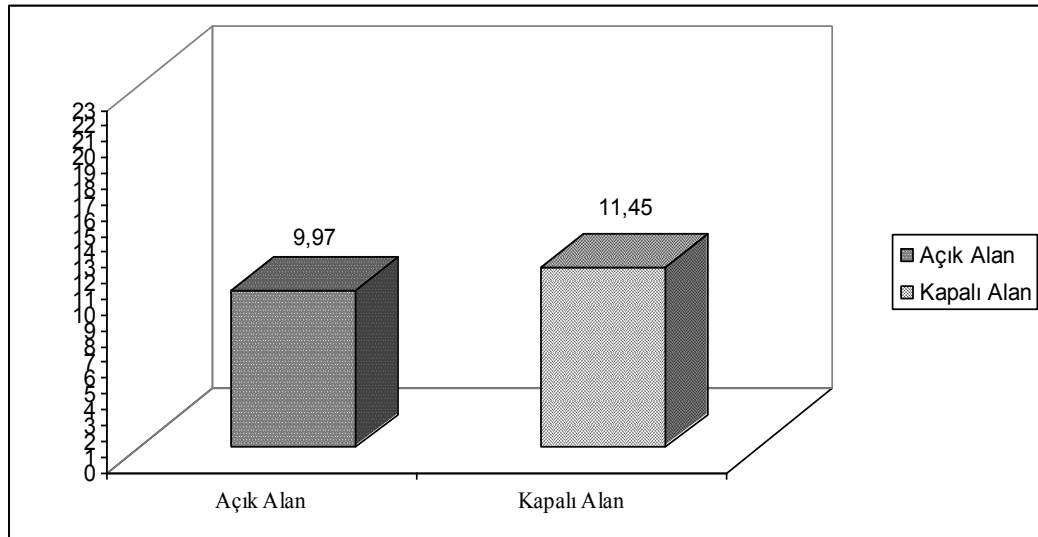
Açık alan ve kapalı alan rekreasyonu ile uğraşan kız öğrenciler arasında Benlik Tasarımı Puanlarının Karşılaştırılmasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık görülmektedir (Şekil 3).

Şekil 3. Açık ve Kapalı Alan Rekreasyon Etkinliklerinde Kız Öğrencilerin Benlik Tasarımı Puanlarının Karşılaştırılması



Şekil 4’de görüldüğü gibi açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin denetim odağı puanlarına bakıldığında zaman, gruplar arasında $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık görülüyor.

Şekil 4. Açık ve Kapalı Alan Rekreasyon Etkinliklerinde Denetim Odağı Puanlarının Karşılaştırılması



Tartışma

Yapmış olduğumuz araştırmada açık alan rekreasyon grubunda yer alan kız ve erkek öğrencilerin denetim odağı puanları arasında $p < 0,01$ düzeyinde (Şekil 1); açık ve kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan erkek öğrencilerin denetim odağı puanlarında $p < 0,001$ düzeyinde (Şekil 2); açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan grupların denetim odağı puanları arasında $p < 0,001$ düzeyinde (Şekil 4); açık alan ve kapalı alan rekreasyonu ile uğraşan kız öğrencilerin benlik tasarımı puanları arasında $p < 0,05$ (Şekil 3) düzeyinde anlamlı farklılıklar vardır.

Açık alan ve kapalı alan rekreasyonu ile uğraşan kız öğrencilerin benlik tasarımı puanları arasındaki anlamlı fark, açık alan etkinliklerinin bireyin kendine yönelik olumlu düşünce ve tutumlarından oluşan benlik tasarımı üzerinde daha olumlu etkiye yol açtığını göstermektedir. Açık alan etkinliklerine katılan öğrencilerin denetim odakları içe, kapalı alan etkinliklerine katılan öğrencilerin denetim odakları ise dışa doğrudur. Ayrıca açık alan etkinliklerine katılan erkek öğrenciler kızlara göre içten denetim ucuna yakındır.

Açık havada yapılan her rekreasyonel etkinlikler günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapötik (tedavi edici) bir kaçıdır. Açık havada, doğa içinde uzun bir yürüyüş büyük bir sorunun çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir (Tomporowski ve Ellis, 1984). Yani açık alan etkinliklerine düzenli katılım, stresi meydana getiren unsurları ortadan kaldıracabileceği gibi aynı zamanda stres içindeki bireyin bu olumsuzluktan kurtulması içinde bir yoldur. Rekreasyon hem önlem hem de tedavi şekli olarak kullanılabilir (Schroeder, 1963). Denetim odağının içe doğru olması, bağımsızlık ve otonomi gibi özelliklerin gelişmişliğini (Rotter, 1966), daha çok etkinliğe katılmayı ve bilgi arayışını (Nowicki ve Barnes 1973), bağımsız iş yapabilme becerisini, başarı ve başarısızlıkların nedenini kendinde arama (Freeman ve ark., 1982) gibi bireyin kendine karşı olan daha gerçekçi bir tutumu, daha fazla özgüveni (Deery, 1983; Langsner ve Anderson, 1987) işaret etmektedir. Dolayısıyla açık alan etkinliklerinin kapalı alan etkinliklerine göre denetim odağı açısından daha olumlu etkilere sahip olduğu söylenebilir. Bandoroff (1989) açık alan etkinliklerinin temel amacının bireyin benliğinin farkına varması olduğuna inanmış, bu etkinliklerin bireyin davranışlarını düzenlemesine yardımcı olduğunu ileri sürmüştür. Planinsec ve Fosnaric (2005), fiziksel aktivite tipi ve düzeyi ile benlik tasarımı arasında bir ilişkinin varlığından söz etmiştir. Yüksek ip parkurları, kaya tırmanışı, kano vb. etkinlikler katılımcıların gelişimi açısından birer araç olarak kullanılabilir (Marsh ve ark., 1986). Benliğe duyulan güven, beceri ve benlik farkındalığındaki artışın açık alan etkinliklerinde çok daha belirgin olduğu, bunun bir sonucu olarak yaşam koşullarından korkmadan daha cesur davranma becerisine katkı sağlandığını ifade edilmiştir (Taylor, 1989). Açık alan rekreasyonu ile ilgili araştırmalar, katılımcıların benlik tasarımı ve denetim odağı ile ilgili olarak birçok olumlu gelişmeler sağladığını belirtmektedir. Salokun (1994)'un araştırmasında 12-14 ile 16-18 yaşları arasındaki 144 erkek ve 144 kız öğrencide 10 hafta uygulanan çim hokeyi ve atletizm aktivitelerinden sonra benlik tasarımı puanlarında anlamlı artış bulunmuştur. Dağcılık sporu içerisinde yer alan kampçılık aktivitesinin 16-31 yaşları arasında 361 denek üzerinde 26 gün boyunca uygulanması sonucunda benlik yapısı ve denetim odağı düzeylerinde anlamlı ve olumlu artış bulunmuştur (Marsh ve ark., 1986b). Brown ve arkadaşlarının 1995 yılında yaptıkları çalışmada, doğa yürüyüşü (Trekking) egzersizi yaptırılan 135 sedanter bayan ve erkeğin benlik algısında olumlu değişimden bahsedilmektedir. Akarsu sürat kayağı ile uğraşan yaşları 13-17 arasında değişen 12 erkek 13 kız sporcuda fiziksel benlik

algılarının cinsiyetlere göre anlamlı bir fark ortaya koymadığını ancak her iki grubun puanlarının yüksek olduğunu belirlemiştir (Daley ve Hunter, 2001).

Tüm bu araştırmalara dayanarak konuyla önceki alanyazımın araştırma sonuçlarımızı desteklediği söylenebilir. Ancak bu sonuçlar araştırmada yer alan öğrencilerle sınırlıdır. Daha büyük örneklemelerde benzer araştırmaların yapılması, daha somut ve genellenebilir sonuçların elde edilmesi için önerilebilir.

Sonuç

Elde edilen sonuçlar genel olarak şöylece ifade edilebilir.

1. Açık alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan öğrencilerin benlik tasarımı puanlarında cinsiyetlere göre anlamlı farklılık yoktur.
2. Açık alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan öğrencilerin denetim odağı puanları cinsiyetlere göre farklıdır. Erkek öğrencilerin puanları içten denetim odağı ucuna doğru giderken, kız öğrencilerin denetim odağı puanları dıştan denetim odağını işaret etmektedir.
3. Kapalı alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan öğrencilerin benlik tasarımı puanlarında cinsiyetlere göre anlamlı farklılık yoktur.
4. Kapalı alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan öğrencilerin denetim odağı puanlarında cinsiyetlere göre anlamlı farklılık yoktur.
5. Açık alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan erkek öğrencilerin benlik tasarımı puanları ile kapalı alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan erkek öğrencilerin benlik tasarımı puanları arasında anlamlı farklılık yoktur.
6. Açık alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan erkek öğrencilerin denetim odağı puanları ile kapalı alan spor etkinlikleri ile uğraşan grupta yer alan erkek öğrencilerin denetim odağı puanları arasında anlamlı farklılık vardır.
7. Açık alan kız grubu ile kapalı alan kız grupları arasında benlik tasarımı açısından anlamlı farklılık vardır.
8. Açık alan kız grubu ile kapalı alan kız grupları arasında denetim odağı açısından anlamlı farklılık yoktur.
9. Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin benlik tasarımları kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerden bir farklılık teşkil etmemektedir.
10. Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler içten, kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler dıştan denetim odağına sahiptirler.

Kaynaklar

- Aydınay A. (1996). *İş Tatmini ile Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksel Lisans Tezi. Marmara Üniv. Eğit. Bil. Enstitüsü.
- Bacharach D.W., Gould R.J., Measures of endurance capacity in high school football players using a carbohydrate drink during practice *Applied-research-in-coaching-and-athletics-annual*-(Boston), Mar, 99-105 Refs:4, 1991.
- Bandoroff, S. (1989). *Wilderness adventure therapy for delinquent and pre-delinquent youth: A review of the literature* (ERIC Document Reproduction Service No. ED 377 428).
- Baymur, F. (1985). Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Chase, A., Recreation and leisure programming. Eddie Bowers Publishing, Inc. Dubuque, Iowa, 1996.
- Daley A.J, Hunter B. (2001). Comparison of male and female junior athletes' self-perceptions and body image, 93(3), 626-30.
- Deery, B. (1983). The effect of project adventure on sixth grader's reading and math scores, and its relationship to locus of control (Doctoral dissertation, Boston College, 1983). *Dissertation Abstracts International*, 44(02), 0435A.
- Drotar, D. L., Reaching new heights: hiking your way to physical and mental fitness. American Fitness May-June, 1998.
- Freeman, R. W., Anderson, C., Kairey, I., & Hunt, P. F. (1982). Evaluation of Camp Tortuga, a two week children's therapeutic day camp via goal attainment scaling and locus of control. *Children and Youth Services Review*, 4, 375-388.
- Langsner, S. J., & Anderson, S. C. (1987). Outdoor challenge education and self-esteem and locus of control of children with behavior disorders. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4, 237-246.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Barnes, J., Multidimensional self-concept: A long term follow-up of the effect of participation in an outward bound program. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1986.
- Marsh, H.W., Richards, G. E., & Barnes, J. (1986). Multidimensional self-concepts: The effect of participation in an Outward Bound program. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (1), 195-204.
- Nowicki, S. & Strickland B. R. (1973). A Locus of Control Scale for Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40 (1) ,148, 154.
- Paxton T. S., Self-efficacy and outdoor adventure programs: A quantitative and qualitative analyses. Unpublished doctoral dissertation. University of Minnesota, 1998.
- Planinsec J, Fosnaric S. (2005). Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children. *Perceptual Motor Skills*, 100(2):349-53.
- Raglin J.S., Exercise and mental health: beneficial and detrimental effects: *Sports-medicine*-(Auckland) 9(6), June, 323-329, Refs:42, 1990.
- Rotter, J. B. Generalized Expectancies for Interval Versus External Control of Reinforcements. *Psychological Monographs*, 1966.
- Schroeder A.W., Relationships between the muscular fitness and school adjustment of ninth grade male students : Univ. of Oregon, Eugene, Ore, 1963.

Serin N.B ve Derin Rukiye. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-18.

Taylor, F. (1989). The influence of an outdoor adventure recreation class on personality type, locus of control, self-esteem, and selected issues of identity development of college students (Doctoral dissertation, San Francisco State University, 1989). *Dissertation Abstracts International*, 51(04), 1122A.

Tomporowski P.D., Ellis N.R.: Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults. *Applied-research-in-mental-retardation*-(Elmsford, N.Y.) 5(3), 329-337, 1984.

Tümkiye Songül. (2000). İlkokul Öğretmenlerindeki Denetim Odağı ve Tükenmişlikle İlişkisi. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:8, Özel Sayı.

Yeşilyaprak, B. (2005). *Gelişim Ve Öğrenme Psikolojisi*. 9. Basım. Pegem Yayıncılık. Ankara.

Yörükoğlu, A. Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı, Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. İş Bankası Kültür Yayınları. Ankara, 1985.