

## EGZERSİZ PROGRAMLI KAMP YAŞANTISI VE ÖZSAYGI İLİŞKİSİ

Erdal ZORBA (\*)  
Ali TEKİN (\*)  
Selçuk ÖZDAĞ (\*)  
Fahri AKÇAKOYUN (\*)

### ÖZET

*Bu araştırma; yaşları 7-11 arasında 25 kişilik 3 gruptan oluşan toplam 75 erkek denek üzerinde yapılmıştır. Bu deneklerin 2 grubu (50 kişi) 3 hafta süren yaz kampına katılmış, diğer 25 kişilik (grup 1), kontrol grubu olarak kamp programına katılmamışlardır. Kampa katılan 2 gruptan birincisi kamp süresince her sabah ve akşamüstü egzersiz programına katılırken, ikinci grup kampa katılmış fakat egzersiz programı uygulanmamıştır. Tüm çocuklara kamp öncesinde ve sonrasında özsaygi puanlarını ölçmek için Güngör (1989) tarafından geliştirilen Özsaygi Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kampa ve egzersiz programına katılanların pre ve post test sonuçları arasında özsaygi puanları arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.*

*Anahtar Kelimeler: Egzersiz Programı, Özsaygi Envanteri.*

### CAMPING LIFE WITH EXERCISE PROGRAM AND IT'S RELATION WITH SELF-ESTEEM

#### ABSTRACT

*In this study there were 75 male children aged 7-11 (25 as control and first group didn't participate in camp). 50 subjects participated in camp but 25 of them (group 1) didn't take place in morning and afternoon exercise programme. Güngör's Self-Esteem Inventory was administered to all children both before and after camp. The results showed significant difference according to the pre and post test self-esteem scores of children.*

*Key Word: Exercise Programme, Self-Esteem.*

### GİRİŞ

Gençliğe hizmet veren bir çok kurum gibi, kamplar da, gençlerin yaşamlarına katkıda bulunmaya çalışmaktadır. Kampların gençlerin temel gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için uygun programlar oluşturması ve uygulamaya koyabilmesi, kamp yöneticilerinin çocuk gelişimini iyi bilmesi ile olur (1).

Çocuk gelişimi uzmanları özsaygiyi genellikle sosyal ve duygusal alandaki gelişimler açısından ele alırlar. Bu alan duyguları, beklentileri, diğerleriyle ilişkileri, benlik kavramını, cinsiyeti ve ahlâki gelişimi içerir. Gençlerin sosyal, duygusal, fiziksel ve bilişsel gelişim seviyeleri çevreleriyle etkileşim içine girer ve özsaygiya şekil verir. Benlik kavramı genellikle

\* Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/MUĞLA

çocuğun temel "Ben" duygusunun yargılayıcı olmayan bilişsel bölümünü anlatır. Çocuklar olgunlaştıkça benlik-tanımlamaları da gelişir. Özsaygı ise çocuğun kendi özellikleri ile ilgili olan değerlendirici yargılarından oluşur. Bu yargılar kendilerine karşı olan tutumları ve kendilerine verdikleri değeri içerir. Coopersmith'e göre özsaygı bireyin hangi düzeyde kayda değer, başarılı, değerli ve kapasiteli olduğunu yansıtır (3).

Genel olarak çocuğun kendini değerlendirmek için gerekli duyduğu sosyal ve bilişsel gelişimi orta-çocukluk denen 8 yaş civarı başlar. Bu yaştaki çocuklar kendilerini yardımsever, atletik, konuşkan ve akademik alanda başarılı olarak tanımlar. Tanımlamaları okul öncesindeki çocuklarla karşılaştırıldığında daha soyuttur. Okula başlayan çocuk gerekli bilgi ve eleştirileri akranlarından ve yetişkinlerden alır ve kendilerini akranlarıyla kıyaslayacak sosyal ve bilişsel yeteneklere sahiptir. Bu dönemdeki çocuklar eleştiriye açık ve yeni şeyleri öğrenmek için müthiş bir kapasiteye sahip oldukları için gelişim uzmanlarına göre bu dönem çocuğun özsaygı gelişimi açısından çok önemlidir.

Benlik kavramının bir çok unsuru gibi özsaygıda yetişkinlik döneminde bir çok düzenlenme ve değişime uğrar. Gençler soyut olarak düşünmeye başladıklarından, kişisel özellikleri hakkında tam bir yargıda bulunabilirler. Bireyin özsaygısı kısa-süreli önemsenecek düzeyde değişime uğramaz ama ilişkiler çevre faktörleri özsaygıyı geliştirmek için mümkün olan en iyi ortamı oluşturmada yardımcı olabilirler.

Kampçılarının özsaygılarının geliştirilmesi ve desteklenmesi bir çok kampın amacıdır. Fakat bilindiği gibi özsaygı çocukluk döneminde yavaş bir şekilde gelişir. Tek bir kamp dönemi boyunca özsaygı yaratılamaz veya tamamen ortadan kaldırılamaz. Kamp yeterlik ve kabul hislerinin yaşanmasını, katılım yoluyla sağlayan eşsiz bir ortamdır. Kamplarda gerekli efor harcanacağından özsaygının oluşturulması, gerçekçi ve ulaşılabilir bir amaçtır (10.11).

Genç ve yetişkin etkileşimlerinde yer alan unsurlar (fiziksel ve zihinsel aktiviteler), gelişimsel olarak uygun kamp yaşantısını oluşturmak için amaç doğrultusunda fiziksel çevre ile bütünleştirilir. Bu yaşantıların üst seviyede olduğu bir ortam hazırlandığı için, genç bireyle rin yaşantısına müdahale edebilecek en etkili ortam kamplar olabilir.

8-12 yaş grubu çocuklarda sporda ve okulda başarılı olma oldukça önemlidir. Fiziksel görünüş ve sosyal kabul, bu yaş grubunun özsaygısını önemli ölçüde etkilemektedir. Ço- tukların bakımlarını üstlenen veya onlarla ilgili işler yapan bir çok yetişkin fiziksel görünümün özsaygı üzerinde bu denli bir etkiye sahip olduğunu fark etmeyebilir (9).

Kişinin olumlu bir benlik tasarımı geliştirilmesi ve kendini kabul edebilmesi için, onun başkaları tarafından kabul edilmesi ve bazı işlerde başarılı olması gerekmektedir. Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya başkaları tarafından o şekilde algılanan bireyin kendi vücudunu beğenmesi ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabileceğini düşünmesi olağandır. Aynı şekilde algılanan fiziksel yeterliğin üst seviyede olması sonucunda özsaygının da yüksek olması olağandır (5 , 8).

### **Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; kamp yaşantısının ve kamp süresince uygulanan fiziksel egzersiz programının kampçılarının özsaygı puanlarına etkisini ve kampa katılmayan ve kampa katılıp ta egzersize katılmayanların özsaygı açısından farklılıklarını ortaya çıkarmaktır.

## MATERYAL VE METOD

Araştırmamız yaşları 7-11 arasında olan toplam 75 erkek denek üzerinde yapılmıştır. Bu deneklerin 50'si (grup 2 ve 3) 3 hafta süren yaz kampına katılmış, diğer 25 kişi (grup 1) kontrol grubu olarak kamp programına dahil edilmemiştir. Kampa katılan 50 kişiden 25'i (grup 3) kamp süresince her sabah ve akşamüstü öğrencilere uygulanan egzersiz programına katılırken, diğer 25 kişi (grup 2) egzersiz programında yer almamıştır. Egzersiz programı her sabah kahvaltı öncesinde 15 dakika çok yavaş tempoda yapılan koşu ve 10 dakika açma-germe (stretching) ile her akşamüstü yapılan branş çalışmasından oluşmuştur. Tüm öğrencilere kamp öncesinde ve sonrasında özsaygı puanlarını ölçmek için Güngör (1989) tarafından geliştirilen Özsaygı envanteri uygulanmıştır. Özsaygı envanterinin puanlanması, cevaplanan maddelerin toplanmasını gerektirmektedir. Puanlama tek yönlü değil, çift yönlüdür. Yani, bazı sorularda "bana benziyor" cevaplarına, bazılarındaki ise "bana benzemiyor" cevaplarına puan verilmektedir. 50 puanın üstündeki puanlar bireyin özsaygısının yüksek olduğunu, altındakiler ise özsaygısının düşük olduğunu göstermektedir.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan deneklerden 3 grup oluşturulmuş ve grupların özsaygı puan ortalamaları Tablo-1'de verilmiştir. Kontrol grubu seksen teste katılan ve kampa katılmayan 1. Grup (25 kişi)'un özsaygı puan ortalaması 52.20, standart sapması (SS) 2.01'dir. Kampa katılan ama egzersiz programına katılmayan 2. Grup (25 kişi)'un kamp öncesi özsaygı puan ortalaması 50.32, SS 2.13; kamp sonrası (post ölçüm) özsaygı puan ortalaması 54.12, SS 2.29'dur. Kampa katılan ve aynı zamanda egzersiz programında da yer alan 3. Grup (25 kişi)'un kamp öncesi (pri ölçüm) özsaygı puan ortalaması 50.72, SS 2.02; kamp sonrası (post ölçümü) özsaygı puan ortalaması 60.80, SS 1.65'dir.

**Tablo-1:** Araştırmaya Katılan Grupların Pre ve Post-test Sonuçları Ve Standart Sapmaları

Grup	Pre-test		Post-test	
	X	SS	X	SS
1	52.20	2.01	-	-
2	50.32	2.13	54.12	2.29
3	50.72	2.02	60.80	1.65

Araştırmaya katılan deneklerin almış oldukları özsaygı puanları arasında herhangi bir fark olup olmadığını ortaya çıkarmak için ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo-2'de verilmiştir.

**Tablo-2:** Bütün Grupların Pre-Post Varyans Analiz Tablosu (ANOVA)

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	Serbestlik Derecesi	A.O. Kareleri	F-ratio	Anlamlılık Düzeyi
Gruplar arası	1827.952	4	456.98	4.404	0.0023*
Grup içi	12451.120	120	103.75		
Toplam	14279.072				

Varyans analizi tablosu sonucuna göre gruplar arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için DUNCAN testi yapılmıştır. Bunun sonucunda grup 1 ve grup 2'lerin ilk ölçüm değerleri ile 3. grubun (kampa katılıp spor yapan grup) değerleri arasında anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo-3:** Grup 2'nin Pri-Post Değerlerinin Varyans Analiz Tablosu

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	A.O. Kareleri	F-ratio	Anlamlılık Düzeyi
Gruplar arası	180.50	1	180.5	1.467	0.2317
Grup içi	5904.08	48	123.0		
<b>Toplam</b>	<b>6084.58</b>				

*Araştırmaya katılan deneklerden kamp programına katılan ama egzersiz programına katılmayan grup 2'nin kamp öncesi ve sonrası aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı ANOVA ile araştırılmış ve herhangi bir fark bulunamamıştır.*

**Tablo-4:** Kampa Katılıp Egzersiz Yapmayan Grubun Pri-post Varyans Analiz Tablosu

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	A.O. Kareleri	F-ratio	Anlamlılık Düzeyi
Gruplar arası	1270.08	1	1270.08	14.808	0.0004*
Grup içi	4117.04	48	85.77		
<b>Toplam</b>	<b>5387.12</b>				

## TARTIŞMA

Bu çalışmada kamp yaşantıları katılımcıların fiziksel görünümünü çok fazla değiştirmese de ilişkilerini oldukça geliştirmiştir. Araştırmamızda kamp ve egzersiz programına katılan grubun pre ve post testleri arasındaki anlamlı fark egzersiz içeren kamp yaşantısının özsayı üzerindeki olumlu etkisini yansıtmaktadır. Çocuklara ait kamplar daha çok 7-11 yaşındakilere hizmet sunarlar. Kampçılarının yeterli duygusu özsayının şekillenmesine yardımcı olan kritik bir boyuttur. Bu çocuklar zamanlarının çoğunu kültürlerine ait temel yetenekleri, kuralları ve değerleri öğrenerek geçirirler. Çocuk aileden daha geniş bir dünyaya açıldığı için tüm bu yaşamsal etkinlikler yeterli duygusunun gelişimi için temel oluşturur. Bu yaşta çocukların benlik değerlendirmeleri açısından kabul görmeleri, okul ya da spor gibi bazı alanlarda yeterli olmalarından daha önemlidir. Fiziksel görünüm ve sosyal kabul bu grubun özsayısını önemli ölçüde etkiler.

12-15 yaş grubu futbolcularının antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin spor yapmayan grupla karşılaştırılması sonucunda bu iki grup arasında sistolik kan basıncı, dinlenme kalp atımı, esneklik, mekik, sırt ve bacak kuvveti, 50 m. sürat koşusu, durarak yukarı sıçrama ve vücut yağ yüzdesinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (15).

Lise düzeyindeki sporcu ve sedanter gruplar üzerinde yapılan araştırmada spor deneyimine göre sporcuların "spor yeteneklerinden" hoşnut olma puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur (2).

Farklı çalışmalar terapötik kamp programlarının çocuk gelişiminde bir çok açıdan önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Fitness eğilimli rekreatif etkinlikler hem genç hem de yaşlılar tarafından rağbet görmektedir. Bu etkinliklerin benlik kavramı, özsaygı, kas kuvveti ve sosyal bütünleşme üzerine olan olumlu etkileri bilinmektedir (2). Rawson, düşük özsaygı puanlarına sahip, 10-12 yaşlarında 33 erkek denegın 10 günlük kamp programından sonra özsaygılarında meydana gelen kayda değer artıştan söz eder (10). Anshel, 6-9 yaş arası 15 erkek denegı 6 haftalık spor programının da yer aldığı yaz kampında özsaygı açısından incelemiştir. Kamp danışmanları da bu araştırma esnasında deneklere pozitif (feedback), grup dayanışması ve spor becerilerini empoze etmeye çalışmışlardır. Sonuçlar spor becerisindeki pozitif gelişimin özsaygı düzeyini olumlu olarak etkilediğini ortaya koymuştur (1). Mac Kenzie, 1 haftalık kış kampında kampa katılanların, katılmayan kontrol grubuna göre özsaygılarında anlamlı artışlar olduğunu belirtmektedir (8).

Katzenellenbogen (1990) 36 kişiden oluşan çok-kültürlü (beyaz Afrikalı, İngiliz, Malezyalı, Hintli) bir grubu sosyal ilişkinin özsaygıya etkisini belirlemek için 12 günlük rekreatif bir kamp boyunca incelemiştir. Sonuçlar kamp esnasında kurulan sosyal ilişkinin özsaygı üzerinde olumlu değişimler meydana getirdiği yönündedir (7).

Finli 560 bayan 819 erkek beybolcu üzerinde yapılan araştırmada, empatileri en yüksek olanlar empatileri daha düşük olanlara göre, yüksek özsaygı düşük narsizm puanları elde etmiştir. Benzer sonuçlar Rubistein, Evans, Johnson, Rawson, Martin tarafından da elde edilmiştir (6,4,7,9,11,12).

Harter çocuğun benlik değerlendirmesi içinde potansiyel olarak bulunan bir kaç yeterliği şöyle tanımlar. Akademik ve atletik yeterlik, arkadaş kabulü, fiziksel görünüm, davranış durumu. Okul yaşındaki çocuklar için tipik yeterlikler okuma-yazma, iyi not alma, zamanı ve parayı idare edebilme, yaşamı sürdürmeye hazırlık gibi bilinen yetenekleri içerir (6).

Gelişim uzmanları ve araştırmacılar farklı boyutların özsaygıyı oluşturduğuna inanırlar. Coopersmith başlıca 4 boyutu ortaya koyar: yeterlik, kontrol, kabullenme, ahlaki-benlik onayı. Etrafında yeterince kabul görmeyen bir çocuk diğer yaşantılarında da yeterlik hissini duymazsa özsaygısının olumlu değişimi söz konusu olamaz (3).

Kamplar arzu edilen yaşantıları oluşturarak, çocuğun büyüme gelişimini sağlayarak onu toplum yaşantısına hazırlamak için dinamik bir rol üstlenir. Gelişimsel olarak uygun kamp yaşantıları oluşturmak için kamp görevlilerinin alacağı bu görevlere "sorumluluklar" denir. Kamp görevlileri bu sorumlulukların bilincinde olmanın yanı sıra, kamp öncesi ve hizmet-içi personel eğitimi süresince elde ettikleri bilgileri bu sorumluluklarına entegre etmelidir. Kampların kampçılarının gelişimi üzerine olan etkileri, kampların okul, aile, toplum, gençlik örgütleri gibi çocuklarla ve gençlerle ilgilenen kurumlarla birlikte çalışması ile arttırılabilir (13,14).

Sonuç olarak araştırmada kamp ve egzersiz programına katılan grubun kamp öncesi özsaygı puanları, kamp sonrası özsaygı puanları arasında yapılan varyans analizi sonuçları, kamp sonrası özsaygı puanlarının anlamlı artış gösterdiğini, kampa katılıpta egzersiz yapmayan grubun ise özsaygı puanlarında önemli bir değişikliğin olmadığını ortaya koymaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Anshel, M. (1986), "Effect of a spors camp experience on the multidimensional self-concepts of boys. Perceptual and motor skills (Missoula, Mont); 63(2) 363-366.
2. Aşçı, F. H; Gökmen, H; Tiryaki, G; Aşçı, A; Zorba, E. (1993). "Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi". SBD, (4)3, 38-47.
3. Colston, L; Harper, S; Mitchener-Colston, W. (1995). "Voluntering the promote fitness and ca-rign: a motive for linking college students with mature students". Activities, adaptation, aging (Binghampton, N. Y.); 20 (1), 79-90.
4. Coopersmith. S. (1967). The antecedents of self-esteem. SanFransisco: W.H. Freeman.
5. Evans, P. K. (1993). "Self-esteem of young children in camp situation". Universty microfilms International, Ann Arbor, Mich.
6. Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R. Leahy (Ed). The development of the self. Orlando, Fl: Academic Press.
7. Johnson, R. C. (1991). "The emotional benefits of camping." Camping magazine (Martinswille, Ind.); 63(7), 33-36.
8. Katzenellenbogen, E. H. (1990). "Physical education as non-formal schooling: an educational oppurtunity for interpesonal relationships." S. A journal for research in sport physical education and recreation (Pretoria); 13(2), 1990, 11-29.
9. MacKenzie A. L. (1987). "Enhancing self-concept through adventure pursuits". Universty of Toronto. School of Physical and healt education. 43(27).
10. Martin, C. A. (1992): "The magic of summer camp". Camping magazine (Martinswille, Ind.); 64(5) 1992,35-37.
11. Rawson, H. E. (1991a). "Does camping really lead to changes in self-esteem. Camping maga-zine-(Martinswille, -Ind.) 63(6), 18-21.
12. Rawson, H. E. (1991b). "The effects of therapeutic camping on the self-esteem of children with severe behavior problem." Therapeutic-recreation journal (Alexandria, Va.); 25(4) 41-49.
13. Rubinstein R.P. (1997). "Changes in self-esteem and anxiety in competitive and non-competitive camps." Journal of social psychology; 102(1), 55-57.
14. Tekin A. (1997). "Trabzon şehir merkezindeki ortaöğretim kurumlarında öğretimlerine devam eden sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin özsaygı düzeylerinin araştırılması." Yayınlanmamış yük-sek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
15. Zorba, E; Ziyagil, M. A; Çolak, H; Kalkavan, A; Kolukısa, Ş; Torun, K; Özdağ, S (1995). "12-15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşı-laştırılması." Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Yıl:2, Sayı: 3.