

**T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPANLAR İLE SPOR
YAPMAYAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

Nur ÇAĞLAYAN

**Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Antrenörlük Eğitimi Programı İçin Öngördüğü
YÜKSEK LİSANS TEZİ Olarak Hazırlanmıştır.**

**BOLU
2011**

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPANLAR İLE SPOR
YAPMAYAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI

Nur ÇAĞLAYAN

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Antrenörlük Eğitimi Programı İçin Öngördüğü
YÜKSEK LİSANS TEZİ Olarak Hazırlanmıştır.

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç.Dr. Yılmaz UÇAN

BOLU
2011

SELİM, ELİF ve BULUT’a ...

Abant İzzet Baysal Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Nur ÇAĞLAYAN tarafından hazırlanan ve 25.07.2011 tarihinde savunulan
“Bireysel ve Takım Spor Yapanlar ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı
Puanlarının Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından Antrenörlük
Eğitimi Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Yılmaz UÇAN
(AİBÜ)

Üye : Yrd. Doç. Dr. Ali AYCAN
(AİBÜ)

Üye : Yrd. Doç. Dr. H. Birol YALÇIN
(AİBÜ)

ONAY: Bu tez, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nca belirlenen yukarıdaki
jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Yönetim Kurulu’nun kararıyla kabul
edilmiştir.

Doç. Dr. Serap KÖYBAŞI ŞANAL
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmamda başından sonuna kadar emeği geçen ve bilgi ve tecrübesini benimle paylaşan saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Sayın Yrd. Doç.Dr. Yılmaz UÇAN'a tüm katkılarından ve sonsuz desteğinden dolayı teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca göstermiş olduğu hoşgöründen dolayı değerli hocam Kerem TANILKAN'a, Araştırma grubuna, anketlerin uygulanması ve değerlendirilmesinde büyük özveri ile bana destek olan çalışma ve okul arkadaşlarıma ve tezimin düzenlenmesinde değerli görüşlerine başvurduğum sevgili Özge BAL ve mesai arkadaşım Yasemin BAŞTÜRK'e ve sayın hocam Ali Osman DURMUŞ'a teşekkür ederim.

Son olarak bugünlere gelebilmem için bana maddi manevi destek olan ve hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan başta çok kıymetli annem İkbâl ÇAĞLAYAN ve babam Afer ÇAĞLAYAN olmak üzere kardeşlerim Çağla (Sarıkaya), Yasin ve Kutsi ÇAĞLAYAN'a ve sevgili eşleri Atila SARIKAYA ve Buket (Arslanca) ÇAĞLAYAN'a sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Nur ÇAĞLAYAN

ÖZET

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPANLAR İLE SPOR YAPMAYAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

ÇAĞLAYAN, Nur

Yüksek Lisans, Antrenörlük Eğitimi

Tez Danışmanı: Yrd. Doç.Dr. Yılmaz UÇAN

Temmuz – 2011

Çalışmanın amacı; 13–20 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında herhangi bir fark olup olmadığının belirlenmesi ile takım sporu ve bireysel spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında bir fark olup olmadığının ortaya konulmasıdır. Ayrıca; yaş grupları, cinsiyet ve spor yapma yaşı gibi değişkenlere göre de benlik saygısı puanları incelenerek farkların sunulmasıdır.

Çalışma grubunu; Ankara, İstanbul ve Sakarya illerinde spor yapan ve yapmayan 13 – 20 yaş arasındaki 304 birey oluşturmaktadır. Araştırmada bireylerin benlik saygısı puanlarını ölçmek için Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt ölçeklerinden olan Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken aynı sonuç takım sporu ve bireysel spor yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarında da gözlenmiştir. Bununla birlikte cinsiyet değişkenine göre de istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmada elde edilen diğer sonuçlara göre; yaş grubu değişkeninde 13-16 yaş ile 17-20 yaş arasındaki bireylerin benlik saygısı puanları arasındaki ilişki ($p=0,000$, $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Benzer şekilde benlik saygısı puanı ile spor yapma durumu arasındaki ilişkinin ($p=0,027$, $p<0,05$) anlamlı olduğunu ortaya konulmuştur. Ayrıca spor yapma yaşı değişkeninde 1. Grup (1–5 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,23$) ile 3. Grup (10–14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında 3. Grup lehine; 2. Grup (6–9 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,15$) ile 3. Grup (10–14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında yine 3. Grup lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Benlik Saygısı, Benlik Kavramı, Bireysel Spor, Takım Spor, Spor Yapma Yaşı

ABSTRACT

COMPARISON OF SELF-ESTEEM SCORES OF INDIVIDUAL & TEAM SPORT ATHLETES AND NON-ATHLETES

ÇAĞLAYAN, Nur

Graduate, Coaching Education

Thesis advisor: Asst. Prof. Dr. Yılmaz UÇAN

July - 2011

The purpose of the study was to determine whether there is any difference between self esteem scores of individuals who engaged in individual & team sports and non-athletes. Furthermore, self-esteem scores associated with age group, gender and years of playing experience variables were examined to determine the differences.

Focus group consists of 304 athletes & nonathletes of 13–20 years old individuals living in Ankara, Istanbul and Sakarya. Rosenberg's self-esteem scale was used to measure the self-esteem scores of individuals. The research data were analyzed by SPSS software.

According to the results of the study, there was no significant difference between self-esteem scores of athletes and non-athletes. The same result was obtained for individual & team sport athletes and non-athletes, too. In addition, no statistically significant difference was found according to gender variable.

The correlation of self-esteem scores of individuals between 13–16 and 17–20 years old was found to be statistically significant ($p=0.000$, $p<0.05$). Similarly, the correlation of self-esteem score and sports participation ($p=0.027$, $p<0.05$) was found to be statistically significant. Furthermore, the years of playing experience variable showed significant difference between group-1 (1-5 years of playing experience; $\bar{X}=19.23$) and group-3 (10-14 years of playing experience; $\bar{X}=21.73$) in favor of group-3; as well as between group-2 (6-9 years of playing experience; $\bar{X}=19.15$) and group-3 (10-14 years of playing experience; $\bar{X}=21.73$), also in favor of group-3.

Keywords: Self-Esteem, Self-Concept, Individual Sport, Team Sport, Playing Experience

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
ŞEKİLLER	xi
TABLolar	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	3
1.2. Problem	3
1.3.Alt Problemler	4
1.4.Sınırlılıklar	4
1.5.Araştırmanın Önemi.....	5

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER.....	6
2.1.Benlik Nedir?	6
2.2.Benliğin Gelişimi	8
2.3.Benliğin Görevleri	9
2.4.Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı.....	10
2.4.1. Benlik Kavramı	10
2.4.2. Benlik Saygısı	11
2.5.Benlik Saygısının Gelişimi	14
2.6.Benlik Saygısı Kavramına İlişkin Kuramsal Görüş ve Yaklaşımlar	17
2.7.Benlik Saygısının Sporla İlişkisi ve Yapılan Araştırmalar	20

BÖLÜM III

BİREYLER VE YÖNTEM	25
3.1.Araştırma Modeli	25
3.2.Araştırma Grubu	25
3.3.Veritoplama Aracı	25
3.4.Verilerin Toplanması	26
3.5.Verilerin Analizi	27

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	28
4.1. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylere Ait Aritmetik Ortalama Değerleri	28
4.2. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması	28
4.3. Takım Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	29
4.4. Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	29
4.5. Takım Spor Yapan ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
4.6. Spor Yapma Durumuna Göre Yaş Gruplarının Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
4.7. Spor Yapma Durumuna ve Cinsiyetlere Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
4.8. Spor Yapma Durumu ve Spor Yapma Yaşına Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	31

BÖLÜM V

TARTIŞMA	33
5.1. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasındaki Farkın Değerlendirilmesi.....	33
5.1.1. Ülkemizde ve dünyada benzerlik gösteren çalışmalar	33
5.1.2. Ülkemizde ve dünyada farklılık gösteren çalışmalar	34
5.2. Takım Spor Yapan Bireyler ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark	36
5.2.1. Ülkemizde ve dünyada farklılık gösteren çalışmalar	36
5.3. Bireysel Spor Yapan Bireyler ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark	37
5.4. Takım Spor Yapan Bireylerle Bireysel Spor Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark	38
5.4.1. Ülkemizde ve dünyada farklılık gösteren çalışmalar	38
5.4.2. Ülkemizde ve dünyada benzerlik gösteren çalışmalar	39

5.5. Takım Sporü ya da Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Yaş Gruplarına göre Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark	40
5.6. Takım Sporü ya da Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Cinsiyetlere göre Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark	41
5.6.1. Ülkemizde ve dünyada benzerlik gösteren çalışmalar	42
5.6.2. Ülkemizde ve dünyada farklılık gösteren çalışmalar	42
5.7. Takım Sporü ya da Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Spor Yaşı Gruplarına göre Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark	44

BÖLÜM IV

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
KAYNAKLAR	48
EKLER.....	53
EK-1	53
EK-2	54

SİMGELER VE KISALTMALAR

f	Frekans
n	Denek sayısı
p	Olasılık değeri
s	Standart sapma
sd	Serbestlik derecesi
t	t istatistiği
$\bar{x}$	Örneklem ortalaması
ANOVA	Varyans analizi
BSP	Benlik saygısı puanı
RBSÖ	Rosenberg benlik saygısı ölçeği
SPSS	Sosyal bilimler için istatistik paketi

ŞEKİLLER

Şekil: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi	19
--	-----------

TABLOLAR

Tablo1:	Çalışma Grubunun Yaş, Spor Yapma Yaşı ve Benlik Saygısı Puanlarının Aritmetik Ortalamaları	28
Tablo 2:	Benlik Saygısı Puanlarının Spor Yapma Durumuna göre T-Testi Sonuçları.....	28
Tablo 3:	Benlik Saygısı Puanlarının Takım Spor Yapma ile Spor Yapmama Durumuna göre T-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 4:	Benlik Saygısı Puanlarının Bireysel Spor Yapma ile Spor Yapmama Durumuna göre T-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 5:	Benlik Saygısı Puanlarının Bireysel Spor Yapma ile Takım Spor Yapma Durumuna göre T-Testi Sonuçları.....	30
Tablo 6:	Yaş Grupları ile Spor Yapma Durumuna göre Benlik Saygısı Puanlarının Anova Testi Sonuçları	30
Tablo 7:	Cinsiyet ve Spor Yapma Durumuna göre Benlik Saygısı Puanlarının Anova Testi Sonuçları	31
Tablo 8:	Benlik Saygısı Puanlarının Spor Yapma Yaşına göre Anova Testi Sonuçları	31

BÖLÜM I

GİRİŞ

Spor evrensel kültürün bir parçası, dünyada farklı ırk, din ve dili olan insanları birleştiren önemli bir araçtır. Kişisel veya takım halinde yapılan rekabet amaçlı ya da kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel aktivitelerdir.

Spor, bireyin sağlıklı bir fizik yapısına sahip olmasına, zihinsel ve ruhsal yönden gelişmesine beceri ve liderlik yeteneklerini öğrenmesi ve geliştirmesine yardımcı olur.

Spor, bireyin ilerleyen yaşlarında sorumluluk sahibi olmasında, kişiler arası iyi ilişkiler kurmasında ve bu ilişkilerin devamının sağlanmasında oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Bireye sabırlı ve enerjik olmayı, sosyal grup ve toplum ile bütünleşmeyi öğretir. Spor sayesinde insanlar aynı amaçlara yönelmeye, birlikte hareket etme duygusunu yaşamaya başlarlar. Ayrıca takım sporlarında paylaşmayı, bireysel sporlarda da zorluklarla bireysel olarak mücadele etmeyi öğretir.

Sadece kişilik olarak değerlendirmenin yanı sıra yapılış amacına göre yarışma ve performans dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanları değerlendirmek, toplumsal bağları güçlendirmek, hoş vakit geçirmek için yapıldığını düşünmek ve gerçekleştirildiği yer ve zamana göre farklı türleri olduğunu göz ardı etmemek gerekmektedir. Sonuç olarak insan yaşamı ile birbirinden ayrılmaz bir bütün haline gelen spor, insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, başarılı mutlu olmasında ve sağlam bir psikolojiye sahip olmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Sporun, insanın gelişimi üzerinde bir takım etkileri vardır. Bunları;

1. Ertat (1985), kişide tüm yaşam için fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak,
2. Çolakoğlu (1986), kas kuvveti, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve çeviklik gibi temel beceri unsurlarını geliştirmek,
3. Ertat ve Çolakoğlu (1986), düzgün duruş alışkanlıkları kazandırmak,
4. Galahue (1982), temel hareketleri geliştirmek,
5. Galahue (1982), küçük ve büyük kasların motor gelişimini desteklemek,
6. Ertat (1985) ve Çolakoğlu (1986), arkadaşlarına saygı göstermeyi, başarı ve yenilgiyi kabul etmeyi öğretmek, hoşgörü ve işbirliği kazandırmak,

7. Cratty (1973), dikkat etme, düşünceyi bir noktaya toplama, problem çözme, yaratıcılık ve hayal gücünü kullanma yeteneğini geliştirmek,
8. Galahue (1982), saldırganlığın olumlu yönde kanalize edilmesini sağlamak, kişinin kavram gelişimini desteklemek ve olumlu benlik gelişimini desteklemek olarak açıklamışlardır (Akt. Özer ve Özer, 2001).

Kişinin motor işlemleri başarma yeteneği hakkında bilgi sahibi olması ve bu yetenekleri hissetmesi, benlik kavramının çok önemli bir parçasıdır. Oyun ve hareket etmenin verdiği sevinç, heyecan ve başarı ile bitirme gibi deneyimler kişinin kendine güveninin gelişmesine yardım eder. Kişinin bedenini ve gücünü algılaması da benlik algısını etkilemektedir.

Bu etkiler göz önüne alındığında insan psikolojisi ve kişilik gelişiminde önemli etkisi olduğu düşünülen benlik kavramının olumlu yönde gelişmesinde de sporun pay sahibi olduğu düşünülmektedir.

Benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Benlik kavramı, bir çocuğun sadece kendi algılamaları ve beklentileri ile oluşan bir olgu değildir. Aynı zamanda çevresindeki insanların ana-babası, öğretmenleri, arkadaşları hakkındaki düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından etkilenen bir kavramdır.

Benlik saygısı, olumlu ya da olumsuz olabilir, yani değişkendir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Kişinin yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip olması, olaylar karşısındaki duygularını ve davranışlarını farklı yönlerde etkiler. Yüksek benlik saygısı olan bireylerin özgüvenleri de yüksek olur ve gerçekçi hedeflere sahiptirler. Fakat düşük benlik saygısına sahip bireyler kapasitesinin altında gerçekleşmesi olası hedefler belirleyen bireyler olarak gözlenmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler başarılarını sahiplenirken, düşük benlik saygısına sahip bireyler başarılarının büyük bölümünü kendi kontrolleri dışındaki etkenlere ya da tesadüflere dayandırır. Kişinin olumlu benlik bilincinin gelişebilmesi için, çocukluktan itibaren koşulsuz sevgi içinde bulunması büyük etkiye sahiptir.

Egzersiz ve benlik kavramı olumlu bir ilişki içinde görünür. Egzersiz programlarının, benlik saygısındaki anlamlı artışlara liderlik yaptığı görülmektedir. Egzersiz ve sağlığın artan düzeylerinin, benlik saygısındaki artışla paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Sportif etkinlikler ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin temelinde kişinin bu etkinliklere nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun kişiliğini, yaşamını nasıl şekillendirdiği soruları yatmaktadır. Sportif etkinliklerle gerçekleşen bir sosyalleşme ve kendilik algısı yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir. Bu etkinlikler aracılığı ile edindiği tecrübeler kişinin yaşamını, kendini algılamasını ve benlik saygısını etkiler (<http://www.psikolojisayfam.com/kavramlar/ayna-benlik.html>).

Folkins ve Sime (1981) fiziksel uygunluk antrenmanının benlik kavramını artırdığını tespit etmiştir. Bu ve bunun gibi bir çok incelemede egzersizin benlik kavramı üzerine olumlu etkide bulunduğu tespit edilmiştir (Akt.Erman ve Ark.2007). Bu doğrultuda;

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı; 13–20 yaş arası spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında herhangi bir fark olup olmadığının belirlenmesidir. İkinci olarak takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin benlik saygısı puanları ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında bir fark olup olmadığının belirlenmesidir. Ayrıca yaş grupları, cinsiyet ve spor yapma yaşı gibi değişkenlere göre de benlik saygısı puanları incelenerek varsa farkların ortaya konulmasıdır.

1.2. Problem

Bu çalışmada problem olan; bireysel spor yapan bireyler ve takım sporu yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının incelenmesidir.

1.3. Alt Problemler

1. Spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?
2. Takım sporu yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?
3. Bireysel spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?
4. Takım sporu yapan bireyler ile bireysel spor yapan bireylerin benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?
5. Yaş grupları değişkenine göre benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?
6. Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?
7. Spor yapma yaşı değişkenine göre benlik saygısı puanları arasında fark var mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

1. Çalışmada 63 maddeden oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)'nin 12 alt testinin 1. Bölümün ilk 10 sorusu Benlik saygısını ölçmek için kullanılmıştır.
2. Çalışma grubunun yaş ortalaması 13–20 yaş aralığı ile sınırlandırılmıştır.
3. Çalışma grubu İstanbul, Ankara ve Sakarya illerinde yaşayan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
4. Çalışma en az 1 yıl olmak koşulu ile haftada en az 3 gün aktif spor yapan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
5. Araştırma grubunun spor yapma durumları bizzat antrenörler tarafından denetlenmiştir. Bireyler çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Bu alışmada Ankara, İstanbul, Sakarya, illerinde spor yapan ve yapmayan 13 – 20 yaş arası bireylerin benlik puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amaç edinmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar spor yapmayan bireyler ile farklı branşlarda spor yapan bireylerin ve farklı spor yaşına sahip olan kadın ve erkek bireylerin benlik puanlarını belirlemede ve bireyi yönlendirmede önemli rol oynayacaktır. Benlik saygısının yüksek veya düşük olmasının, bireyin kişisel gelişimi, sosyalleşmesi, eğitim ve spor faaliyetlerindeki başarısını etkilediğini düşünürsek, anne-baba, öğretmen ve antrenörlerin eğitim programlarını planlamada, farklı bakış açısı kazanmalarında ve bireyi yönlendirmelerinde katkı sağlayabilir.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. Benlik Nedir?

Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Başka bir deyişle kişiliğin temel özelliklerini veren katmandır (Özerkan, 2004).

Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş, düşünüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanabilir (Baymur, 1984).

Benlik, psikoloji literatüründe sık olarak kullanılan ve psikolojinin alt alanları ile pek çok psikolojik ekolde önemle üzerinde durulan kavramlardan birisidir. William James'in öncülüğünde 1980'li yıllarda başlayan benlik incelemeleri önemli gelişmeler göstermekle birlikte, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerine henüz ortak bir fikrin var olmadığı görülmektedir (Erman ve Ark.2007).

Bireyi bir diğerinden ayıran duygu, tutum ve davranışlarının tümünü, örgütlenmiş bütünlüğünü ifade eden ben, (benlik, kendilik) zaman zamanda kişilik sözcükleri ile eş anlamlı kullanılmaktadır. Bunlarda benlik sözcüğü bazen ego anlamında kullanılmaktadır. Oysa benlik geniş bir kavramsal sistem içerisinde hiyerarşik olarak düzenlenmiş pek çok yapıyı içine almaktadır. Buna göre benlik egoyu da kapsar ve egodan daha geniş çerçeveli bir yapı olup egodan daha üst yapısal özellikler gösterir (Erman ve Ark.2007).

Bireyin çeşitli kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğunu ya da kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlayabileceğimiz benliğin insan hayatında çok büyük yeri vardır (Sungur ve Ark. 2009).

Benlik, bireyin kendini tanıma ve değerlendirme biçimi veya insanın özellikleri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan bir yapı olarak da tanımlanabilir (Köknel, 1985).

İç varlığımızın bütününi temsil eden benlik karmaşık bir kavramdır. Benlik bazı soruların cevabını içerir.

- Ben neyim? Bu sorunun cevabını bazı kimseler genellikle olumsuz olarak yani ben beceriksizim, aptalım, çirkinim diye cevaplandırabilir.
- Ben ne yapabilirim? Bende ne gibi yetenekler var? Ben iyi konuşurum, güzel resim yaparım, matematikten anlarım gibi kendimizde ne gibi yetenekler olduğuna ilişkin kanılarımız benliğin bir yanını oluşturur.
- Benim için ne değerlidir? Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım? Örneğin, başkalarına yardım etmeliyim, para kazanmalıyım, kopya çekmemeliyim, ya da yakalanmamak şartıyla kopya çekmenin bir sakıncası yoktur, her şeyden önce kendimi düşünmeliyim, gibi bireyin içinde bulunduğu toplumdan kendine göre önemli olumlu ya da olumsuz yargılardan oluşan bir değer sistemi vardır. Bu da benliğin önemli bir yanıdır.
- Hayattan ne istiyorum? Doktor, mühendis, öğretmen, iyi giyinen bir insan gibi ideal ve arzular da benliğin bir yanını oluşturur (Baymur, 1993).

Benlik, daha geniş bir ifadeyle bireyin davranış biçimini tespit eden, kavramlarının, değerlerinin, amaçlarının ve ideallerinin dinamik organizasyonu olarak tanımlanabilir. Tüm bu süreçler bireyin sosyal ortamda diğer insanlarla etkileşimi sonucunda gelişir (Örgün, 2000).

Strong (1957), dört temel benlik kavramından bahsetmiştir. Bunlar;

1. Bireyin benlik değeri, rolleri ve yeteneklerinin algısı olarak “bütünsel benlik kavramı”,
2. Başarı ya da başarısızlık gibi düzensiz ve geçici olaylardan etkilenen duruma bağlı olarak değişen “değişken benlik kavramı”,
3. Başka insanların bireyi kabul etmesi ve bireyin sosyal yeterliliğine bağlı olan “sosyal benlik kavramı”,
4. Bireyin idealinde ve olmak istediği benlik yapısı olan “ideal benlik kavramı olarak ifade edilir (Örgün, 2000).

Benlik, bireyin kendine ilişkin bilinçli algılarından oluşmaktadır. Bireyin kendine yönelik ilgisi ve düşünce becerisi benliğin en önemli genel tanımını oluşturmaktadır. Bu yönüyle değerlendirildiğinde aslında benlik, tanımı gereği pek çok bileşene atıfta bulunmaktadır ve tanımı netleştirmek için benliğin bileşenlerini incelemek gerekmektedir (Akt. Ergin ve Yıldız, 2010).

Leary ve Tanglely’e (2003) göre; benlik şu üç temel süreci işaret etmektedir;

- 1. Dikkat Süreci:** Bireyin kendisine ilgi göstermesi, kendine ilişkin farkındalığı.
- 2. Bilişsel Süreç:** Bireyin kendisine ilişkin oluşturduğu duygu, düşünce ve algıları.
- 3. Yönetisel Süreç:** Bireyin kendisini, karar verme, kontrol etme gibi mekanizmaları kullanarak yönlendirme çabaları (Akt. Ergin ve Yıldız,2010).

2.2. Benliğin Gelişimi

Bireyin sosyalleşmesi, doğuştan getirdiği biyolojik yapısı, zeka seviyesi, çevresindekilerin sahip olduğu yaşantı şekilleri vb. sınırları içinde şekil alacaktır. Bu yaşantılar üyesi olduğu kültüre has ortak yaşantılar ile yalnız kendisinin karşılaştığı bireysel yaşantılardır. Kültüre has olarak yaşantılardan toplumun kendine yüklediği ve ondan beklediği sosyal rolleri öğrenir. Bu suretle birey tek bir “ben” değil, birçok “benlerden” oluşan bir “benlik kavramı” geliştirir (Akt. Gürbüz, 2009).

Benlik birtakım yaşantılar sonunda kazanılan edinik bir yapı, bir oluşumdur. Başlangıçta çocuk kendi varlığının farkında değildir. Çocuk ben ile ben olmayı birbirinden ayırt edemez. Onun için dünya dıştan mı içten mi geldiğini bilmediği bir izlenimler karmaşasıdır. Fakat benlik çocuk doğduğu andan itibaren başından geçen sayısız olaylarla çevresinde bulunduğu kişilerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur. Çocuk çevresi ile olan etkileşimden önce bedeninin sınırlarını öğrenmeye başlar. Benliğin gelişmesinde kişiler arası ilişkilerin büyük bir önemi vardır. Çevremizdeki insanların bize karşı tepkileri benliğin içeriğini fazlasıyla etkiler. Bizim için önemli kişilerin bizi beğenip beğenmemeleri, bizimle övünmeleri ya da bizden utanmaları bu kişilerin hakkımızda söylediği sözler benliğin alacağı şekli etkiler.

Kısacası yaşanan olumlu ya da olumsuz her şey benliğin gelişiminde önemli rol oynar (Baymur, 1993).

Benlik gelişimi doğuştan başlar; hatta kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan özellikler göz önüne alınırsa spermin yumurtayı döldüğü anda başladığı söylenebilir. Doğumdan sonra, önce bedensel, sonra ruhsal ve toplumsal gelişme benliğin gelişimini etkiler. Bireylerin, tüm yaşamları boyunca çevresindeki kişilerle kurdukları ilişkiler, iletişim ve etkileşme bu gelişmede bir yandan insanın

toplumlaşmasını, diğer yandan da kendi benliğini tanımasını sağlar (Akt.Özerkan, 2004).

Benliğin gelişmesinde kişiler arası ilişkilerin büyük önemi vardır. Çevremizdeki insanların bize karşı tepkileri benliğin içeriğini fazlasıyla etkiler. Bizim için önemli olan kişilerin bizi beğenip beğenmemeleri, bizimle övünmeleri ya da bizden utanmalarındır. Bu kişilerin hakkımızda söyledikleri şeyler benliğin alacağı şekli etkiler. Böylece benlik, acı ve tatlı birçok yaşantılar sonunda öğrenilen ve her an gelişmeye devam eden bir kavramdır. Her yaşantı, her baştan geçen olay benliği şekillendirmeye yardımcı olur (Baymur, 1993).

Benlik kavramındaki gelişimle birlikte her aşamada birey çok boyutlu karmaşık bir benlik yapısı geliştirmekte ve benliğin bu karmaşık yapısının giderek daha fazla farkına varmaktadır. Benlik farkındalığı arttıkça bireyin sosyal ilişkilerinde de önemli dönüşümler yaşanmaktadır. Yani bireyler zaman içinde kendileri hakkında daha yüksek bir farkındalığa ulaştıkları gibi, diğerleri hakkında da farkındalık düzeyi gelişecek ve sosyal ilişkilerde daha becerikli hale gelecektir. Benliğin gelişim sürecine ilişkin bir diğer önemli değişken de sosyal etkileşimdir. Diğer ifadeyle, benlik bireyin sosyal ilişkilerini etkilediği gibi, onların sosyal ilişkilerinden de etkilenmektedir (Akt. Ergin ve Yıldız, 2010).

2.3. Benliğin Görevleri

1. İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdülerini engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
2. Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak,
3. Gerçeği tanımak, denemek, anlamak,
4. Çevreden gelen uyaranları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak,
5. Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak, yargıya varmak,
6. Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toparlamak,
7. Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak,
8. Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak (Akt.Özerkan, 2004).

2.4. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

Benlik kavramı ve benlik saygısı psikoloji, sosyoloji, sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi ve kültürel psikolojinin belli başlı konularındandır. Olumlu benlik kavramı ve benlik saygısı sosyalleşmenin ve eğitimin bir amacı olarak değerlendirilir. Benlik saygısı ve benlik kavramı birbirine çok yakın kavramlardır. Benlik kavramı bireyin kim olduğuna ilişkin fikrini ifade eder. Benlik saygısı ise bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur. Aiken'e göre, benlik kavramı bireyin kendisiyle ilgili inançları ve görüşlerini ifade eder; benlik saygısı ise, bireyin kendini nasıl değerlendirdiğini gösterir (Akt. Cevher ve Buluş, 2007).

2.4.1. Benlik kavramı

İnsan davranışı dinamik ve karmaşık yapıya sahip olan kişilikten önemli ölçüde etkilenir. Kişilik bir bireyi diğerinden ayıran birçok özellikten meydana gelir. Daha çok başkaları tarafından değerlendirilen ve davranışlarına yansımaları ile de ölçülebilen dışa dönük yanı, birinci yönünü oluşturur ve insanın bu yanı nesneldir. Dışarıya pek yansımayan, bireyin kendini pek tanımadığı biçimi ise kişiliğin ikinci yanını oluşturur ki bu da kişiliğin öznel yanı olup, benlik kavramını oluşturmaktadır (Gülbüz, 2009) .

Benlik kavramı (self concept) bilişsel gelişim süreçleri tarafından geliştirilen ve kontrol edilen bir yapıdır. İnsanın kendi kendini, benliğini algılama, kavrama biçimi olarak tanımlanan benlik kavramı pek çok kuram gibi psikoloji tarihinde önemli bir konuma sahiptir.

Benlik kavramı basitçe, bireyin bir insan olarak kendi davranışlarına, yeteneğine, değer biçmesine ve bedenine karşı duyduğu saygı, bunlara karşı gösterdiği tutum, değerlendirme, değerlerin toplamı olarak ifade edilir. İnsan hayatının çeşitli noktalarında duygusal ve bilişsel değişkenler bireyin benlik kavramına çeşitli şekilde katkıda bulunurlar. Aynı zamanda benlik çevreden alınan geri bildirimlere dayanarak, toplumsal etkileşimlerle gelişme göstermektedir. (Erman ve Ark. 2007).

Benlik kavramının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyutu vardır. Benlik kavramını şahsın kendisine bakış açısı, kendi zihninde temsil ediş biçimi şeklinde tanımlama mümkündür. Ayrıca, benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil edilişi ve zihninde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Akt. Bilgin, 2001).

2.4.2 Benlik saygısı

Benlik saygısı (self esteem), bireyin psikolojik gelişiminin çok önemli bir sürecidir. Benlik, bireyin çocukluk çağlarından itibaren ayrı bir birey olduğunun farkına varmasıyla başlar ve zamanla birey bedeni ile ilgilenmeye, kendini geliştirmeye ve kendine saygı duymaya devam eder. Benlik saygısı benliğin duygusal yönünü oluşturur. Yüksek benlik saygısının; baş etme mekanizmalarının geliştirilmesi, motivasyonun artırılması ve pozitif duygu durumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Öz ve Ark. 2009).

Benlik saygısı, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur; bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulunduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşantıdır ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi bakımından önemlidir (Akt.Erşan ve Ark. 2009).

Başka bir tanıma göre Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı, ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. Allport'a göre benlik tasarımı; bireyin kendini oluşturma gücü, bireyin kendine olan “bu benim, bunu ben yapabilirim” dediği yönüdür (Tan, 1986).

Yapılan araştırmalar, benlik tasarımı düzeyi güçlü olan bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal

niteliklerin yani sıra, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Yörükoğlu, 1985).

Bireyin mutlu ve başarılı olmasını engelleyen, topluma yararlı olmasını da kısıtlayıcı nitelikteki zayıf düzeyde benlik tasarımına sahip olan bireylerin, kendilerini pek önemli olmayan, sevillebilir özelliklerden yoksun olarak gördükleri görülür. Ayrıca kendilerini yeteneklerine ve karşısındakilere güvenmeyen, kolay umutsuzluğa kapılan, sosyal ilişkilerde uyum sağlayamayan, çabuk etkilenen, başkalarına bağımlı, sık sık utanç ve suçluluk duygularına kapılma gibi kişilik özelliklerine sahip oldukları görülmektedir (Yörükoğlu, 1985).

Branden'e göre (1969) benlik saygısı kişinin kendine olan güvenini ve kendisi hakkındaki doyum duygusunu ifade eder. Başka bir deyişle, kişinin kendisi hakkında nasıl düşündüğü ve hissettiğidir. Benlik saygısı açısından sağlıklı bir birey, kendini değerli hisseder ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine güvenir. Kendisi ve yetenekleri hakkında olumlu (ve yine de gerçekçi) bir yaklaşıma sahiptir. Olaylar kötü gittiğinde, kendisini hatalarıyla birlikte kabullenebilir ve kendisini değerli hisseder. Düşük benlik saygısına sahip kişiler ise, yeteneklerinden kuşku duyar ve kendisi hakkında gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Kendi değerleri hakkındaki fikirleri, diğer insanların görüşlerinden fazlasıyla etkilenir ve kendisini acımasızca eleştirir. Hiçbir şeyi yeterince doyurucu bulmama eğilimi vardır. Kişinin benlik saygısı, kendi kendisiyle olan (içsel) konuşmalarından etkilenir. Diğer canlılardan farklı olarak, insanlar kendi varlıkları hakkında farkındalığa sahiplerdir ve bunu sorgularlar (Akt. Aslan, 2006).

Ayrıca Benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesini arttırmakta ve aynı zamanda depresyona karşı da önleyici bir faktördür. Düşük benlik saygısı; kaygı, motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklara neden olabilmektedir (Öz ve Ark. 2009).

Yüksek benlik saygısına sahip insanlar düşük benlik saygısına sahip insanlara göre daha farklı davranırlar (Erman ve Ark. 2007).

Nuttal'a (2003) göre yüksek benlik saygılı çocuklar:

1. Kolayca arkadaşlık kurabilirler.
2. Yeni aktivitelere ilgi gösterirler.
3. İşbirliği yapabilir ve yaşına uygun rolleri gerçekleştirebilirler.
4. Davranışlarını kontrol edebilirler.
5. Kendi başlarına ve başka çocuklarla oynayabilirler.
6. Yaratmayı severler ve kendi fikirleri vardır.
7. Mutlu, enerji doludurlar ve diğerleriyle, fazla desteklenmeden, konuşabilirler.

Düşük benlik saygılı çocuklar ise: Hiçbir şeyi iyi yapamam, biliyorum bunu yapamam, biliyorum başarısız olacağım, kendimi sevmiyorum, keşke farklı biri olsaydım gibi düşüncelere sahiptirler (Akt. Cevher ve Buluş, 2007).

Özer ve Özer'e göre (2001);

Olumlu benlik kavramına sahip bireyler;

1. Kendilerini yeterli ve zeki bulurlar,
2. Kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentileri ile insanlara yaklaşırlar.
3. Kararlarında ve algılarında güvenlidirler.
4. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan ziyade tartışmacı olurlar.
5. Düşünceleri diğerleri tarafından hoş karşılanmasa da açıklarlar ve fikirlerini savunurlar.
6. Kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algırlar ve kendine güven, başarma isteği, iyimserlik, zorluklardan yılmama gibi olumlu özelliklere sahiptirler.

Olumsuz benlik kavramına sahip bireyler;

1. Alışılmamış fikirleri açıklayamazlar, bu fikirlerinden dolayı eleştirilmekten korkarlar.
2. Dış çevrede olanlardan çok kendi içsel problemleri ile uğraşırlar, dikkatlerini utangaçlıklarına yoğunlaştırırlar.

3. Grup içinde dikkat çekici hareketlerde bulunurlar.
4. İçinde bulundukları grubun gölgesinde yaşarlar.
5. Kendilerini diğerlerinden daha aşağıda görürler.
6. Kendilerini utangaç, suçlu, yetersiz ve depresif hissederler.
7. Daha fazla itaat etmeye eğilim gösterirler.
8. Başkalarına güvenmezler, kolay umutsuzluğa kapılırlar, çabuk etkilenirler, bağımlıdırlar.

Sosyal yaşam kişinin, diğer insanlarla olan iletişimi ve bunlar sonucu aldığı geribildirimler kendisi hakkındaki fikirlerini oluşturmada etkilidir. Bir kişiyi anlamak için o kişinin kendisine ilişkisini değerlendirmesi hakkında fikir sahibi olmak gerekir. İnsan için kendisi hakkındaki değerlendirmesi neredeyse ölüm-kalım meselesi kadar önem taşır. Kişiyi yönelttilen her soru karşılığında ya da karar vermesi gereken her durumda, vereceği cevap ya da karar kendisi hakkındaki görüşünü de içerecektir (Aslan, 2006)

Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı, ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevimliye değer görmesidir (Erşan ve Ark. 2009).

2.5. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının yüksek olması için, çocuğun içinde bulunduğu aile, özgüvenli, aralarında ve çocukla iyi iletişim kuran, çocuklarına karşı güven verici, hoşgörülü ve esnek bir yaklaşım içinde olan bireylerden oluşmalıdır. Aile üyelerinin çocuktaki iç denetim mekanizmasını geliştirmemeleri, aşırı baskıcı ve otoriter yaklaşım içinde olmaları, benlik saygısını azaltan, hatta yok eden olumsuz yakın çevre faktörleridir. Benlik saygısı ancak çocuğun fikirlerine değer verilen bir ortamda gelişir (Örgün, 2000).

Benlik saygısı, her insanın ailesinin ona verdiği değere çok sıkı bağlıdır. Ana babasının ittiği, değersiz bulunduğu, önemsemediği bir çocuktan kendisine saygı göstermesini beklemek düşünülemez. Buna karşılık benlik saygısı yüksek olan

kişinin, kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği ve zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklere sahip olduğu söylenebilir (Yörükoğlu, 1986).

Baldwin, aile-çocuk ilişkileri üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda, kabul edici demokratik aile tutumlarının büyümeyi ve benlik gelişimini olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Coopersmith, benlik saygısı konusunda önemli değerlendirmeleri içeren aile tutum ve davranışlarını şu şekilde ifade etmiştir;

- **“Bireye gösterilen kabul, ilgi, sevgi ve sıcaklık”** derecesi önemlidir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin annelerinin, düşük benlik saygısına sahip bireylerin annelerine göre daha yakın ilişkiler kurdukları daha fazla sevgi gösterdikleri tespit edilmiştir.

- **“Bireye özgürlük tanıyıcı ve cezalandırıcı aile çocuk etkileşimi”**. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin aileleri, çocuklarının temel özgürlük ve sebat gösteren, ödülü sevgi davranışının tercih edilen bir şekli olarak veren, sevgi koşullu vermek ya da sert davranmak yerine, ödülün mahrum etmek suretiyle cezalandıran ailelerdir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin aileleri, çocuklarına daha az rehberlik yapan, sevgiyi esirgeyen, ödülün ziyade cezayı kullanan ailelerdir.

- **“Aile – çocuk etkileşiminde demokratik yaklaşım”**. Yüksek benlik saygısına sahip çocukların aileleri, kapsamlı kurallar sistemi oluşturmuş ve bunları uygulamada gayretlidirler. Düşük benlik saygısına sahip çocukların aileleri, yetersiz tanımlanmış disiplin sistemine sahip, otokratik, baskıcı, reddedici ve bunları kontrol etmede tutarsız uygulamalar gösteren ebeveynlerdir. Sonuçta benlik saygısının gelişimi için ailenin tamamen çocuğu kabulü, açıkça tanımlanmış kurallar ve sınırları tanımlanmış bireysel faaliyetlere saygı ve hoşgörü ile muamele etmesi gereklidir (Akt. Ünal, 2006).

Benlik bebeklik çağında gelişmeye başlamakta ve hayat boyu devam etmektedir. Bu gelişim süreci içinde bireyin benlik saygısı kazanması birçok faktörlerden etkilenmektedir. Yapılan çalışmalarda aile, öğretmen, dış görünüm, çevre, sosyo-ekonomik düzey, gibi etmenlerin bireyin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Gülbüz, 2009).

Coopersmith (1967), benlik saygısını kişiliğin önemli boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve

değerli algılama derecesi olarak tanımakta ve benlik saygısının gelişiminde önemli gördüğü dört etkeni sıralamaktadır;

1. Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan diğer insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı muamelenin derecesi,
2. Bireyin başarıları içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü,
3. Bireyin başkaları tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği,
4. Bireyin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşip ulaşamaması (Akt. Bilgin, 2001).

Fekler (1974), benlik saygısını geliştirmede yararlı olacağına inandığı beş adım önermiştir;

1. Çocuk için önemli olan yetişkinler kendi kendilerini övmelidirler; Çocuklar modelden öğrenirler. Eğer çocuğun kendini daha iyi hissetmesi istenirse, bunu yapacak somut yolların sergilenmesi gerekir. Çocuk için önemli olan kişilerin, kendilerini övdüğünü gören çocukların, kendi kendilerini övme eğilimleri daha çok olur.
2. Çocuklar, kendi davranışlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmelidirler. Bireyin kendisi hakkındaki duyguları, kendi davranışlarıyla ilgili tutumlarından kaynaklanır. Eğer kişi kendini sürekli gerçekçi olmayan standartlara göre değerlendirirse, çabalarını mutlaka başarısızlık olarak algılar. Eğer çocuk gerçekçi olmayan temellere göre değerlendirilirse, büyük olasılıkla düşük benlik saygısı edinecektir.
3. Çocukların mantıksal hedefler oluşturmaları gerekir. Araştırmalar olumsuz benlik saygısı olan insanların, hedeflerini ya gerçekçi olmayan şekilde yüksek, ya da düşük olarak belirleme eğilimleri olduğunu göstermiştir. Her iki halde de kaybetme durumu meydana gelir.
4. Çocukların kendilerini övmeleri gerekir. İnsanların ilk öğrenmeleri, onlar için önemli olan diğer insanlara bağlıdır. İç öğrenmenin sonuçları içselleştirilir, bireyin yaşantısını yönlendirmeye başlar. Çocuğun olumlu benlik saygısına sahip olabilmesi için, kendi kendini değerlendirmesi ve pekiştirmesi gerekmektedir.

5. Çocukların başkalarını övmeleri gerekir. Çocuk için önemli olan yetişkinler, çocuklara diğerlerini övmeleri için cesaret verirken iki süreci dikkate almalılar. Çocuğa diğerlerinin nasıl övüleceğini ve diğerleri de kendilerini övdüğünde bu övgüyü nasıl karşılayacağı öğretilmelidir (Akt. Örgün, 2000).

Anne babalar bu basamakları izleyerek, çocuğun benlik saygısını arttırabilirler. Benlik saygısı arttıkça çocuğun performansında artış ve davranışlarında olumlu yönde gelişim söz konusu olacaktır.

Benlik gelişiminde kültürün önemini vurgulayan Kağıtçıbaşı (1999), üç farklı benlik türünden bahsetmiştir.

1. Birçok batı kültüründe yaygın olan ayrışık, başkalarından ayrılmış bir varlık olarak **“ayrışık/bireyci benlik”**,
2. Batı dışındaki toplulukçu kültürlerde görülen başkalarıyla iç içe girmiş, sosyal bağlamdan koparılamayan **“ilişkili benlik”**,
3. Toplulukçu kültüre sahip toplumların kentsel bölgelerinde, kuşaklar arası maddi ilişkilerin azaldığı, buna karşılık duygusal bağlılıkların kaybolmadığı aile modelinde gelişen, hem ilişkisel eğilimi hem de özerkliği içinde barındıran **“özerk-ilişkisel benlik”tir.**

Son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında, yine yukarıda yapılan açıklamalara benzer değerlendirmelerin yapıldığı gözlenmektedir. Bunlardan birinde, benlik görüşü, bireyin kim olduğunu, bütün tavır ve davranışlarını içeren ve bireyin kendi deneyimleriyle biçimlenen bilişsel bir yapı olarak açıklanmaktadır. Benlik, tüm unsurlarıyla bir şemadır ve diğer şemalar gibi, bilişsel karmaşayı azaltarak kendimizi anlamamıza yardım eder (Korpinen, 2000).

2.6. Benlik Saygısı Kavramına İlişkin Kuramsal Görüş ve Yaklaşımlar

Benlik hakkında günümüze kadar pek çok görüş ileri sürülmüş, araştırmalar yapılarak, kavramlar ve tanımlara ulaşılmıştır.

İlk davranışçı düşünürlerden Wilhelm Wundt, benlik düşüncesi olarak, bireyin kendi bedeni ile ilgili düşüncelerini temel almıştır. Kendini hissetme veya

benlik farkındalığı, kas gerginliği ya da içsel durumların farkında olma şeklinde ifade edilmiştir (Gürbüz, 2009).

William James, Öz yaşıntıyı üçe ayırıp bedensel benliğin bu üç kategoriden birinin içinde olduğunu belirtmiştir.

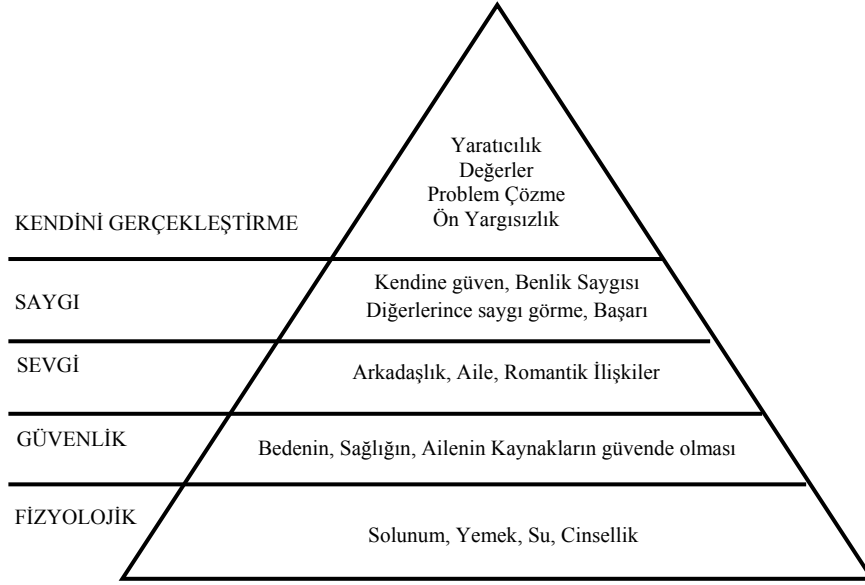
1. Maddesel Ben: Bireyin maddesel olarak sahip olduğu yaşantılarının sadece bedeninden ibaret olmadığını, aynı zamanda evi, ailesi ve çevresindeki fiziksel nesneleri de kapsadığını belirtmiştir. Yani kişinin kendisine ait olan her şeydir.

2. Sosyal Ben: Kişinin başkalarının ve kendinin gözünde kimliğinin farkında olması olarak ifade etmiştir. Yani sosyal yaşantılarımız içerisinde taktığımız maskelerdir.

3. Ruhsal Ben: Diğerlerine göre daha belirsiz olan fakat genellikle bireyin kendi zihinsel süreçlerinden ve duygularından haberdar olması şeklinde ifade etmiştir (Akt. Gürbüz, 2009).

W.James, geçen yüzyılda yazdığı “Psikolojinin İlkeleri” adlı kitabında yaptığı çözümleme ile benlik saygısı üzerinde üç olası etkiyi ortaya koymuştur. Buna göre eğer başarılarımız isteklerimize yaklaşıyor ve onları karşılayabiliyorsa sonuç yüksek benlik saygısıdır. Birey yapabileceğini iddia ettiği şeylere göre, yapabildiklerini kıyaslayarak, kendisine olan saygısını şekillendirir (Bilgin, 2001).

Sullivan’a göre her şey çevresindeki diğer insanları algılamakta ve bunu fark etmede değerlendirici olmaktadır. O’na göre birey benlik saygısı yitimine karşı kendini korumak zorundadır. Benlik saygısını yitirilmesi kaygıyı yaratır. Maslow ise, benlik saygısının kendini gerçekleştirmedeki önemi üzerinde durmuştur. Maslow en temelden yükseğe kadar aşamalı olarak beş grupta düzenlenebilen çok sayıda ihtiyaçtan söz etmiştir. Maslow’a göre piramidin üst düzeylerinde yer alan gereksinimler, ancak alt düzeylerde yer alan gereksinimlerin karşılanabilmesi halinde ortaya çıkar. Bu üst düzeyde yer alan gereksinimler arasında ait olma, sevme-sevilme ve benlik saygısı gereksinimi de bulunmaktadır. Maslow benlik saygısını psikolojik bakımdan sağlıklı kişilerin özelliği olarak kabul etmiştir (Akt. Bilgin, 2001).



Şekil : Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi (Ergin ve Yıldız, 2010).

Fizyolojik-Psikolojik gereksinimler: Temel içgüdüsel ihtiyaçlardır. Yemek, içmek, uyumak, solunmak, seks gibi,

Güvenlik gereksinimi: Bireyin tüm fizyolojik ihtiyaçları karşılandığında güvende olma ihtiyacı ön plana çıkmaktadır. Yetişkin bireylerde bu ihtiyaç, güvenliklerinin tehdit altında olduğu acil durumlarda gündeme gelmektedir. Çocuklarda ise güvenlik ihtiyacı daha sıklıkla ön plandadır.

Sevgi ve aidiyet gereksinimi: Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının tatmininin ardından sevgi ve aidiyet arayışı gündeme gelmektedir. Bireyler yalnızlık ve yabancılık duygularının üstesinden gelebilmek için diğerleri ile ilişki halinde olmaya sevi aşış verişine, diğerleriyle etkileşimde olmaya çabalamaktadır.

Saygılık gereksinimi: Önceki üç ihtiyaç alanında doyum sağlandığında saygı ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Saygı ihtiyacı hem bireyin benlik saygısını hem de diğerlerince saygı görmesini ifade etmektedir.

Kendini gerçekleştirme gereksinimi: Kendini gerçekleştirme bireylerin yaşamda gerçekleştirecekleri gizil hedeflerini fark etmeleri ve onlara ulaşmalarıdır. Bireylerin önceki tüm ihtiyaç alanları tatmin bulduğunda dahi halen kaynağı belirsiz bir kaygı duymaktadırlar. Ancak birey ihtiyacının ne olduğunu aç, güvensiz ya da yalnız olduğunu açıkça bilebilirken, kendini gerçekleştirme ihtiyacının nasıl tatmin edilebileceği bireyin, gizil güçleri ve potansiyellerine kulak vermesi ve bunları geliştirmesiyle sağlanabilir (Ergin ve Yıldız, 2010).

Fromm, benlik saygısında toplumdan soyutlanma, ait olma ve özgürlük kavramlarının üzerinde durarak, yaratıcı ve nitelikli benlikler ve bireyler oluşturmada topluma uyum ve uyarlılık arasında farkın önemine dikkat çekmiştir. Grup içerisinde bireyin sevilmesi, saygı ve değer görmesi kişinin kendine güvenmesi açısından önemlidir. Kişi bireysel gelişim süreci içerisinde geliştikçe kendini yalnız ve soyutlanmış hisseder. Bu durum kişide kaygıya neden olur ki bu da kişinin aşağılık duygusu hissetmesine ve benlik saygısının düşük olmasına neden olur (Akt. Bilgin, 2001).

Çetin (1985), RBSÖ’ni ülkemizde 205 liseli gence uygulamış ve yüksek, orta ve düşük benlik saygısının birçok değişkenle ilişkisini incelemiştir. Elde edilen önemli bulgulara göre; benlik kavramının değişkenliği ile benlik saygısı arasındaki yakın ilişki bulmuştur. Benlik saygısı yüksek çıkan gençlerin benlik kavramları en az değişkenlik göstermektedir. İnsanlara güvenme ile benlik saygısı arasında sıkı bir ilişki bulmuştur. Benlik saygısı yükseldikçe insanlara güven de artmaktadır. Ayrıca gençlerde yalnızlık, içe dönüklük ve hayalcilik arttıkça benlik saygısı da o oranda düşmektedir (Akt.Yörükoğlu, 1987).

2.7. Benlik Saygısının Sporla ilişkisi ve Yapılan Araştırmalar

Yapılan araştırmalarda bireyin kendi değerinin farkına varabilmek için kendisini yaşlılarıyla karşılaştırıldığını ve bu tür karşılaştırmaların 6–7 yaşlardan itibaren başlayan gelişimsel bir olay olduğunu ve ergenlik dönemi boyunca yoğunlaştığı görülmektedir. Buna kişinin benliğine yönelik yansıtılmış değeri denilmektedir (<http://www.psikolojisayfam.com/kavramlar/ayna-benlik.html>).

Moran ve Flincham’a göre fiziksel aktivite verdiği heyecan, başarı, sevinç ile bitirmenin verdiği mutluluk duyguları çocuğun özgüven geliştirmesine yardım eder. Aynı zamanda böyle deneyimler, çocuk için olumlu ödül niteliği taşırlar. Hareket becerisindeki başarı, çocuğun güvenini, benlik imajını ve akademik alandaki performansını destekleyecektir. Rea (1983)’e göre de algısal motor programlar, çocuğun benlik kavramını olumlu yönde etkilemektedir. Başarılı motor becerilerle, olumlu benlik kavramı arasında kuvvetli ve karşılıklı ilişki vardır (Akt. Özer ve Özer, 2001).

Çocukların bedenlerini, rahat ve yeterli hissetmeleri, ilgi duydukları aktivite tipinde önemli rol oynar. Çocuklar, bedenlerini becerili bir şekilde kullanarak fiziksel aktivitelerde başarı elde ederlerse, bu onlar için ödül niteliği taşıyan deneyim olacaktır. Cratty (1967), bedenlerini kullanmakta güçlük çeken çocukların, zayıf benlik kavramına sahip olduklarını belirtmiştir. Cimnastik salonları, oyun alanları gibi fiziksel aktiviteye olanak sağlayan alanlar, çocukların olumlu benlik kavramını etkileyen tek araç değilse de araştırmalar bir çok çocuk için temel oluşturduğunu göstermektedir (Akt. Özer ve Özer, 2001).

Sportif etkinlikler ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin temelinde kişinin bu etkinliklere nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun kişiliğini, yaşamını nasıl şekillendirdiği soruları yatmaktadır. Sportif etkinliklerle gerçekleşen bir sosyalleşme ve kendilik algısı yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir. Bu etkinlikler aracılığı ile edindiği tecrübeler kişinin yaşamını, kendini algılamasını ve benlik saygısını etkiler.

Read (1968), benlik kavramı ve beden imajı üzerinde yarışmaya dayalı olan ve olmayan fiziksel eğitim programlarının etkisini araştırdığında, kaybeden ve kazananlar arasında benlik kavramı skorunda anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Kazananların, kaybedenlerden daha yüksek benlik saygısı puanına (BSP) sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ancak her iki grubun beden imajı ve benlik kavramında kesin ve önemli bir değişme olmamıştır (Akt. Özer ve Özer, 2001).

Schumaker ve arkadaşları (1986), spora katılım ve benlik kavramı üzerine etkilerini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve liseli sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde, sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını saptamışlardır.

Vincent(1976), Solok(1990), yapmış oldukları araştırmalarda sporcuların, sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Smith de(1979) küçük lig beysbol sezonunun, oyuncuların benlik saygılarını olumlu olarak değiştirdiğinden söz etmektedir (Akt. Gürbüz, 2009).

Salokun (1990), Smith (1986), Olszewska(1982), Hoffman (1986), Synder ve Spreitzer (1976) gibi araştırmacılar sporcu olan ve olmayanların benlik kavramı arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Yine benzer şekilde Magill ve Ash (1976), Manning (1990) ile Tiryaki ve Moralı (1992), gibi araştırmacılar da sporcu olan ve olmayanların benlik kavramı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermişlerdir. Buna karşılık Aşçı ve arkadaşlarının (1993) spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada spora katılımın benlik kavramı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu saptamıştır. Spor ortamındaki değişik koşullar ve fırsatlar kişinin benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Akt. Özerkan, 2004).

Hawkins ve Gruber (1982), liseli erkek öğrencilerin benlik kavramlarının beysbol sezonundaki dersler sonunda arttığını ortaya koymuşlardır. Takım sporu yapan sporcuların benlik puanları sosyal benlikte yüksek bulunurken, bireysel sporla uğraşan sporcuların benlik puanları ise kişisel benlikte yüksek bulunmuştur (Özerkan, 2004).

Egzersiz ve fiziksel uygunluk programlarının bireyin fiziksel yeterliliğini ve kendini kabul etmesini artırıcı bir potansiyele sahip olduğu tespit edilmiştir. Folkins ve Sime (1981) fiziksel uygunluk antrenmanının benlik kavramını artırdığını tespit etmiştir. Bu ve bunun gibi birçok incelemede egzersizin benlik kavramı üzerine olumlu etkide bulunduğu tespit edilmiştir (Akt. Erman ve Ark. 2008).

Scherrill ve arkadaşları (1990), özürlü genç sporcuların sporcu olmayan özürlülerden daha yüksek öz saygıya sahip olduklarından söz etmektedir. Sporun öz saygıyı geliştirdiğini gösteren bu bulgular sporun öz saygı üzerinde olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Cherry (1991), araştırmasında, fiziksel olarak yetersiz ve fiziksel olarak yeterli olan gençleri karşılaştırmış ve özsaygıyı etkileyen değişkenleri

ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Çalışmada Rosenberg Özsaygı Ölçeği ve benlik algı ölçeği kullanılmıştır. Sonuçta özsaygıyı etkileyen 4 faktör ortaya çıkmıştır. Arkadaşlardan gelen sosyal destek, çocuğun babası tarafından takdir edilmesi, takım sporlarında yer alma, hareketlerde bağımsız olma. Olrich (1992), vücut geliştirme sporunun bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimine etkisini araştırmış, kas kütlesindeki ve kuvvetteki artış sonucunda öz saygı ve erkeklik duygularında artış olduğunu ortaya çıkarmıştır (Akt. Korkmaz, 2007).

Bir çalışmada, altı haftalık egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının sürekliliğinde iyileşme sağladığı gözlenmiştir. Tiggeman ve Williamson (2000), egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif, kızlar için negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Tiryaki (1991), spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal yönden dengeli olduğunu belirtmiştir. Beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiği bulunmuştur (Akt. Gün, 2006).

Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkilerini araştırmak amacıyla yapılan araştırmada farklı illerden voleybol, masa tenisi, badminton, kürek ve karate sporunu düzenli olarak yapan toplam 64 sporcu ile çalışılmıştır. Sonuç olarak bireysel spor olan masa tenisi sporcularının kişilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin diğer branşlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı konuda yapılan başka çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin durumu irdelenmiş ve spor yapan ergenlerin tüm boyutları ile fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada spor branşlarından bazılarının kişinin fiziksel benlik algısını diğer branşlara nazaran daha üst seviyelere çıkardığı görülmüştür (Yaman ve Ark. 2008).

183 erkek 103 kız öğrenci olmak üzere hepsi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan bireyler üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısının orta-yüksek düzeyde olduğunu, yaş arttıkça benlik saygısının arttığını ve takım sporu

yapanlarda ve gelir düzeyi yüksek olanlarda da yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Erşan ve Ark. 2009).

99 erkek 104 kadın olmak üzere toplam 203 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Alınan sonuçlar cinsiyet, spor yaşı ve benlik saygısını karşılaştırmak için kullanılmış ve sonuçlar arasında önemli bir etkileşim görülmüştür. Düşük spor yaşı olan bayanlarda benlik saygısı puanları da düşük bulunmuştur. Fakat düşük deneyimli bayan ve erkek karşılaştırıldığında bayanların benlik saygısı puanları erkeklerinkine göre daha yüksek kaydedilmiştir. Ayrıca araştırmada benlik saygısı ile başarılı ve sosyal davranışlar, liderlik, memnuniyet, kaygıda azalma ve akademik ve fiziksel performans açısından olumlu ilişki gözlenmiştir (Forrester ve Beggs, 2005).

Başka bir araştırmaya Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören değişik spor branşlarında spor yapmış ya da yapmakta olan 17–27 yaşları arasında olan 100 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Tüm çalışma grubuna RBSÖ uygulanmıştır. Benlik Saygısı parametresinde bayanlar ve erkekler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu bulgulara göre cinsiyet farklılığının Benlik Saygısı düzeyini etkilemediği söylenebileceğini ortaya koymuşlardır (Erman ve Ark. 2007).

Yapılan diğer bir çalışma 14 kız ve 17 erkek yüzücü ile çalışılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan yüzücüler yaşı 9–13 aralığındadır. Yüzücülerin ortalama 21 aydır bulundukları yüzme kulübüne düzenli olarak devam etmekte olduğu ve yarışlara hazırlandığı öğrenilmiştir. Kontrol grubunun 14’ü kız, 16’sı erkektir. Yaş ve cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmayan iki grup arasında benlik saygısı ölçeği ortalama puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Karakaya ve Ark. 2006).

BÖLÜM III

BİREYLER VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, benlik puanlarını belirlemeye yönelik, genel tarama modeli, kesit alma yaklaşımı uygulanmıştır. Veriler ANKET Yöntemi ile toplanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Ankara, İstanbul ve Sakarya illerindeki yaşları 13 – 20 arasında olan (ortalama bayanlarda 16,55 erkeklerde 16,40) bireyler ile çalışılmıştır. Spor yapmayan rasgele seçilmiş 101 kişi (49 erkek 52 bayan) ile bireysel spor (yüzme, cimmastik, kürek, okçuluk, atletizm) yapan 102 kişi (51 erkek 51 bayan) ve takım sporu (basketbol, voleybol, futbol, hentbol) yapan 101 kişi (54 erkek 47 bayan) olmak üzere toplamda 304 kişi bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma Grubunu oluşturan takım sporu ve bireysel spor yapan bireyler en az bir yıldır, haftada en az üç gün müsabaka düzeyinde spor yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan bireylerdir.

3.3. Veri toplama Aracı

Araştırmada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Morris Rosenberg tarafından geliştirilen bu ölçeği Türkçeye Fusun Çuhadaroglu uyarlamıştır. RBSÖ küresel benlik saygısının kısa ve tek boyutlu ölçüsüdür. Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psişik İzolasyon olmak üzere toplam 12 bölümden oluşmaktadır. 63 maddeden oluşan ölçeğin, benlik saygısını ölçmek için 1. Bölümün ilk 10 sorusu kullanılmıştır. Soruların 5'i olumlu 5'i de olumsuzdur. Ölçek hem erkek hem de bayan ergen, yetişkin ve yaşlı nüfus ile kullanılmak üzere onaylanmıştır. Ölçeğin kullanılması için özel bir eğitim gerekmemektedir. Bu bir

kağıt kalem testidir. Grup olarak uygulanabilir. Zaman sınırlaması yoktur. Ölçekte kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum olmak üzere 4 şık vardır ve puanlaması 0, 1, 2, 3 olarak yapılmaktadır. Benlik saygısı alt testinde 0–30 puan aralığı vardır. 0–15 arası puan alanların düşük, 15–25 puan alanların orta, 25–30 puan alanların ise yüksek benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (Öner, 1997).

Ölçeğin geçerlik çalışmasında benlik saygısı için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Psikiyatrik görüşmeler beş aynı sınıftan rastgele örnekleme ile seçilmiş beşer öğrenci alınarak yapılmıştır. Benlik saygısının değerlendirilmesine yönelik olarak yapılmış psikiyatrik görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları kendilerine ilişkin görüşlerine göre yüksek, orta ve düşük olarak derecelendirilmiştir. Daha sonra aynı öğrencilerin RBSÖ'den aldıkları puanlarda yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşmelerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluk Pearson Momentler çarpımı korelasyon yöntemi ile hesaplanmış, geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması için test-tekrar test güvenirlik yöntemi kullanılmıştır. Testin ilk verilişinden bir ay sonra aynı çalışma grubuna test ikinci kez uygulanmış ve alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur (Erözkan, 2009).

3.4. Verilerin Toplanması

Anketler Aralık ayının ilk haftası ile bir sonraki yıl Mayıs ayının ilk haftası arasında uygulanmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçek bireysel spor ve takım sporu yapan bireylere araştırmacı tarafından antrenörlerin yardımı ile uygulanmıştır. Anketler bireylerden bazılarına müsabaka öncesi ya da sonrası, bazılarına ise antrenman öncesinde uygulanmıştır. Toplam 10 sorudan oluşan anket çalışması için zaman sınırlaması yoktur. Fakat anketlerin toplanmasında veri kaybına uğramamak adına araştırma grubundan anketleri aynı gün içinde araştırmacıya teslim etmeleri istenmiştir. Eksik yanıtlanmış olan anketler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde çalışma grubunun demografik bilgilerini ortaya koyabilmek üzere yüzde ve frekans dağılımları belirlenmiştir. Grupların RBSÖ'ne, verdikleri cevapların aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Gruplara ait skorlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için ANOVA analizi ve ilişkisiz (bağımsız) örneklem T testi yapılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğu post-hoc testi ile incelenmiştir. Anketteki soruları eksik yanıtlayan 4 kişi değerlendirme dışı tutulmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmamızın araştırma grubunu Ankara, İstanbul ve Sakarya illerindeki spor yapan ve yapmayan bireyler oluşturmaktadır. Benlik saygısı puanlarını belirlemede RBSÖ kullanılmıştır. Bu bölümde 101 spor yapmayan, 102 bireysel spor yapan ve 101 takım sporu yapan toplam 304 deneğin, yaş ve spor yapma yaşı ortalaması ve alt problemlere ilişkin verileri tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylere Ait Aritmetik Ortalama Değerleri

	N		YAŞ ORTALAMASI		SPOR YAPMA YAŞI ORTALAMASI	
	BAYAN	ERKEK	BAYAN	ERKEK	BAYAN	ERKEK
SPOR YAPMAYAN	52	49	16,54	15,18		
BİREYSEL SPOR	51	51	16,43	16,49	7,57	5,89
TAKIM SPORU	47	54	16,70	17,43	7,23	7,11
TOPLAM	150	154	16,55	16,40	4,84	4,42

Tablo1: Çalışma grubunun yaş, spor yapma yaşı ve benlik saygısı puanlarının aritmetik ortalamaları

4.2. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.

Spor Durumu	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Spor Yapan	203	19.55	3.83	302	1.14	.255
Spor Yapmayan	101	19.04	3.35			

Tablo 2: Benlik Saygısı Puanlarının Spor Yapma Durumuna göre T-Testi Sonuçları P>.05

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin benlik saygısı puanlarının spor yapma durumuna göre t-testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, spor yapan bireyler ($\bar{X}=19.55$) ile spor yapmayan bireylerin ($\bar{X}=19.04$) benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir, $t(302)=1.14$, $p>.05$.

4.3. Takım Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Spor Durumu	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Takım Spor	101	19.11	3.55	200	.142	.887
Spor Yapmayan	101	19.04	3.55			

Tablo 3: Benlik Saygısı Puanlarının Takım Spor Yapan ve Spor Yapmayan Durumuna göre T-Testi Sonuçları
P>.05

Tablo 3 incelendiğinde yapılan analizler sonucunda, takım sporu yapan ($\bar{X}=19.11$) ile spor yapmayan ($\bar{X}=19.04$) bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir, $t(200)=.142$, $p>.05$.

4.4. Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Spor Durumu	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Bireysel Spor	102	19.99	4.06	201	1.81	.071
Spor Yapmayan	101	19.04	3.35			

Tablo 4: Benlik Saygısı Puanlarının Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Durumuna göre T-Testi Sonuçları
P>.05

Tablo 4 incelendiğinde yapılan analizler sonucunda, bireysel spor yapan ($\bar{X}=19.99$) ile spor yapmayan ($\bar{X}=19.04$) bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir, $t(201)=1.81$, $p>.05$.

4.5. Takım Spor Yapan ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Benlik Saygısı puanlarının Karşılaştırılması

Spor Durumu	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	p
Bireysel Spor	102	19.99	4.06	201	1.64	.102
Takım Spor	101	19.11	3.55			

Tablo 5: Benlik Saygısı Puanlarının Bireysel Spor Yapma ile Takım Spor Yapma Durumuna göre T-Testi Sonuçları
P>.05

Tablo 5 incelendiğinde yapılan analizler sonucunda, bireysel spor yapan ($\bar{X}=19.99$) ile takım sporu yapan ($\bar{X}=19.11$) bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir, $t(201)=1.64$, $p>.05$.

4.6. Spor Yapma Durumuna Göre Yaş Gruplarının Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Yaş Grubu	499,480	1	499,480	42,693	,000
Spor Durumu	85,238	2	42,619	3,643	,027
C*S	31,876	2	15,938	1,362	,258
Hata	3486,430	298	11,699		
Toplam	118485,000	304			

Tablo 6: Yaş Grupları ve Spor Yapma Durumuna göre Benlik Saygısı Puanlarının Anova Testi Sonuçları
P<,05

Tablo 6 incelendiğinde spor yapma durumu (bireysel spor yapan, takım sporu yapan ve spor yapmayan bireyler) ve yaş grupları (13–16, 17–20) değişkenlerinin ortak etkisinin ($p=0,258$, $p>0,05$) benlik saygısı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Ek bilgi olarak; Tablo 6 ‘da yaş grupları satırındaki anlamlılık değeri ($p=0,000$, $p<0,05$) BSP ile yaş grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. 19–20 yaş grubunu benlik saygısı puanları 13-16 yaş grubuna göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde spor durumu satırındaki anlamlılık değeri ($p=0,027$, $p<0,05$) BSP ile spor durumu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

4.7. Spor Yapma Durumuna ve Cinsiyetlere Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Cinsiyet	9.420	1	9.420	.701	.403
Spor durumu	55.466	2	27.733	2.064	.129
C*S	27.563	2	13.782	1.026	.360
Hata	4003.839	298	13.436		
Toplam	4094.839	303			

Tablo 7: Cinsiyet ve Spor Yapma Durumuna göre Benlik Saygısı Puanlarının Anova Testi Sonuçları

$P>,05$

Tablo 7 incelendiğinde yapılan analizler sonucunda, spor yapma durumu (bireysel spor ve takım sporu yapan ve spor yapmayan bireyler) ve cinsiyet değişkenlerinin ortak etkisinin ($p=0,360$, $p>0,05$) benlik saygısı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

4.8. Spor Yapma Durumu ve Spor Yapma Yaşına Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark**
Gruplararası	167.828	2	83.914	5.980	.003*	1-3, 2-3
Gruplariçi	2806.379	200	14.032			
Toplam	2974.207	202				

Tablo 8: Benlik Saygısı Puanlarının Spor Yaşına göre Anova Testi Sonuçları

* $P<,05$ düzeyinde anlamlıdır.

** Tukey testi sonucu farklılık görülen ölçümler.

Tablo 8. incelendiğinde yapılan analizler sonucunda, bireylerin spor yaşının benlik saygısı puanlarına etki ettiği görülmektedir. Spor yaşı gruplarının benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=5,980$, $p< .05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; 1. Grup (1–5 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,23$) ile 3. Grup (10–14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında 3. Grup lehine; 2. Grup (6–9 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,15$) ile 3. Grup (10–14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında yine 3. Grup lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu çalışmada; 13–20 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında herhangi bir fark olup olmadığının belirlenmesi ile takım sporu ve bireysel spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında bir fark olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Ayrıca; yaş grupları, cinsiyet ve spor yapma yaşı gibi değişkenlere göre de benlik saygısı puanları karşılaştırılmıştır. Bu bölümde çalışmamızın bulgular bölümünde yer alan 304 bireyin benlik saygısı puanları ile alt problemlerin sonuçları tartışılarak sunulmuştur.

5.1. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasındaki Farkın Değerlendirilmesi.

Spor yapan ($\bar{X}=19.55$) ve yapmayan bireylerin ($\bar{X}=19.04$) benlik saygısı puanları İlişkisiz (bağımsız) örneklem T-Testi (independent sample T test) sonuçlarına göre değerlendirilmiş ve sonuç olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır $t(302)=1.14, p>.05$. Literatür incelendiğinde çalışmamızla ilgili benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

5.1.1. Ülkemizde ve dünyada çalışmamızla benzerlik gösteren araştırmalar

Amatör vücut geliştirme sporcuları ile spor yapmayan grubun benlik saygısı puanları karşılaştırılmış ve sonuç olarak vücut geliştirme sporcularının BSP orta düzeyde bulunurken spor yapmayan gruptaki kişilerin BSP düşük düzeyde gözlenmiştir (Mekolichick 2003).

Salokun (1990), Smith (1986), Olszewska(1982), Hoffman (1986), Synder ve Spreitzer(1976), gibi araştırmacılar sporcu olan ve olmayanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Yine benzer şekilde Magill ve Ash (1976), Manning (1990), ile Tiryaki ve Morali (1992), gibi araştırmacılar ise sporcu olan ve olmayanların benlik kavramı arasında anlamlı bir

farklılığın olmadığını göstermişlerdir. Buna karşılık Aşçı ve arkadaşlarının (1993), spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada spora katılımın benlik kavramı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu saptamıştır. Spor ortamındaki değişik koşullar ve fırsatlar kişinin benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Akt. Özerkan, 2004).

Spor takımlarına katılan ve katılmayan görme engelli öğrencilerin benlik saygısı puanları ile takımlarda görev almayan öğrencilerin benlik saygısı puanları arasında, spor takımlarına katılan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olup olmadığının araştırıldığı çalışma sonuçlarına göre, görme engelli öğrencilerin benlik puanları, spor takımlarına katılıma göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (Türk, 2007).

Üç farklı benlik saygısı ölçeği ile yapılan çalışmada sporcular ile sporcu olmayan bireyler arasında benlik saygısı puanları bakımından anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ayrıca kadın ve erkek üniversite düzeyindeki sporcu olan ve olmayan kişiler arasında yapılan başka bir çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır (Parrot ve Ark. 2001).

5.1.2. Ülkemizde ve dünyada farklılık gösteren çalışmalar

124'ü erkek ve 46'sı bayan olmak üzere beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ konulu çalışmada grubun sosyal ve sportif etkinliklere katılım değişkenine göre yapılan istatistiksel karşılaştırmalar sonucu hem benlik saygısı, hem de duygusal zeka düzeylerindeki farkın anlamlı olduğu gözlemlenmiştir (Karademir ve Ark. 2010).

Yaz spor okullarına katılan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırıldığı bir araştırmada, yaz okullarına katılan öğrencilerin genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı, ön test ve son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Spor yapmanın bir guruba ait olmanın benlik saygısı üzerinde olumlu etkisini yansıtan bu sonuç özellikle çocukların sadece yazın değil tüm yıl boyunca pedagojik formasyona sahip antrenörlerle birlikte yıl boyunca çalışma yapmalarının yararlı olacağını ortaya koymaktadır. Branşa özgü yaz spor okulu ile tam gün süren yaz okulunu

karşılaştırdığımızda tam gün süren yaz okullarının genel benlik saygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Korkmaz, 2007).

Schumaker ve arkadaşları'nın 1986 yılında yaptıkları çalışmada spora katılımın benlik kavramı üzerindeki etkilerini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve liseli sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde, sporcu olmayanlara göre daha yüksek BSP aldıklarını belirlemişlerdir (Akt. Özerkan, 2004).

Aşçı ve arkadaşları'nın (1993) spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları bir araştırmada spora katılımın benlik kavramı üzerinde pozitif yönde önemli etkisi olduğu saptanmıştır. Spor ortamındaki değişik koşullar ve fırsatlar kişinin benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Akt. Özerkan, 2004).

Lisede eğitim gören ve spor takımlarına (futbol, hentbol, basketbol, voleybol, atletizm) devam eden 174 erkek sporcu ve sporcu olmayan 174 lise öğrencisi ile yapılan diğer bir çalışmada; fiziksel etkinliklere katılımın lisede öğrenim gören erkeklerin benlik kavramını geliştirmelerindeki etkilerine bakılmış ve sonuç olarak anlamlı bir etki gözlenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre sosyal kabul, atletik yeterlilik ve fiziksel görünüm alt ölçeğinden alınan puanlar spor yapan bireylerde spor yapmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmaya destek olarak üniversite öğrencisi olan sporcular ile spor yapmayan bireyler karşılaştırıldığında yine spor yapan bireylerin benlik saygısı puanları daha yüksek bulunmuştur (Aşçı ve Ark. 1997).

Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, çeşitli fakülte öğrencileri ile, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bedenlerini algılama düzeyleri karşılaştırılmış ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beden algılama değerlerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, fiziksel aktiviteye katılanların katılmayanlardan daha fazla bedenlerinden hoşnut olduklarının bulunmuştur (Akt.Baştuğ, 2008).

12-14 yaşındaki 407'si kız, 458'i erkek (aktif spor yapan 270 kişi, aktif spor yapmayan 595 kişi) olmak üzere toplam 865 öğrencinin gönüllü olarak katıldıkları

çalışmada, deneklerin motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerini belirleyerek yaş, cinsiyet ve spor yapma durumu farklılıklarını ortaya koymak ve motorsal performans ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin benlik saygısı puanları bakımından karşılaştırıldığında 12, 13 ve 14 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Spor yapan kız ve erkek öğrencilerin antropometrik ölçümleri, motorsal performans testleri ve benlik saygısı puanlarının spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir (Özşaker, 2008).

Çalışmamızda spor yapan bireyler ($\bar{X}=19.55$) ile spor yapmayan ($\bar{X}=19.04$) bireylerin BSP'nin aritmetik ortalamalarına bakıldığında fark gözükmesine karşın bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yukarıdaki çalışmalar ile farklılık, çalışma gruplarının yaşı, spor yapan grupların antrenman durumları, sosyo ekonomik durumları, sosyal çevre farklılığı sebebiyle ortaya çıkmış olabilir. Ayrıca spor dışında benlik saygısını etkileyen birçok kavramın varlığını göz önünde bulundurursak spor yapmayan gruba spor dışında birçok kavramın (müzik, resim, dans gibi faaliyetler ya da bireyin sosyo-ekonomik durumu, yaşanan çevre, ailenin yaklaşımı vb.) etki etmiş olması düşünülebilir.

5.2. Takım Sporunu Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark

Araştırmamızda takım sporu yapan bireyler ($\bar{X}=19.11$) ile spor yapmayan bireylerin ($\bar{X}=19.04$) benlik puanları arasındaki sonuçlara bakıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır, $t(200)=-.142$, $p>.05$. Literatür taramasında çalışmamızdan farklı çalışmalara rastlanmıştır.

5.2.1. Ülkemizde ve dünyada çalışmamızla farklılık gösteren araştırmalar

Adolesan dönemde bulunan 247 kız çocuk üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısını geliştirme ve takım sporlarının etkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak takım sporlarındaki başarı deneyimlerinin, kız çocuklarının benlik saygısındaki gelişimlerini olumlu yönde etkilemiş olduğunu göstermiştir (Pedersen ve Seidman, 2004).

Hawkins ve Gruber (1982), liseli erkek öğrencilerin benlik kavramlarının beyzbol sezonundaki dersler sonunda arttığını ortaya koymuşlardır. Takım sporu yapan sporcuların benlik puanları sosyal benlikte yüksek bulunurken, bireysel sporla uğraşan sporcuların benlik puanları ise kişisel benlikte yüksek bulunmuştur (Akt. Özerkan, 2004).

Amacı, sporun özsaygı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olup olmadığını ortaya koymak olan çalışmada, haftada 3 gün, 6 saat olan ve bir ay süren futbol spor okulu ile 15 tam gün çeşitli spor branşlarını içeren (futbol, tenis, basketbol) yaz spor okulunda gerçekleştirilen spor etkinliklerin çocukların benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yaz spor okulu öğrencilerinin ön test ve son testlerinden elde ettikleri genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Araştırmaya katılan spor okulu öğrencilerinin ön test ve son test toplam puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir fark saptanmıştır (<http://ulusspor.com>,2011).

Yapılan bir araştırma sonucunda, masa tenisi sporcularının fiziksel benlik algı düzeyleri diğer branş (voleybol, kürek gibi) sporcularına göre pozitif olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bunu sırasıyla voleybol, kürek, izlemektedir (Yaman ve Ark. 2007).

Çalışmamızda yukarıdaki çalışmalardan farklı sonuca ulaşılmasının sebebi olarak, çalışma grubunun takım arkadaşları ve antrenörü ile olan ilişkilerinden ya da spor ortamlarının farklılığından kaynaklanmış olabileceği olarak düşünülebilir.

5.3. Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark

Çalışmamızda bireysel spor yapan ($\bar{X}=19.99$)ve spor yapmayan bireylerin ($\bar{X}=19.04$) benlik puanları karşılaştırılmış ve elde edilen bulgulara göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir $t(201)=1.81, p>.05$.

Literatür taramasında fazla örneğe rastlanmamakla birlikte çalışmamızdaki sonuçtan farklı olarak; Karakaya ve arkadaşlarının 2006'da yaptıkları çalışmada; 14 kız ve 17 erkek yüzücü ile çalışılmıştır. Araştırma grubunu oluşturan yüzücüler yaşı

9-13 aralığındadır. Yüzücülerin ortalama 21 aydır bulundukları yüzme kulübüne düzenli olarak devam etmekte olduğu ve yarışlara hazırlandığı öğrenilmiştir. Kontrol grubunun 14'ü kız, 16'sı erkektir. Yaş ve cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmayan iki grup arasında benlik saygısı ölçeği ortalama puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

5.4. Takım Spor Yapan ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark

Çalışmamızda takım sporu yapan ($\bar{X}=19.11$) ve bireysel spor yapan bireylerin ($\bar{X}=19.99$) BSP karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark bulunamamıştır $t(201)=1.64$, $p>.05$. Literatür taraması yapıldığında benzer sonuçlar ile karşılaşıldığı gibi farklılık gösteren çalışmalara da rastlanmıştır.

5.4.1. Ülkemizde ve dünyada çalışmamızdaki bulgular ile farklılık gösteren araştırmalar

Yaman ve arkadaşlarının “Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi” başlığı altında yaptıkları çalışmada, masa tenisçilerin ve kürekçilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin voleybol branşına nazaran daha yüksek olduğunu bulunmuşlardır (Yaman ve Ark.2008).

Yapılan bir çalışmada da takım sporlarına daha fazla zaman harcayan çocukların bireysel sporlarla ilgilenen çocuklardan daha fazla özgüvenli ve kendinin farkında olduğunu bulmuştur. Bunun sebebi olarak takım sporu ile uğraşan çocukların daha fazla kişi ve toplulukla bir arada olduğundan kısacası bir bütünün parçası olmasından kaynaklanacağı görüşüne varılmıştır (<http://www.familyanatomy.com/2009.09.21>).

İlköğretim düzeyinde eğitim gören 987 çocuk üzerinde yapılan çalışmada takım sporlarına bireysel sporlardan daha fazla zaman ayıran çocukların akranlarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarının, aynı zamanda spor için harcanan zamanın da bu değer olumlu yönde etkilediğini ortaya konulmuştur (Slutzky ve Ark.2009).

Elit adolesan kız çocuklarının benlik saygılarının incelendiği araştırmadan elde edilen bulgular kız adolesan sporcularda benlik saygısının en yüksek branşın yüzme olduğu, branşlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, takım sporlarının benlik saygısı düzeylerinin bireysel sporlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kız yüzücülerin benlik saygılarının diğer spor branşlarından daha yüksek olması içerisinde bulunduğu sosyo ekonomik koşullar ve bireyselliklerinden kaynaklandığı düşünülebileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca takım sporunun içeriğinde bulunan grup birlikteliği, takımdaşlık ruhu, yardımlaşma, gibi davranımların adolesan sporcularının benlik saygılarını pozitif anlamda etkilediği ifade edilmiştir (Dorak ve Ark. 2010).

Buna ek olarak, yapılan başka bir çalışmanın sonucunda takım sporu ile uğraşanların BSP'leri bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Wong ve Ark.1993).

Çalışmamızda elde edilen sonuçlara göre takım sporu yapan bireyler ($\bar{X}=19.11$) ve bireysel spor yapan bireylerin ($\bar{X}=19.99$) BSP arasında aritmetik ortalamalara bakıldığında farklılık görülmesine karşın yukarıdaki çalışmalardan farklı olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuçların farklı olmasının sebebi, çalışma grubunun takım ya da bireysel olarak spor yapmakla birlikte farklı değişkenlerden de (Fiziksel ortam, antrenör, aile desteği arkadaş ilişkileri) etkilenmiş olabilecekleri düşünülebilir.

5.4.2. Ülkemizde ve dünyada çalışmamızdaki bulgular ile benzerlik gösteren araştırmalar

Yapılan bir çalışmada, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören, değişik spor branşları ile (Atletizm, Badminton, Basketbol, Futbol, Güreş, Hentbol, Voleybol, Yüzme, Tekvando, Karate, Okçuluk, Atıcılık, Bisiklet, Eskrim, Tenis ve Masa Tenisi) uğraşan ve 18–25 yaşlarında olan 175 erkek Üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Benlik saygısı değerlerinde takım ve spor grupları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (Aktop ve Ark. 2007).

Yapılan bir başka çalışmada, bireysel egzersizlere katılanlar ile grup ya da takım egzersiz programlarına katılanların BSP arasında fark bulunamamıştır. Ortaya çıkan bu sonuç grup ortamında egzersiz yapan bireylerin BSP'nin bireysel egzersizlere katılanların puanlarından yüksek olması hipotezini desteklememektedir (Altıntaş ve Ark. 2007).

5.5.Takım Sporunu ya da Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Puanları Arasındaki Fark

Çalışmada spor yapma durumu (bireysel spor yapan, takım sporu yapan ve spor yapmayan bireyler) ve yaş grupları (13–16, 17–20) değişkenlerinin ortak etkisinin ($p=0,258$, $p>0,05$) benlik saygısı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Ek bilgi olarak; Tablo 6 'da yaş grupları satırındaki anlamlılık değeri ($p=0,000$, $p<0,05$) BSP ile yaş grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde spor durumu satırındaki anlamlılık değeri ($p=0,027$, $p<0,05$) BSP ile spor durumu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan bir araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü özel yetenek sınavına giren adayların, kendileri ile ilgili algılamalarını içeren benlik saygıları ve sosyal etkileşimlerde duygusal becerileri kullanabilme yeteneklerini içeren duygusal zekâ düzeylerinin bazı sosyo-demografik özelliklere göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve sınava başvuran 124 erkek, 46 bayan toplam 170 kişiye; benlik saygısı ölçeği ve duygusal zekâ ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın demografik özelliklere göre analizinde; her iki ölçek puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Farkın kaynağını bulmaya yönelik ikili karşılaştırmalarda bu farkın 18 yaş altı bireylerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada ise istatistiksel olarak bir fark gözlemlenmemiştir (Karademir ve Ark. 2010).

Benlik saygısı ile ilgili yapılan betimsel araştırmalar incelendiğinde ilköğretim, lise ve üniversite düzeylerinde her yaştaki çocuk ve ergenle çalışıldığı görölmektedir. Bu araştırmaların bir kısmında cinsiyet ve yaşa göre benlik saygısının değişip değişmediği incelenmiş, benlik saygısının yaşla doğru orantılı olarak yükseldiği görölmüştür (Koçak, 2008).

Mullis ve Normadin (1992), ergenlerin lise dönemi boyunca benlik saygısı düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma 14 – 19 yaşları arasında yer alan 270 kişilik bir örneklem grubu ile yürütölmüştür. Araştırmanın sonucunda benlik saygısının yaşla birlikte arttığı gözlenmiştir (Akt. Koçak, 2008).

Yapılan bir başka çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısının ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi araştırılmıştır. 183'ü erkek, 103'ü kız olan 189'u beden eğitimi öğretmenliği, 97'si antrenörlük bölümünde okuyan öğrenci ile çalışılmıştır. Sonuç olarak 160'ı takım sporu, 104'ü bireysel spor yapan öğrencilerin benlik saygısının orta yüksek düzeyde olduğunu, yaş arttıkça benlik saygısının da arttığı bulunmuştur (Erşan ve Ark.2009).

Ayrıca altı, sekiz ile on ve on ikinci sınıflarda okuyan 135 öğrenciyle yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile yaş zeka, cinsiyet ve cinsel gelişim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve araştırmanın sonucunda benlik saygısı yaşla değil, fakat zekâyla ilişkisi olduğu bulunmuştur (Brack ve Ark.1988).

Çalışmamızda diğer çalışmalara benzer olarak 13-16 ve 17-20 yaş grupları arasındaki farklılığın sebebi olarak ergenliğin başlangıcı ile tamamlandığı yıllar arasında oluşan farklılıklardan kaynaklandığı düşünölebilir..

5.6. Takım Spor ya da Bireysel Spor Yapan ve Spor Yapmayan

Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark

Yapılan analizler sonucunda, spor yapma durumu (bireysel spor ve takım sporu yapan ve spor yapmayan bireyler) ve cinsiyet değişkenlerinin ortak etkisinin ($p=0,360$, $p>0,05$) benlik saygısı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görölmektedir.

Literatür incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı puanları arasında farklı sonuçların olduğu görölmektedir.

5.6.1. Ülkemizde ve dünyada çalışmamızdaki bulgular ile benzerlik gösteren araştırmalar

Mullis ve Normadin (1992), ergenlerin lise dönemi boyunca benlik saygısı düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma 14–19 yaşları arasında yer alan 270 kişilik bir örneklem grubu ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda benlik saygısının gelişimi ve cinsiyet arasında önemli bir ilişkiye rastlanmamıştır (Akt. Koçak, 2008).

Yapılan bir araştırmada yaşları 17–27 arasında değişen 50 bayan, 50 erkek toplam 100 üniversite öğrenci ile çalışılmış ve benlik saygısı puanları açısından bayanlar ve erkekler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır (Erman ve Ark. 2004).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kız ve erkek katılımcıların benlik sunumlarında yapılan analizler sonucu cinsiyete göre bir fark olmadığı bulunmuştur (Altıntaş ve Ark. 2007). Başka bir çalışmada erkek ve kadın sporcuların BSP'nin cinsiyete göre fark göstermediği sonucuna varılmıştır (Wong ve Ark.1993). Benzer sonuç, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik sunumlarının karşılaştırıldığı çalışmada elde edilmiştir (Martin ve Mack 1996).

Görme engelli öğrencilerin benlik puanlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada cinsiyetlere göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bulgulara dayanarak cinsiyetin görme engelli öğrencilerin benlik puanları üzerinde bir etkiye sahip olmadığı söylenmektedir (Türk, 2007).

5.6.2. Ülkemizde ve dünyada çalışmamızdaki bulgular ile farklılık gösteren araştırmalar

Bir çalışmada, araştırmaya katılan bayanların spor yapma durumları ile bedenlerini algılama ve cinsiyet rolleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sporcu bayanların sağlığa, görünüşe, fiziksel yeterliliğe önem verdikleri, yaptıkları spora yönelik gelişen kaslı vücut yapıları nedeniyle beden bölümlerinden hoşnut oldukları ve bedenlerini algılama düzeylerinin spor yapmayan bayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.(Kuru ve Baştuğ 2009).

Yapılan bir araştırmada da ergenlik öncesi ve ergen kadınların benlik algıları üzerinde fiziksel aktivitelerin etkisi incelenmiştir. Çalışma için fiziksel aktivite müdahale paketi diye adlandırdıkları bir ölçek kullanılmıştır. Bu çalışmada ergenler için fiziksel aktivitelerin benlik algısı üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği kabul edilmiş fakat mutlak sonuca ulaşılamamıştır. Ayrıca fiziksel aktivitelerin benlik algısı üzerindeki olumlu etkilerinin yetişkin kadınlar için geçerliliği daha az olan bir durum olduğu belirtilmiştir (Karin ve Ark.1997) .

Ayrıca spor yapan androjen bayanların (aşırı androjen salgılanması nedeniyle bazı erkeksi bedensel değişiklikler gözlenen bayanların) cinsiyet rolü bakımından ortamın gerektirdiği kadınsı veya erkeksi özellikleri gösterebilecek, esnek bir kişiliğe sahip oldukları tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve cinsiyet rolü ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; androjen kadınların, kadınsı- erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolü gurubunda olan kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmiştir (Akt. Kuru ve Baştuğ 2009).

Yaş ortalaması 21,6 olan 85'i erkek 105'i bayan olmak üzere toplam 190 Gönüllü niversite öğrencisinin katıldığı, niversite öğrencilerin fiziksel benlik algı düzeylerinin cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırmalarını amaçladığı çalışmada fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiği bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur (Aşçı, 2004).

O'Brien'in (1991), benlik saygısı komponentleri içinde cinsiyet farklılıklarını araştırdığı çalışmasında, erkeklerde benlik saygısı, benlik kontrolü, kişilik gücü, bedensel görünüm ve beden fonksiyonunu yüksek bulurken, bayanlarda hoşnutluk, sevinebilirlik, ahlak benlik ve savunmaların yüksek olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Din 1992'de Ankara'da 350 Lise ğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında, benlik saygısını, erkeklerde kızlara oranla yüksek bulunmuştur (Akt. Kuru ve Baştuğ, 2008).

5.7. Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan Bireyler ile Spor Yapmayan Bireylerin Spor Yaşı Gruplarına Göre Benlik Saygısı Puanları Arasında Fark

Yapılan analizler sonucunda, bireylerin spor yaşının benlik saygısı puanlarına etki ettiği görülmektedir. Spor yaşı gruplarının benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=5,980$, $p<.05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; 1. Grup (1-5 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,23$) ile 3. Grup (10-14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında 3. Grup lehine; 2. Grup (6-9 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,15$) ile 3. Grup (10-14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında yine 3. Grup lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Yapılan bir çalışmada elde edilen bulgularda yüksek egzersiz sıklığına sahip katılımcıların benlik sunumu puanlarının “Başkalarını Etkileme Güdüsü” ve “İzlenim Oluşturma” alt boyutlarında, düşük egzersiz sıklığına sahip katılımcıların benlik sunumu puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca analiz sonuçları, 6 yıl ve daha fazla egzersize katılanların benlik sunumlarının her iki alt boyutta da 5 yıl ve daha az egzersize katılanlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir.

12-18 yaş grubu elit cimnastikçilerin benlik saygısının belirlenmesi ve spor yapmayanlarla karşılaştırılması üzerine yapılan bir araştırmada, cimnastikçi gruplarda; benlik saygısı, kendilik kavramının daha yüksek olduğu, spor yapma yılları arttıkça benlik saygılarının yükseldiği bulunmuştur (Suveren,1995).

99’u erkek 104’ü kadın olmak üzere toplam 203 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Alınan sonuçlar cinsiyet, spor yaşı ve benlik saygısını karşılaştırmak için kullanılmış ve sonuçlar arasında önemli bir etkileşim görülmüştür. Düşük spor yaşı olan bayanlarda benlik saygısı puanları da düşük bulunmuştur. Fakat düşük deneyimli bayan ve erkek karşılaştırıldığında bayanların benlik saygısı puanları erkeklerinkine göre daha yüksek kaydedilmiştir (Forrester ve Beggs, 2005).

Bohen ve RBSÖ ile yapılan çalışmada yaş grubu ve spor yapma durumunun karşılaştırılması ile ilgili test sonuçlarına göre genç sporcular ve genç olmayan sporcular arasında benlik saygısı puanları bakımından anlamlı fark olmadığını bulunmuştur. Bununla beraber spor yaşı genç olan bireyler ile spor yaşı daha fazla olan bireylere göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca genç sporcular uzun süredir spora devam eden sporculara göre daha düşük BSP elde etmişlerdir. Fakat genç olmayan sporcular ile kısa süredir aktif egzersiz yapan sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna ek olarak Cooper-Smith benlik saygısı ölçeği için sonuçlar spor yaşı büyük sporcular ve olmayan sporcuların benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Parrott ve Ark. 2001).

Çalışmamızda elde edilen sonuçlara göre BSP'nin spor yapma yaşına göre farklılık göstermesinin sebebi ergenlik döneminde kazanılan tecrübenin kişiliğin şekil almasındaki farklı boyutlarından kaynaklanmış olduğu düşünülebilir. Ayrıca yukarıdaki çalışmadan farklı sonuç elde edilmesinin sebebi yapılan egzersizlerin zamanlaması, düzeyi, algılanış biçimi ve çalışma grubunun farklı deneyimleri olduğu düşünülebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar: RSBÖ ile yapılan anket çalışması sonucunda;

- a. Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin BSP'leri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- b. Takım sporu yapan ve spor yapmayan bireylerin BSP'leri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
- c. Bireysel spor yapan ve spor yapmayan bireylerin BSP'leri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
- d. Bireysel spor yapan bireyler ile takım sporu yapan bireylerin BSP'leri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- e. Spor yapma durumu (bireysel spor yapan, takım sporu yapan ve spor yapmayan bireyler) ve yaş grupları (13–16, 17–20) değişkenlerinin ortak etkisi ($p=0,258$, $p>0,05$) BSP üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
- f. Spor yapma durumu (bireysel spor ve takım sporu yapan ve spor yapmayan bireyler) ve cinsiyet değişkenlerinin ortak etkisinin ($p=0,360$, $p>0,05$) BSP üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.
- g. Bireylerin spor yaşının BSP'ne etki ettiği görülmektedir. Spor yaşı gruplarının BSP'leri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=5,980$, $p< .05$ Yapılan Tukey testi sonucunda; 1. Grup (1–5 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,23$) ile 3. Grup (10–14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında 3. Grup lehine; 2. Grup (6–9 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=19,15$) ile 3. Grup (10–14 yıl arası spor yapanlar) ($\bar{X}=21,73$) arasında 3. Grup lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Öneriler :

Araştırmacılar için uygulama önerileri:

- a. Çalışma grubunun yaş grupları daha geniş aralıkta tutulabilir. Çalışmanın farklı yaş gruplarına uygulanması da benlik saygısının farklı yaş grupları üzerindeki etkilerinin görülmesi açısından yararlı olabilir.
- b. Çalışmaya katılan her bir gruptaki birey sayısı arttırılabilir
- c. Çalışmaya farklı branşlardan sporcular dâhil edilebilir. Ayrıca branşa özgü olarak sadece tek bir branş ile spor yapmayan bireyler karşılaştırılıp branşa özgü değerlendirme yapılması yararlı olabilir.
- d. Farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler ile çalışılabilir. Bu değişkenin farklı etkileri olup olmadığını görmek açısından yararlı olabilir.
- e. RBSÖ'nin yanı sıra farklı ölçeklerden yararlanabilir ya da iki farklı ölçek karşılaştırılabilir.

Antrenör, aile ve yetkili kişiler için öneriler:

- a. Ailelerin gençleri sadece yarışma için değil sağlık için de olsa spora yönlendirmeleri,
- b. Antrenörlerin antrenman programının hazırlanmasında aileler ile işbirliği içinde çalışması,
- c. Antrenörlerin bireyler arası farklılıkları özellikle göz önünde bulundurmaları,
- d. Özellikle eğitimin bir parçası olarak spora ayrılan zamanın daha uzun tutulması ve bireylerin spor yapması için gerekli ortamların sağlanması ve var olan alanların iyileştirilmesi bireyin kişilik gelişimine spor aracılığı ile katkı sağlaması açısından faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

1. Aktop A., Erman K.A.,(2007), **Başarı motivasyonu takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
2. Altıntaş, A.,Aşçı,F., Özenir,T.(2007), **Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi**, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, Syf:94-98.
3. Aslan, H.(2006), **Çalışanların iş doyumu düzeylerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)**, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Syf:37-40.
4. Aşçı,H., Gökmen,H.,Tiryaki G.,Aşçı,A.,(1997), **Self-concept and body image of Turkish high school male athletes and nonathletes**, Adolescence.
5. Aşçı, F.H.(1999), **Benlik Kavramı ve Spor**, II.Spor Psikolojisi Kursu, Bağırhan Yayınevi, Ankara, Syf:37-39.
6. Aşçı, H.(2007), **Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması**, Spor Bilimleri Dergisi, sayı:15.
7. Baymur, F., (1984), **Genel Psikoloji**, İnkılap Kitapevi, İstanbul.,
8. Baymur,F.(1993), **Genel Psikoloji**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, Syf:266-272.
9. Bilgin, Ş.(2001), **Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki**, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri A.B.D Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
10. Brack, C.J.Orr,D.P.,Ingersoll,O.(1988), **Pubertal MAturation And Adolescent self esteem**, Journal Of Adolescent Health Care, 9, Page280-285
11. Cevher,N.F.,Buluş,M.(2007), **Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Akademik dizayn Dergisi, 2:52-64.

12. Dorak,F.,Özşaker,Mç,Vurgun,N.(2010), **Elit adolesan kız sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi**, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
13. Erman K.A,Şahan A,Can S, (2007), **Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması**, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
14. Erman,K.A., Şahan,A., Can, S., (2004), **Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması**, 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
15. Erözkan,A.(2009), **İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları**, <http://ilkogretim-online.org.tr>.
16. Erşan,E. Doğan,O. Doğan,S.(2009), **Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi**, Klinik Psikiyatri Dergisi sayı 42.(Syf.36-37)
17. Forresters,S.,Beggs,B.(2005), **Gender and self-esteem in intramural sports**, Education phsique et a la sante, Hiver, 2005.
18. Gün, E.(2006), **Spor yapanlarda ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı(Yüksek Lisans Tezi)**, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Syf 30–32.
19. Gürbüz, N.(2009), **5. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ve benlik saygılarının okul sonrası kültürel-sportif etkinliklere katılmalarına ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)**, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim A.B.D Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
20. <http://ulusspor.com>,2011.
21. <http://www.familyanatomy.com/2009/09/21/sporting-kids-part-1-why-it-matters>
22. <http://www.psikolojisayfam.com/kavramlar/ayna-benlik.html>

23. Karademir,T.,Döşyılmaz,E.,Çoban B.,. Kafkas,M.E.,(2010), **Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ**, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:18 No:2.Syf:653-674.
24. Karakaya, I, Coşkun, A. Ağaoğlu,B.(2006), **Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi**, Anadolu Psikiyatri Dergisi, Kocaeli,Syf 163-164
25. Karin R. Boyd, Dennis W. Hrycaiko (1997), **The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females**, Vol:12 245–265.
26. Koçak,E.,(2008), **Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi**, Çukurova Üniversitesi, Adana, Syf 45-57.
27. Korkmaz, H.N.(2007), **Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki**, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
28. Korpinen, E. (2000), **Finnish and estonian adolescents' self-concept and self-esteem at the end of comprehensive schooling, scandinavian**, Journal of Educational Research.
29. Köknel, Ö. (1985), **Kişilik**, İstanbul, Altın Kitaplar Basımevi.
30. Kuru,E.,Baştuğ,G.(2008), **Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi**, Spormetre Dergisi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (2) 95-101
31. Kuru, E.Baştuğ,G.(2009), **Bayan sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma**, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 29, Sayı 2 533-555.
32. Martin, K. A. & Mack, D. (1996), **Relationship between physical self presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study**. Journal of Sport & Exercise Psychology. 18:75–82.
33. Mekolichick.J.(2003), **Self-esteem among amateur bodybuilders: A quantitative examination**, Department of Sociology and Anthropology, Radford University.

34. Öner, N.(1997), **Türkiye’de kullanılan psikolojik testler**, Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi
35. Örgün, S.K.(2000), **Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi)**, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri A.B.D. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, İstanbul, Syf 5–16.
36. Öz, R. Yılmaz, H. Akçay,N.(2009), **Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler**, Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı:1 Yıl:2009.
37. Özer,S.D.,Özer (2001), **Çocuklarda motor gelişim**, Nobel Yayınevi, Ankara Syf.188-189,260-284.
38. Özerkan, K.N.(2004), **Spor psikolojisine giriş**, Nobel Yayınları, Ankara.
39. Özkan, İ.(1987), **Benlik saygısını etkileyen etkenler**, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
40. Özşaker, M.(2008), **12–14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi**, Doktora tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
41. Parrott,G.,Taylor,J.,Enes,S.,Galli,N.(2001), **SelfEsteem levels:age and athletic participation effects**, California State University, Sacramento.
42. Pedersen,S.,Seidman,E.(2004), **Team Sports Achivement and Self-esteem Development Among Urban Adolescent Girls**, Psychology of Women Quarterly, Syf412-422.
43. Schumaker,J.F.,Smool,L.,Wood,J.(1986), **Self concept, academic achievement and athletic participation. perceptual and motor skills**, 62,387-390.
44. Slutzky,C.,Simpkins,S.(2009), **Exploring the mediating role of sport self-concept**, Psychology of Sport and Exercise, Volume 10, Issue 3, Pages 381-389.

45. Sungur, P. Yüksek,S(2009), **Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme**, Eğitim Bilimleri Dergisi cilt 3, 2009.
46. Suveren,S.,(1995), **Cimnastik sporunun yarışmacı cimnastikçilerin benlik saygısı üzerine etkisi**, Doktora tezi,G.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
47. Tan, H (1986), **Psikolojik yardım ilişkiler “danışma ve psikoterapi”**, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul: S:80.
48. Türk, E.,(2007), **Spor takımlarına katılan görme engelli öğrencilerin benlik saygılarının değerlendirilmesi**, Yüksek Lisans Tezi,Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim A.B.DSyf. 53–56
49. Ünal, A.,(2006), **OKS (LYS)’ye hazırlanan öğrencilerin benlik saygı düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi**, Yüksek lisans tezi, G.Ü.Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
50. Wong, E. H., Lox, C. L. & Clark, S. E. (1993), **Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self presentation confidence. Perceptual and Motor Skills.** 76; 847–850.
51. Yaman Ç..Teşneli Ö.,Gelen N.,Koşu S.,Tel M.,Yalvarıcı N., (2008), **Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi**, Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, Syf.13-16
52. Yörükoğlu, A.(1985), **Gençlik Çağı**, İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
53. Yörükoğlu, A.(1987), **Gençlik Çağı**, İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara Syf:89–97
54. Yörükoğlu,A.(1986), **Çocuk Sağlığı (Çocuğun kişilik gelişimi, yetiştirilmesi ve ruhsal sorunları)**, Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara.

EKLER

EK-1



T.C.

ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMA ETİK KOMİSYONU BAŞKANLIĞI
BOLU

Sayı: 2010/ 43
Konu: Sonuç

22.09/2010

Sayın Yrd.Doç.Dr. Yılmaz UÇAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

AİBÜ Tıbbi Araştırma Etik Komisyonu tarafından değerlendirilen 2010/21 no.lu
“Bireysel ve takım sporu yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının
karşılaştırılması ” isimli çalışmanız etik olarak uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunulur. Saygılarımla.


Prof .Dr. Nimet KABAKUŞ
Tıbbi Araştırma Etik Komisyonu Başkanı

EK-2

YAŞ :
CİNSİYET :

SPOR BRANŞI :
SPOR YAPMA YAŞI :
TARİH :

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Bu bir test değildir, “**doğru**” veya “**yanlış**” yanıt yoktur. İçtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Her soruda size uygunluk derecesine karşılık gelen kutunun içerisine “X” işareti koyarak cevaplayınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Genellikle kendimden memnunum.				
2. Bazen yeteri kadar iyi olmadığımı düşünürüm.				
3. Çok sayıda iyi özelliğe sahip olduğumu hissedirim.				
4. Diğer birçok insan gibi bende bazı şeyleri yapabilme becerisine sahibim.				
5. gururlanacak fazla bir şeyim olmadığını düşünüyorum.				
6. Bazen yararsız olduğumu hissedirim.				
7. En az çevremdekiler kadar değerli bir insan olduğumu hissedirim.				
8. Kendime daha fazla saygı duymayı isterdim.				
9. Başarısız olduğum hissine dair eğilimim vardır.				
10. Kendime karşı pozitif davranışlar sergilerim.				