

**TC.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

Ferhat Doğuş AYGÜN

**ELİT BUZ HOKEYİ SPORCULARININ BENLİK SAYGISI VE KARAR
VERME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR**

AĞRI-2018

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmenliğine göre hazırlanan “Elit Buz Hokeyi Sporcularının Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tezin kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterildiğini taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

/ /2018

Ferhat Doğuş AYGÜN

ÖZET

ELİT BUZ HOKEYİ SPORCULARININ BENLİK SAYGISI VE KARAR VERME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ferhat Doğuş AYGÜN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

2018, sayfa 63

Jüri:

Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Dr. Öğr. Üyesi Muharrem Alparslan KURUDİREK

Dr. Öğr. Üyesi Serkan Tavabil AKA

Hayatın evresinde olduğu gibi buz hokeyi branşında da kişiliğini kazanmış, ne istediğini bilen ve bu yolda doğru bir planlama yapan bireyler yani sporcular yetiştirmek oldukça önemlidir.

Bireyin hayatı boyunca her evresinde daimi olarak bir takım sorunlarla karşılaşması olağan durumdur. Allahın insana sunmuş olduğu akıl, zeka ve beceri kabiliyetleri ile bu sorunları çözerek yaşamını sürdürmesi kaçınılmazdır. Alınan kararların niteliği ve niceliği, bireyin içinde bulunduğu gelişim evresine, karar verilmesini gerektiren durumun ve seçeneklerin özelliklerine göre değişim göstermektedir. Bu değişimlere uyum sağlamak için ise benlik saygısı kavramını iyi idrak etmemiz gerekmektedir. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşamdır ve yaşamı boyunca sürmektedir. Bu nedenle, kişiliğin kazanılması, yaşamını dolu dolu geçirmesi, diğer bireylerle ideal ve daimi iletişime geçmesi, yüksek oranda mutabakat sağlaması, değer modellerinin geliştirmesi, başarılı olması, gelecek zamanı doğru planlaması hususunda oldukça önemlidir.

Bu çalışma elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelendiği bu çalışmanın evrenini Türkiye Buz

Hokeyi Federasyonu Erkekler Süper Liginde mücadele eden 8 takımın ve Kadınlar Liginde mücadele eden 6 takımın sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin Ankara, İstanbul, İzmir, Kocaeli ve Erzurum illerinde yaşayan 148'i erkek 48'i kadın toplam 196 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve katılımcıların benlik saygısı düzeylerini belirlemek adına Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik, güvenirlik çalışması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılan 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' kullanılırken, katılımcıların karar verme stillerini belirlemek amacıyla orijinali Mann ve ark. (1998) tarafından geliştirilmiş, Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan 'Melbourne Karar Verme Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, ölçekler için tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlara göre, araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri ile Benlik Saygısı ve Karar verme düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, değişkenler ve alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine bakıldığında erkek sporcuların çoğunlukta olduğu ve araştırmaya %37,2 ile 22-24 yaş aralığından katılımın fazla olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumları dikkate alındığında eğitim seviyelerinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Örneklem grubundaki sporcuların büyük ölçüde buz hokeyini ana branşı olarak sürdürdükleri tespit edilmiştir. Çalışma sonuçları ile ilişkili olarak daha kapsamlı çalışmaların özellikle takım sporu ile uğraşan sporculara uygulanması öneri olarak sunulabilir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Benlik, Benlik Saygısı, Karar Verme, Buz Hokeyi.

ABSTRACT

RESEARCH ON THE LEVELS OF SELF CONCERN AND DECISION MAKING PROCESSES OF THE ELITE ICE HOCKEY SPORTS

Ferhat Doğuş AYGÜN

Supervisor: Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

2018, 63 pages

Jury:

Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR (Supervisor)

Assistant Prof. Muharrem Alparslan KURUDİREK

Assistant Prof. Serkan Tavabil AKA

It is important to train sportsmen in the ice hockey branch, who gain personality, who knows what they want, as necessary in every stage of life, and who is making the right planning in this way.

It is usual for an individual to encounter a number of problems in every stage throughout their lives. It is inevitable for human-being to continue living by solving the problems with the intelligence and skill abilities that God has offered. The quality and quantity of the decisions vary according to the developmental stage of the individual, the circumstances that need to be decided and the characteristics of the options. We need to understand the concept of self-respect in order to adapt to the changes. The concept of self-esteem is a learned life and continues throughout one's life. For this reason, it is very important for people to acquire personality, to spend their lives better, to have ideal and permanent communication with other individuals, to supply high-level reconciliation for the development of value models, success and planning the right time for the future.

This study was conducted to examine the self-esteem and decision-making levels of elite ice hockey athletes. This study, which attempts to examine self-esteem and the

decision-making level of Elite ice hockey athletes, consists of the sportsmen of the 8 teams in Men's Super League and sportswomen of the 6 teams in Women's Super League of the Ice Hockey Federation, Turkey. The study samples are 148 male and 48 female athletes from Ankara, Istanbul, Izmir, Kocaeli and Erzurum, Turkey.

While the personal information form developed by the researcher and the 'Rosenberg Self-Esteem Scale' developed by Rosenberg (1963) and used by Çuhadaroğlu (1986) were used to determine the level of the self-esteem of the participants, 'Melbourne Decision Making Scale', the original of which has been developed by Mann et. al.(1998), and adapted to Turkish and developed by validity and reliability by Deniz (2004) was used to determine the styles of decision making of the samples. In evaluating the data, the methodologies of frequency, arithmetic mean, standard deviation, One Way ANOVA analysis for scales were used.

According to the results of the findings of the research, no significant difference was found between variables and sub-dimensions when the relationship between the demographic information of participants participating in the research and the level of Self-esteem and Decision-making were examined. When the genders of the participating athletes were examined, it was found that the male athletes were the majority and the participation rate was found to be 37.2% and the ages, between 22-24 years. Considering the educational status of the athletes participating in the study, the educational levels were found to be quite high. It was determined that the sportsmen and sportswomen in sample groups were largely pursuing Ice Hockey as their main branch. In connection with the results of the study, it can be suggested that more extensive studies can be applied to those sportsmen and sportswomen who especially deal with team sports.

Keywords: Sportsmen and Sportswomen, Self, Self-esteem, Decision making, Ice Hockey.

TEZ KABUL ONAY TUTANAĞI



ÖNSÖZ

Her insan bir birey olarak eşit değerdedir. Biri sporda başarılı iken biri okulda başarılı olabilir. Dış görünüm, maddi imkânlar, yetenek ve başarı gibi etkenler toplumsal değer üzerinde etkili olsa da her bireyin insan olarak bir değeri vardır ve bu değer hiç değişmez. Bunu özümseydiğiniz zaman benlik saygınız var diyebiliriz.

Karar verme, önemli yaşam becerilerinden biridir. Yerinde ve uygun verilmiş kararlar bireyin yaşamında olumlu değişimlere neden olurken, hatalı verilmiş kararlar yaşamı olumsuz yönde etkileyebilir. Gittikçe daha karmaşık hale gelen sosyal ilişkiler içinde bireyler sürekli problemler ve seçeneklerle yüz yüze gelmekte, kendileri için en uygun kararı almaya çalışmaktadırlar.

Bu genel bilgiler ışığında bir sporcunun kimlik ve kişilik kavramlarının oluşması için benlik saygısı ve karar verme davranışlarının olgunlaşması gerekmektedir. Bu davranışların gelişip olgunlaşmasında anne ve babanın rolü oldukça büyüktür. Anne ve babanın liderliğinde belirli bir aşama kaydeden birey daha sonra dış dünyaya açılma gereksinimi duyar. Bu dışa açılımın manevi ve insanı değerler çerçevesi içinde olduğu sürece gelişimin olumlu bir evreye ulaşması kaçınılmazdır. Mustafa Kemal Atatürk'ün de dediği gibi *“Sporda başarılı olmak için bütün milletçe sporun niteliği ve değeri anlaşılmış olmak ve ona kalpten sevgiyle bağlanmak ve onu vatan görevi saymak gerekir.”* Bu değerler doğrultusunda akademik hayatımı sürdürmek dileğiyle.

Çalışmaya bilgi ve tecrübeleriyle değerli katkılarda bulunan danışman hocam Prof. Dr. Gökhan Bayraktar'a, bu süreçte desteğini eksik etmeyen sevgili eşim Didar Aygün'e, bugünlere gelmemde en büyük emeğe sahip anne ve babama, çalışmam boyunca her türlü desteği sağlayan Doç. Dr. Ersin Karaman'a, Dr. Öğr. Üyesi Fatih Değirmenci'ye, Dr. Öğr. Üyesi Ömer Alanka'ya ve Arş. Gör. Murat Aygün'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ferhat Doğuş AYGÜN

Ağrı-2018

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre dağılımları.....	27
Tablo 3.2. Katılımcıların eğitim ve gelir durumları	28
Tablo 3.3. Sporcuların spor ile ilgili lisans eğitimi alma durumları ve başka branşlardaki deneyimleri.....	28
Tablo 3.4. Sporcuların buz hokeyinde oynadıkları mevkiler	29
Tablo 3.5. Sporcuların milli sporcu olup olmamaları.....	29
Tablo 3.6. Katılımcıların Ortalama Karar Verme ve Benlik Saygısı Düzeyleri	30
Tablo 3.7. Buz Hokeyi Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.	31
Tablo 3.8. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.	32
Tablo 3.9. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.	32
Tablo 3.10. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.	33
Tablo 3.11. Katılımcıların Eğitim Durumları ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.	33
Tablo 3.12. Katılımcıların Eğitim Durumuna İle Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.	34
Tablo 3.13. Katılımcıların Gelir Durumu ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) sonuçları.....	35
Tablo 3.14. Katılımcıların Gelir Durumu İle Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.	36
Tablo 3.15. Katılımcıların Spor İle İlgili Lisans Eğitimi Alma Durumu İle Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları....	37
Tablo 3.16. Katılımcıların Spor İle İlgili Lisans Eğitimi Alma Durumu İle Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.	38
Tablo 3.17. Katılımcıların Buz Hokeyi Sporunu Yapmadan Önce Başka Bir Spor Branşıyla Uğraşma Durumları ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.	39

Tablo 3.18. Katılımcıların Buz Hokeyi Sporunu Yapmadan Önce Başka Bir Spor Branşıyla Uğraşma Durumları ile Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.	40
Tablo 3.19. Katılımcıların Oynanan Mevki Durumu ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.....	41
Tablo 3.20. Katılımcıların Oynanan Mevki Durumuna ile Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.	42
Tablo 3.21. Katılımcıların Millilik Durumu ile Karar Verme Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.	42
Tablo 3.22. Katılımcıların Millilik Durumu ile Benlik Saygısı Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.	43
Tablo 3.23. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi.....	44
Tablo 3.24. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Dikkatli Karar Verme Alt Boyutu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi.....	44
Tablo 3.25. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Kaçınan Karar Verme Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi.....	45
Tablo 3.26. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Erteleyici Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi.....	45
Tablo 3.27. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Panik Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi	46

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
TEZ KABUL ONAY TUTANAĞI	vii
ÖNSÖZ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
İÇİNDEKİLER	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş.....	1
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	1
1.1. BENLİK.....	1
1.1.1. Değer ve Kişilik Kavramları	1
1.1.2. Benliğin Tanımı.....	3
1.1.3. Benlik Kavramı	4
1.1.4. Benliğin Görevleri.....	6
1.1.5. Benlik Gelişimi.....	6
1.1.6. Benlik Algısı.....	7
1.1.7. Benlik Saygısı.....	10
1.1.8. Benlik Saygısının Gelişimi.....	12
1.1.9. Benlik ile İlgili Kuramsal Çalışmalar.....	13
1.2.KARAR VERME	15
1.2.1.Karar Verme Kavramı	15
1.2.2.Karar Verme Kavramının Dayandığı Kuramsal Temeller	16
1.2.2.1.Krumboltz'un sosyal öğrenme kuramı	16

1.2.2.2.Fayda Kuramı	17
1.2.2.3.Çatışma Kuramı	18
1.2.2.4.Bilişsel G��� Kuramı	19
1.2.3.Karar Verme S��reci	19
1.2.4.Karar Verme Stilleri Ve Stratejileri.....	21
1.2.5. İ�yi Kararın Nitelikleri	24

          

Y��NTEM.....	25
2.1. ARAŞTIRMA MODEL��	25
2.2. EVREN VE ��RNEKLEM	25
2.3. Veri Toplama Ara�ları	25
2.4. İstatistiksel Analiz.....	26

          

BULGULAR.....	27
3.1. Demografik Analizler	27
3.1.1. Yaş ve Cinsiyet.....	27
3.1.2. Eēitim ve Gelir	28
3.1.3. Spor Deneyimler.....	28
3.1.4. Buz Hokeyi Oyun Mevkileri	29
3.1.5. Katılımcıların Millilik Durumları.....	29
3.2. BENLİK SAYGISI VE KARAR VERME D��ZEY ANAL��ZLER��	30
3.2.1. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Cinsiyet ile İlişkisi.....	31
3.2.2. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Yaş ile İlişkisi.....	32
3.2.3. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Eēitim ile İlişkisi	33

3.2.4. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Gelir Durumu ile İlişkisi.....	35
3.2.5. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Spor Deneyimleri ile İlişkisi.	37
3.2.6. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Oyun Mevkileri ile İlişkisi ...	41
3.2.7. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Millilik ile İlişkisi.....	42
3.2.8. Benlik Saygısı ile Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişki	43

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	47
4.1.Sonuç ve Literatür Tartışması	47
4.2. Öneriler.....	52
KAYNAKÇA	53
EKLER.....	59
EK 1: KİŞİSEL BİLGİLER	59
EK2: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ).....	60
ÖZGEÇMİŞ.....	63

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Hayatın evresinde olduğu gibi buz hokeyi branşında da kişiliğini kazanmış, ne istediğini bilen ve bu yolda doğru bir planlama yapan bireyler yani sporcular yetiştirmek oldukça önemlidir.

Bireyin hayatı boyunca her evresinde daimi olarak bir takım sorunlarla karşılaşması olağan durumdur. Allah'ın insana sunmuş olduğu akıl, zekâ ve beceri kabiliyetleri ile bu sorunları çözerek yaşamını sürdürmesi kaçınılmazdır. Alınan kararların niteliği ve niceliği, bireyin içinde bulunduğu gelişim evresine, karar verilmesini gerektiren durumun ve seçeneklerin özelliklerine göre değişim göstermektedir. Bu değişimlere uyum sağlamak için ise benlik saygısı kavramını iyi idrak etmemiz gerekmektedir. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşamdır ve yaşamı boyunca sürmektedir. Bu nedenle, kişiliğin kazanılması, yaşamını dolu dolu geçirmesi, diğer bireylerle ideal ve daimi iletişime geçmesi, yüksek oranda mutabakat sağlaması, değer modellerinin geliştirmesi, başarılı olması, gelecek zamanı doğru planlaması hususunda oldukça önemlidir.

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. BENLİK

Hayatımızda başarılı veya başarısız olmamıza neden olan kimlik bilinci kavramı, kendilik, benlik bazen de özdeşim olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiye ait ayırım özelliklerinden olan kimlik kavramı ve benlik, kişilik özelliklerindendir. Bireye özgü olan benlik kavramı bireyi o birey yapan değerlerin toplamı olmasından dolayı değer ve kişilik kavramına değinilmesi gerekir (Kulaksızoğlu, 1998). Bu bağlamda değer ve kişilik kavramları bireyin en temel kişilik özellikleri arasında yer almaktadır.

1.1.1. Değer ve Kişilik Kavramları

Hayata anlam biçimini veren ve bireysel bir olgu olan değer; soyut olarak ifade edilen fakat davranışlarla tanımlanmakta ve sözlü ifade edilebilmektedir. Değer, bireyin davranışlarını yönlendiren, yaşamın devamlılığı için temel ölçüt oluşturan kararlara,

aktivitelere, devamlılık veren ve şekillendiren isteklerle bağlantılı duygulardır. Son zamanlarda değerler sosyal bilimlerde önemli çalışma konularından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilim adamları arasında yer alan sosyologlar, sosyal psikologlar, antropologlar ve psikologlar bu konuda araştırma ve inceleme yapmaktadır (Yiğit, 2011). Ruh bilimcilerin son yıllarda çok fazla çalıştıkları alanlardan biri olan kişiliğin temel özelliklerini veren ‘ben’ veya ‘benlik’ kavramlarıdır (Köknel, 1985). Benlik olgusu kişinin dünyaya geldiği andan itibaren bütün hayat deneyimlerini içinde barındıran ve farkındalık oluşturan bir olgudur (Kasatura,1998).

Değer, bireye has imkânları, bireyi birey yapan ve öteki varlıklardan farklılaştıran imkânları farklı bir ifadeyle bireye has tüm faaliyetleri bireysel faaliyetler olarak hedeflerine uygun şekilde gerçekleştirmesine olanak sağlamaktadır. *“Aristoles’in deyisiyle kişilere "insanın işini" yapabilecek duruma gelmeleri için yardımcı olmak yani kişilere doğru bilmenin, doğru düşünmenin doğru değerlendirmenin doğru eylem içinde olduğunu görebilmesine yardımcı olmaktır”*. Bütün bu söylenen değer tanımlarından kavramından hareket ederek değerler, bireyi birey yapan niteliklere haiz olan ve bireyi öteki varlıklardan ayrılmasını sağlayan nitelikleri içeren inanç bütünlüğü şeklinde ifade edilebilir (Yiğit, 2011).

Kişilikse, insanın toplumsal, zihinsel ve ruhsal reaksiyonlarının tamamını kapsayan bir olgudur. Diğer yandan bireyin şahsına has bir özelliği olması yahut insanı diğer insanlarda ayıran tüm farklı özellikleri onun kişiliğini oluşturmaktadır. İnsanın bütün özelliklerini içeren kişilik kavramı insanın, toplumsal, etik, kognitif ve psikomotor niteliklerinin birleşmesiyle meydana gelen bir olgudur (akt. Dilek, 2007). Karakterin tohumları hayatın başladığı dönemden itibaren atılmasına rağmen altı yaşında asıl hatları belirir, fakat nihai şekline kavuşması adölesan döneminin sonlarına denk gelir. (Yörükoğlu, 2000). Bireyin özgün psikolojik imzası olan kişilik, bireyin bütün tutumlarına ve bireyin zaman içindeki varyasyonuna yansır (Morris, 2002). Bireyin kendisini zaman içerisinde tanıması, kişiliğin gelişmesinde mühim bir konudur. Kişilerin kendileriyle alakalı nitelikler hususunda düşünceye sahip olmaları ergenlik döneminde bireydeki fikir, değer ve davranışlar anlamında örtüşme ve süreklilik göstermesi durumu artmaktadır (Aydın, 2005).

Kişinin ilgileri, tavırları ve becerileriyle fiziki görünümünün ve çevreye uyum özelliklerini kapsayan kişilik kavramıdır (Cüceloğlu,1993:405). “Var olan” genetik

faktörlere sosyal ölçütlere göre “olması gereken” dışsal etkilerin rolü kişiliğin oluşumunda önemlidir (Cüceloğlu, 1993). İçeriksel ve gelişimsel öğeleri bir arada tutan kişilik kavramı, değişime, kararlılığa olanak tanıyan karmaşık ve dinamik bir yapıdır (Onur, 1995). İnsanın bir takım karakter özelliklerine hangi düzeyde sahip olduğu veya bireyin kendini algılayış biçiminden tanımlanması mümkün olan benlik olgusunun birey yaşamında oldukça geniş bir alana sahiptir (Sungur ve Yüksek, 2009).

1.1.2. Benliğin Tanımı

Benlik, bireyin şahsi karakterine dair düşüncelerin tamamı, bireyin kendini değerlendirmesi süreci olmasına rağmen kişiliğin asıl özelliklerini veren bir unsurdur (Özerkan, 2004). Benlik, şahsi karakterimizle alakalı düşüncelerimiz ve kendimizi anlama, düşünme şeklimizden oluşmaktadır. Bundan dolayı karakterin sübjektif yönü şeklinde ifade edilebilir (Baymur, 1984). İç dünyamızın tamamını yansıtan benliği komplike bir kavram olarak ele almak mümkündür.

Benlik kimi soruların yanıtlarını içinde barındırır;

- Ben neyim? Sorusunun cevabını bazı insanlar çoğunlukla olumsuz olarak yani ben yetenezsizim, güzel değilim diye cevaplandırabilir.

- Ben ne yapabilirim? Ben hangi yeteneklere sahibim? Ben iyi futbol oynarım, güzel şarkı söylerim, edebiyattan anlarım gibi tespitler yaparak kendimizde hangi yetenekler olduğuna ilişkin kanılarımız benliğin bir yanını oluşturur.

- Benim için değerli şeyler nelerdir? Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım? Örneğin, yardıma muhtaç olan kimselere destek olmalıyım, iyi bir birey olmalıyım, kırmızı ışıktaki geçmemeliyim, ya da trafik polisine yakalanmamak kaydıyla kırmızı ışıktaki geçmenin bir sakıncası yoktur, herkes den önce kendimi düşünmeliyim, gibi kişinin içinde bulunmuş olduğu toplumdaki kendine göre önemli, olumlu ya da olumsuz yargılardan oluşan bir değer sistemi vardır. Bu da benliğin önemli bir yanıdır.

- Hayattan beklentim ne? Hâkim, diş hekimi, öğretmen, güzel ve kaliteli giyinen bir birey gibi ideal ve arzular da benliğin bir yanını oluşturur (Baymur, 1993).

1.1.3. Benlik Kavramı

Benlik kavramı ruh biliminin en mühim olgularından biri olup, hayata gözlerimizi açtığımız andan itibaren başlayan, hayatımız boyunca başımızdan geçen birçok olaylar ve diğer bireylerle kurduğumuz etkileşimler gibi birçok yaşanmışlıklar sonucu kazanılabilen bir kavramdır (Baymur, 1985). Benlikle ilgili ilk çalışmaları yapan psikolog William James'tir. James'in The Principles of Psychology (1952/1891) isimli eseriyle psikoloji bilimi içerisindeki benlik konusu bu eserle başlar. Söz konusu çalışmada James, *“benliğin “bilen benlik (self as knower)” ve “bilinen benlik (self as known)” olarak iki boyutta düşünülmesi gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir.”* William James benliği, en kapsamlı şekilde bireyin kendisine anlatacağı herşeyin tamamı biçimde ifade etmiştir. Benlik psikolojinin bilinen konusudur. Bu nedenle benlik, maddi benlik, sosyal benlik, manevi benlikten oluşur (Akt: Yiğit, 2010).

Benlik olgusu bilişsel gelişimle ilgili süreçler tarafından geliştirilip kontrol altında tutulan bir kavramdır. Bireyin kendi kendisini, benliğini anlamı ve algılayış şekli olarak ifade edilen benlik olgusu birçok teori gibi psikolojinin literatüründe de büyük bir yere tutmaktadır. Temelde benlik olgusu, kişinin birey olarak şahsi tutumları, becerileri, değerleri ve fiziksel yapısına yönelik göstermiş olduğu saygıyla, bu olgulara karşı sergilediği davranış değerlerin tamamı biçiminde ifade edilir. Birey yaşamının farklı yerlerinde duygular ve bilişsel değişkenler insanın benlik olgusunu farklı biçimde katkı sağlar. Diğer yandan benlik dış çevreden gelen tepkilerle birlikte, sosyal etkileşimler ile gelişim gösterir (Erman ve Ark., 2007).

Benlik olgusu, kişinin kendi ile ilgili fikirlerini bulan ana unsurdur. Kişinin kimliği, kendilik değerleri, fizyolojik ve psikolojik becerileri, inanç, değer yargıları, hedefleri, amaçları vb. kendi ile ilgili düşüncelerin bütünüdür. Benlik kişisel bütünlüğün ana noktasıdır kişinin kendinin her şekliyle farkına varma ile benimsemesi benliğini anlaması gerekmektedir. Diğer bir deyişle benlik kişinin bilinçli bir şekilde kendisini tanımasını ve kişinin kendi varoluşunu ortaya çıkarma halidir (Çakmak ve Kara, 2009). İnsanların sahip oldukları benlik, şemalara ve içeriklere, söz konusu bireyin düşüncelerine, değerlendirmelerine etki eden bir unsurdur. Her bireyin benlik olgusunda kendine has yanlar vardır (Aydın, 1996).

‘Sullivan'a göre (Akt: Yiğit, 2010) üç önemli benlik sistemi vardır:

“1) İyi Ben: Anneyle olan, ödül getiren, hoş karşılanan ilişkiler sonucu oluşur. Çocuk kendine karşı olumlu duygular geliştirir ve kendine olan saygısını artırır.”

“2) Kötü Ben: Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşur. Kötü ben kaygı içindedir. Ancak bu kaygı aşırı uçta değildir. İstenmeyen davranışın engellenmesinde bireye yardımcı olur. Ancak kötü ben'de birey kendine karşı olumsuz duygular geliştirir. Bu duygular bireyin anti-sosyal davranışlara girişmesini otomatik olarak engeller, bilincin gelişmesine de yardımcı olur.”

“3) Ben ve Ben Olmayan: Yapıcı bir fonksiyonu yoktur. Benliğin bu kısmı annenin çocuğa karşı aşırı bir hoşnutsuzluk gösterip çocukta kuvvetli bir kaygıya yol açmasıyla oluşur. Birey diğer benliklerle olan bağını koparır, kontrol edemez hale gelir. Benliğin bu kısmı bilinçaltı düzeyde kalır ve birey bundan kaynaklanan olaylarla karşılaşınca aşırı bir anksiyete duyar” .

Benlik kişinin bilinci, kendiyle ilgili fikirlerini ve idrak ettiklerini içermesine rağmen benlik bilinci her zaman doğru olanı yansıtmayabilir. Başarmış olmamıza rağmen kendimizi başarısız olarak değerlendirebiliriz. Kendimizi nasıl gördüğümüzü benlik bilinci ile anlatmaktadır (Cüceloglu, 2002). Roger, kişinin kendiyle ilgili fikirleri, anlayış ve inançları benlik ve bilinç yapısını meydana getirmektedir. Roger’a göre, benliğini tam anlamıyla ifade eden kişi kendisini gerçekleştiren kişi olarak değil, kendisini gerçekleştirme sürecinde olan kişidir. Başka bir ifadeyle, benlik olgusunun gelişim göstermesi devamlılık halindedir. Bununla birlikte Roger, kişinin kendiyle alakalı fikirlerini yordayan iki etkenden birinin kişinin kendine olan bakışı diğerininse dış etkenler olduğunu ifade etmiştir (Üstün ve Akman, 2002).

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” (Strong, 1957)

Leary ve Tangle'y'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. Yönetmelik Süreci: Bireyin kendisini, karar verme, kontrol etme gibi mekanizmaları kullanarak yönlendirme çabaları” (Akt. Çağlayan, 2011).

Kendisini kanıtlama, bireyin şahsi gerçeğini algılaması ve onaylamasıyla mümkün olur. Bu ise iç dünyasına uygun bir benlik algı yapısının gerekliliğini ortaya çıkarır. İçsel varlık gerçeğine ulaşan, içsel odaklı bir benlik algısı yapısına sahip kişiler sahip oldukları bu benlik algısını hayatlarına yansıtmakta herhangi bir engelle karşı karşıya gelmezler (Kuzgun 1983).

1.1.4. Benliğin Görevleri

Literatürde benliğin görevleriyle ilgili olarak birtakım genel geçer sınıflandırmalar yapılmakla birlikte Özerkan’a (2004) göre benliğin görevleri, İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdülerini engellemek, denetlemek ve düzenlemek. Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak. Gerçeği tanımak, denemek, anlamak. Çevreden gelen uyarıları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak. Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımla yapmak, yargıya varmak. Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toplamak. Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak. Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak ile gösterilebilmektedir.

1.1.5. Benlik Gelişimi

Kişilik psikolojisi ve kültürel psikolojinin içerisinde yer alan benlik olgusu ve benlik saygısı ruh bilimi, toplum bilimi, toplumsal psikoloji, kişilik ve kültür psikolojinin bazı konularından bir tanesi benlik kavramı ve benlik saygısıdır. Doğum öncesinden başlamak üzere bireyin kendisi ve dış dünyayla ilişkisi içerisinde olan birey gerek kendi vücudundan ve gerekse çevreden tepki çekmektedir. Bu tepkilerse, duyular şeklinde yorumlayarak anlamlı bütünler meydana getirir. Bu sayede birey hayatının ilk evrelerinden itibaren, kendiyle ve dış dünyayla ilgili gözlemler yapmaya baslar. Bireydeki iç dünya veya öz ben, hayatının ilk anında kendini dünyaya getiren ebeveynin bir devamı şeklinde düşünülmektedir. Bir başka deyişle, kendini bağımsız bir canlı şeklinde düşünmemektedir bununla birlikte ebeveynle beraberken benlikle alakalı problem yaşamamaktadır. Hayatının ileri çağlarındaysa kişi, ebeveynle ayrı varlıklar olduklarını algılamaya başlayıp ebeveyninden ayrı bir ”ben”e ihtiyacı olur. Bu ise, farklı bir birliktelik

arayışı çabası olduğu kadar, kendisini ifade edeceği yeni bir düzen (benlik sistemi) geliştirecek ipuçlarına duyulan ihtiyacı da ifade etmektedir. Temel olarak, kişinin bir kimlik sahibi olma ihtiyacını karşılayan benlik algısı sisteminin oluşumu bu ayrılık travmasının yaşanması ile birlikte dış dünya ile girişilen iletişimle başlar (Bayat, 2003)

Kişinin dış dünya ile etkileşim içinde olması, doğuştan sahip olduğu fizyolojik yapısı ve zekâsı, dış dünyada bulunan yaşam düzenleri vb. çerçevesinde düzen alacaktır. Bu hayatlar kendisinin de bir parçası olduğu kültüre ait ortak yaşamlarla sadece kendinin yüzleştiği kişisel yaşamsal deneyimlerdir. Kültürle ilişkili olarak hayatlarından sosyal çevresinin kendisine yüklemek istediği ve bireyden beklediği toplumsal kimliği öğrenir. Bu sebeple kişi sadece bir ‘ben’den ziyade pek çok ‘ben’lerden oluşan bir benlik geliştirir (akt. Gürbüz, 2009). Benlik kimi yaşanmışlıklar sonucunda elde edilen bir yapıdır. Çocuk ilk başlarda varlığını idrak edemez. Çocuklar ‘ben’le ‘ben olmayan’ı ayırt edemez. Bu sebeple dünyaya dışarıdan mı içeriden mi geldiğini anlayamadığı bir kaotik ortam gözüyle bakar. Ancak benlik çocuğun dünyaya geldiği an itibarıyla hayatında yaşamakta olduğu tüm olaylarla çevresinden edindiği inşaların etkisinde yavaşça gelişir. Çocuklar çevreleriyle etkileşim kurmadan önce bedensel sınırlarını algılamaya başlamaktadır. Benliğin gelişim göstermesinde bireyler arasındaki ilişkiler büyük öneme sahiptir. Çevresindeki kişilerin bireye karşı davranışları benlik içeriğine oldukça çok etki eder. Kişi için önem arz eden bireylerin kişiyi beğenip beğenmemesi, kişiyle övünç veya utanç duyması bu bireylerin kişi hakkında sarf ettiği sözler benliğin yapısına etki eder. Bir başka deyişle yaşamdaki olumlu veya olumsuz olayların bütünü benliğin gelişmesine ciddi düzeyde etki eder (Baymur, 1993).

1.1.6. Benlik Algısı

Bireyin karakterinin temelinde ‘ben’ vardır, söz konusu benliğin ana noktasındaysa, bir iç varlık, çekirdek yer almaktadır. Bu iç varlık, çekirdek veya ‘öz ben’ çevresiyle daima iletişim halindedir ve ‘benlik algısı’ adı verilen yapı bu iletişim sürecinde gelişim gösterir. Bir başka ifadeyle, kişinin varoluşundan gelen bu iç varlık, çekirdek, ‘öz ben’, kalıtsal bir özelliğe sahiptir ve çevreyle kurduğu iletişim sonucunda benlik algısı olarak bilinen ve bireyin kendisiyle alakalı bir imaj ya da resmini anlatan yapıyı yaratır (akt. Bayat, 2003). Kişinin anlayıp kendini ifade etmek için kullanmakta olduğu benlik algısı yapısında var olan ve yeterlilik algısının oluşmasını sağlayan temel

unsurlarda bir değişim gerekliliği benlik algısı sistemini bozarak kişide kimlik karmaşasının yaşanmasına sebep olmaktadır. Buradan hareketle, gerçekçiliğe sahip benlik algısı olan sahip kişiyile, gerçekçiliğe sahip olmayan benlik algısı olan kişi kıyaslandığında davranış stilleri yönünden farklar görülecektir. Gerçekçiliğe sahip benlik algısı olan kişiler benlik algısı yapılarını bu yeni hale kolayca uyum göstererek yeni bir benlik algısı yapısı oluşturup bu duruma uyan davranışlar sergilerken. Gerçekçiliğe sahip olmayan bir benlik algısına sahip kişiler, değiştirme noktasında cesaretsiz oldukları benlik algı yapılarını en azından koruma amacıyla savunma eğilimli tutumlar sergileyeceklerdir (Eisenberg 1979).

Gerçekçiliğe sahip olmayan benlik algısı olan kişilerdeyse; başarısız yaşamlarının bir sonucu olarak meydana gelen sonuçlardaki rollerini algılamak istememektedir. Onlara göre hayatlarındaki kontrol kendileri dışında olan güçlerin elinde bulunmaktadır. Bundan dolayı başarısız olmalarının nedenini de söz konusu dış güçlerin etkisinde aramaktadırlar. Bir başka deyişle, şahsi yaşamlarının sonucunda meydana gelen başarılı olamama durumunda dış sebepleri sorumlu tutma eğilimindedirler. Bu kişilerin motivasyonlarını sağlamakta oldukça zordur, zira benzer fikir onları eyleme geçmekten alı koyan engeldir. Eyleme geçirdikleri her işte başarılı olamayacaklarını düşünürler bunun nedeni ise ne yaparsa yapsın başarısız olmanın kendisi dışındaki güçlerin etkisiyle alakalı olduğunu düşünmeleridir. Yaptıkları bir işle ilgili başarılı olamama olasılığındaysa başarılı olamama korkusuyla hareket ederler(Eisenberg 1979)

O zaman bireyin benlik algısının türlü durumları bireyin tutumlarını nasıl etkiler? Yani açıkça, tamamlanmış, somut ve gerçek bir benlik algısı ile belli olmayan, gerçekçiliği sahip olmayan bir benlik algısının güdülediği davranışlar arasında ne tür farklı durumlar bulunur. Genel olarak bu konu hakkında şunlar ifade edilebilir (Eisenberg 1979);

1. Gerçekçi bir benlik algısına (yüksek öz-saygı) sahip kişilerin hayattan beklentileri gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerden oluşmaktadır.
2. Bu kişiler strese karşı daha dayanıklıdırlar ve hayatlarındaki stres durumları ile baş etmede daha başarılı olmaktadır.
3. Bu kişiler algı ve kanaatlerine güvenmekte, hayat ve çalışma yaşamı içerisindeki durumlarının kişisel çabaları tarafından belirleneceği inancına sahiptirler.

4. Yine bu kişilerin davranışlarına hayata karşı tutumları öncülük eder, tepkilerine ve kararlarına güvenirlir, yeni fikirlere ve farklı düşüncelere açıktırlar ve bu konudaki eğilimlerini kendi kararları belirler.

Gerçekçi olmayan bir benlik algısına sahip bireyler ise;

1. Kendileri de dâhil olmak üzere hiç kimseye güvenmezler .

2. Yeni hayat ve farklı düşüncelere endişe ile yaklaşırlar.

3. Kendileri ile yüzleşmekten kaçınırlar.

4. İlgileri üstüne çekmekten kaçınırlar ve bireylerle iletişim kurmada başarısızdırlar.

5. Bu bireyler arkadaşça ilişkiler kuramazlar, bu nedenle çevre onlar için güvenilmezdir.

6. Kendi fikirleri yoktur, sürekli başkaları tarafından kullanılmış ve risksiz kararlar alırlar (Eisenberg 1979).

Riske girmek kişinin hayatı boyunca kaçınılmaz bir durumdur. Şöyle ki, bireyler hayatlarında her zaman risklerle karşı karşıya gelirler. Bu vaziyet riskleri hayatın vazgeçilmez bir bütünü yaparken diğer yandan da riske girme davranışı da hayatın olağan bir durumu haline gelmektedir. Başaramamadan korkmak sebebiyle benlik algısı seviyesiyle yakın ilişkili olan riske girme tutumu hakkında şunlar ifade edilebilir; *“gerçekçi bir benlik algısına sahip olan kişilerin risk alma konusunda yüksek bir istek düzeyine sahip oldukları gözlenmektedir”* (Bayat, 2003). Gerçekçiliğe sahip olmayan benlik algısı olan kişilerse; başaramamaktan korkmanın meydana getirdiği bir neticeyle riske girmekten korkmaktadırlar. Riske girmeleri kaçınılmazsa, anlamsız bir biçimde risk almaktadırlar. Meydana gelen bu olay sonucunda ya ulaşılamaz gerçekçi olmayan amaçlar seçilmekte veya amaç belirsizleşmektedir. Bu kişilerin yaşadıkları temel güven duymama durumları öteki bireylerle etkileşim görülmektedir. Bunun sonucundaysa bireyler arasındaki etkileşimlerde risksiz, etkileşimden kaçınılmakta veya etkileşim çatışma ortamında devam etmektedir. Bireylerin, kendi gibi olma eğilimleri hayata dair önemli bir gerçektir. Bu, yaşamsala meyille, suçluluğa, utanca, sıkıntıya veya öfke gibi duygulara uzun zaman sonunda dayanılmaz hale getirebilmektedir. Buradan hareketle yola çıkan Maslow ve Rogers gerçekçi bir benlik algısı sonucu olarak bireyin kendisinin sevmesi ve saygı duymasını temel gereksinimler olarak ifade etmişlerdir. (Bayat, 2003).

1.1.7. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesini, kendine güven duymayı sağlayan pozitif bir ruh halidir. (Yörükoğlu, 2000). Benlik saygısı, kişinin kendini nasıl gördüğünün, kabul edilmesi veya reddedilmesi beklentilerinin meydana getirdiği sonuçtur. Yani kişinin kendisini değerli bulmadığı ya da ne kadar değerli bulunduğunu gösteren ifade bütünüdür. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşamdır ve yaşamı boyunca sürmektedir. Benlik saygısı, kişiliğin kazanılması, yaşamını dolu dolu geçirmesi, amacına göre etkinlik seçmesi, diğer bireylerle ideal ve daimi iletişime geçmesi, yüksek oranda mutabakat sağlaması, değer modellerinin geliştirmesi, başarılı olması, gelecek zamanı doğru planlaması hususunda oldukça önemlidir (Erşan ve diğ., 2009). Benlik saygısı, benlik kavramının beğenilmesini ve benimsenmesini işaret eder. Bireyin muhakeme yapması sonucunda elde ettiği benlik kavramını kabullenmesinden meydana gelen beğeni durumudur (Yavuzer 2003).

Öte yandan benlik saygısı, bireyin benliğine karşı sahip olduğu davranışa göre farklılıklar gösterebilmektedir. Şayet birey kendi benlik durumundan memnunsa ve kendini olmak istediğinden farklı görmüyor ise benlik saygısı da bu durumla beraber yüksek olacaktır. Böylelikle bireyin kendine olan inancı tam olduğu gibi kendini olduğu gibi kabullenecektir (Avanoğlu 2004).

Branden'e göre (1969) benlik saygısı bireyin kendisine olan güveni ve kendi hakkında ki doyum duygusunu açıklar. Farklı ifadeyle, bireyin kendisini ne şekilde düşündüğü ve hissettiğidir. Benlik saygısı bakımından ideal insan, kendisini kıymetli bulur ve hayatındaki olumsuzluklarla başa çıkabileceği hususunda kendine güveni tamdır. Kendisi ve becerileri hakkında olumlu bir görüşe sahiptir. Olaylar istediği gibi gitmediğinde, kendini hatalarıyla beraber kabullenip ve kendini kıymetli hisseder.(akt. Çağlayan 2011). Düşük benlik saygısına sahip bireylerse, becerilerinden şüphe duyup ve kendi hakkında gerçek dışı umutları vardır. Kendi değerleri hakkındaki düşünceleri, öteki kişilerin fikirlerinden oldukça etkilenir ve kendini acımasız bir şekilde eleştirir. Hiç bir şeyi yeteri kadar doyurucu bulmaz (akt. Çağlayan, 2011).

Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak kabul eder. Buna göre birey kendisini değerlendirmede olumlu bir davranış sergilerse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir davranış sergilerse benlik saygısı düşük olacaktır. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişi, kendisine saygı duyup ve kendisini

toplum içersinde değerli birey olarak görür. Düşük benlik saygısıysa, genellikle kalıcı ve daimi şekilde bireyin kendini olumsuz değerlendirebilmesi anlamına gelir (Hamarta ve diğ., 2009). Bireyin benlik saygısı, kendiyle olan konuşmaların etkisinde kalır. Öteki varlıklardan farklı olarak, bireyler kendi varlıkları hakkında farkındalık duyarlar ve bunu irdelerler (Aslan, 2006).

Bununla beraber benlik saygısının yüksek çıkması hayat standartlarını yükseltmekte ve bununla beraber depresyon durumuna girmelerinde engelleyici bir faktördür. Benlik saygısı, bireyin kendisine saygı duymanın yanı sıra, kendine güvenmesi, kendini özümseyip değer göstermesidir. Benlik saygısı yüksek kişilerin kendileriyle ilgili beklentileri oldukça fazladır. Olumlu davranışları ve kazandıkları başarılı sonuçlar sebebiyle kendisinin fikirlerini kabullenirler. Davranışlarına ve ulaştıkları sonuçlara güven duyarlar. Böylelikle, maruz kaldıkları tepkiler sonucunda kendilerini anlatmakta zorluk çekmez ve farklı düşünceleri de kabullenmeye başlarlar. Yüksek benlik saygısı, özgüvenli olma, başarılı olmak isteği ve iyimser davranma gibi olumlu özelliklerin yanında diğer insanlarca kıymetli bulunmak düşüncesini de gerektirir (Turanlı, 2010). Yüksek olmayan benlik saygısı; endişe, motivasyon kaybı, intihar davranışı, yeme bozukluğu, depresyon gibi psikolojik ve davranış bozukluklarına sebebiyet vermektedir (Öz, Yılmaz ve Akçay, 2009). Benlik saygısı yüksek olmayan kişinin özgüveni düşüktür, kolaylıkla umutsuzluğa kapılırlar. Aynı zamanda bir tartışma esnasında tepki görmekten korkup, düşüncelerini söyleyemezler. Tartışmaya katılmaktan çok kaçınırlar ve dinlemek isterler (Korkmaz, 1996).

Benlik saygısı düşük olmayan kişide kendisine güven, iyimserlik, başarılı olma arzusu, zor durumlardan kaçmama vb. pozitif ruhsal özellikler bulunmasına rağmen benlik saygısı düşük bireyin kendisine güveni azdır, kolaylıkla umutsuzluğa kapılırlar, psikolojik bozukluklar gösterme eğilimine daha yatkındırlar. (Cevher ve Buluş, 2007).

Özer ve Özer'e göre (2001, akt. Çağlayan, 2003);

Olumlu benlik kavramına sahip bireyler;

1. Kendilerini yeterli ve oldukça zeki görürler,
2. Kabul görülecekleri ve başarılı olacakları beklentileri ile kişilere yaklaşırlar.
3. Fikir ve düşüncelerinde güvenlidirler.
4. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan ziyade tartışmacı olurlar.

5. Fikirleri başkaları tarafından hoş karşılanmasa da açıklarlar ve düşüncelerini savunurlar.

6. Kendilerini saygıya ve kabul görmeye değer, yararlı birey olarak algılarlar ve kendine güven, başarıma isteği, iyimserlik, zorluklardan kaçmama gibi olumlu niteliklere sahiptirler.

Olumsuz benlik kavramına sahip bireyler;

1. Alışılmamış düşünceleri açıklayamazlar, bu düşüncelerden dolayı eleştirilmekten korkarlar.

2. Çevresinde olanlardan çok kendi sıkıntılarıyla ilgilenirler, dikkatlerini utangaçlıklarına yoğunlaştırırlar.

3. Toplum içinde dikkat çekici hareketler sergilerler.

4. İçinde bulundukları toplumun gölgesinde hayatlarını sürdürürler.

5. Kendilerini diğerler insanlardan daha aşağıda görürler.

6. Kendilerini utangaç, suçlu, yetersiz ve depresif hissederler.

7. Daha fazla itaat etmeye eğilim gösterirler.

8. Başkalarına güven duymazlar, kolaylıkla umutsuzluğa kapılırlar, çabuk etkilenirler.

1.1.8. Benlik Saygısının Gelişimi

Coopersmith (1967), benlik saygısını kişiliğin önemli bir evresi ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, kişinin kendisini becerikli, başarılı, önemli ve değerli bulma derecesi olarak tanımlamaktadır.

Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan diğer insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı muamelenin derecesi, bireyin başarıları içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü, bireyin başkaları tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği, bireyin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşip ulaşamaması benlik saygısının gelişiminde bu faktörler oldukça önemlidir. (Akt. Bilgin, 2001).

Çocuk için önemli olan yetişkin bireyler kendilerini övmelidirler; Çocuklar kendilerine rol model alarak öğrenirler. Eğer çocuğun kendini daha iyi hissetmesi istenirse, bunu yapacak somut yolların sergilenmesi gerekir. Çocuk için önemli olan bireylerin, kendilerini övdüğünü gören çocukların, kendi kendilerini övme eğilimleri

daha çok olur. Çocuklar, kendi davranışlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmelidirler. Kişinin kendisi hakkındaki düşünceleri, kendi davranışlarıyla ilgili tutumlarından kaynaklanır. Eğer birey 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. 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. 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. 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. Ferkler (1974) bu adımlamaların benlik saygısını geliştirmede yararlı olacağına inanmıştır. (Akt. Bilgin 2001)

1.1.9. Benlik ile İlgili Kuramsal Çalışmalar

William James, benliğin maddi benlik, sosyal benlik, manevi benlik ve saf benden meydana geldiğini öne sürerek bireylerin birçok benliğe sahip olduğu fikrinin liderliğini üstlenmiştir. Kişinin vücudu, kıyafetleri, ailesi, evi, variyeti maddi benliği; sosyal çevresinden edindiği kendisi hakkındaki bilgiler sosyal benliği; içsel veya öznel varlığı, manevi benliği oluşturmaktadır (akt. Elmas:2009).

Benlik kavramına önemli katkıda bulunan bilim adamlarından biri de Erik Erikson'dur. Erikson öncelikle benliğin gelişim evrelerini ve toplumsal etkileşimin kendine özgü etkilerini tanımlamıştır. Erikson, insan hayatını, kişiliğin gelişmesini, bireyin toplumsallaşma süreci ile aynı olarak yaşamının tüm sosyal zenginlik ve yoksulluk bağlamında değerlendirmiş ve kişiliğin gelişiminin bundan nasıl etkileneceğini belirlemeye çalışmıştır.

Temel Güvene Karşı Güvensizlik: Doğumdan bir buçuk yaşına kadar süren bir dönemi kapsar. Bebek bu dönemde doğmuş olduğu dünyanın güvenilir olup olmadığını

anlamaya çalışır. Bu dönemi iyi geçirirse temel güven duygusu edinilir, iyi geçirilmezse güvensizlik duygusu oluşur.

Bağımsızlığa Karşı Utanç ve Kuşku: Bu dönem bir buçuk yaşında başlar, üç yaş civarı biter. Bu dönemde çocuk dışkı tutma ve bırakma davranışlarını yoğun olarak kullanmaya baslar. Tuvalet eğitimi sırasında çocuk azarlanırsa, ayıplanırsa, utanç ve kendi bedeninden kuşku duyguları geliştirir.

Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu: 3-7 yaş arasını kapsar. Erikson bu dönemde cinsiyetin keşfedildiğini, merak duygusunun yoğun olduğunu söyler. Merak duygusunun ve cinsiyetin keşfinin tabii bir sonucu olarak çocuk cinsellikle ilgili sorular sorar. Eğer anne baba çocuğun bu türden sorularına uygun cevap verebilirse ve aynı zamanda arkadaşlarıyla oyun oynaması gibi faaliyetlerine izin verilirse, çocuğun girişimciliği desteklenmiş olur. Eğer engelleyici bir tavır takınırlarsa, çocuk bu konuları merak etmenin suç olduğu hissine kapılır.

Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu: Erikson bu dönemi çalışkanlık duygusunun edinildiği dönem olarak tanımlamıştır. Çocuk, kendisi ile aynı yaşlarda olan diğer çocuklarla kendini karşılaştırır ve çalışkan olup olmadığına karar verir. Çalışkan olmadığı izlenimi edinirse aşağılık duygusuna kapılır.

Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası: Erikson ergenlik dönemini insan hayatının en önemli dönemi olarak görmüş ve kuramında oldukça önem vermiştir. Ona göre ergenlik dönemi bireyin kendisine “Ben kimim?” sorusunu sorduğu ve cevap aradığı dönemdir. Bu dönemi başarıyla atlatan bireyler kimlik duygusu edinirken, başarıyla atlatamayanlar rol karmaşasına düşmektedir.

Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık: Ergenlik dönemi aynı zamanda bireyin eş ve aile standartlarını oluşturduğu, ekonomik ve duygusal bağımsızlığa ulaşmaya çalıştığı dönemdir. Ergenliğin ardından birey belirlemiş olduğu bu standartları uygulamaya koyarak iş ve eş bulur. Evinde eşi ile işyerinde de mesai arkadaşları ve meslektaşları ile yakınlık kurar. Yakınlık kuramadığı zaman yalıtılmışlık ve terk edilmişlik yaşar.

Üreticiliğe Karşı Verimsizlik: Bireyin hayatında en verimli olması gereken dönem bu dönemdir. Bu verimlilik duygusunu yaşayamayan bireyler verimsiz oldukları duygusuna kapılırlar.

Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk: Birey yetişkinlik döneminin ardından emekli olur. Hayatını gözden geçirme gereği duyar. Eğer birey yaşamın yaşamaya değer

olduğuna karar verirse, iyi ve kötü yanlarıyla yaşamı ile barışabilirse, benlik bütünlüğüne ulaşır. Eğer pişmanlıklar ve esef dolu bir hayat geçirdiğini düşünüyorsa, umutsuzluk yaşayacak demektir. Erikson bu evrelere “insanın sekiz çağı” diye ifade etmiştir. (akt. Öztürk. 1997.)

1.2.KARAR VERME

İnsan hayatının her anında hayatının nasıl olacağı yönünde karar verir. Bu kimi zaman anlık kararlar kimi zaman ise ileri zamanlara yönelik kararlar olacak şekilde gerçekleşmektedir. Karar verme sonucu hayatımızda gerçekleştirilen her şey çok önemli olduğundan, karar vermeden önce iyi bir şekilde düşünmemiz gerekmektedir. (Deveci, 2011)

1.2.1.Karar Verme Kavramı

Kişi, varoluşundan ölümüne kadar geçen süre yani hayatı boyunca, hayatın her evresinde daimi olarak, bir takım sorunlarla karşılaşması olağan bir durumdur. Yaratıcının kişiye sunmuş olduğu akıl, zekâ ve beceri kabiliyeti ile bu sorunları çözerek yaşamını sürdürmesi kaçınılmaz bir sonudur. Bu sorunları çözebilmek için karar verme durumu ile iç içe yaşamı sürdürmektir. Alınan kararların niteliğı ve niceliğı, kişinin içinde yer edindiğı gelişim evresine, karar verilmesini gerektiren durumun ve seçeneklerin özelliklerine göre değişim göstermektedir. (Kurt,2003).

İlgili literatür kaynakları araştırılıp incelendiğinde karar ile karar verme arasında bir çok fark olduğu görölmektedir. Meydana gelen fark karar verme davranışının bir sürece sahip olmasıdır. Karar verme, genel anlamda, birkaç tercih arasından, kişinin kendine en uygun olanını tercih etmesi ve yaşamı olumlu bir şekilde idame ettirmesini sağlayacaktır. Ancak alternatifi yoksa ve kişi tek seçenekle karşı karşıya kalmış ise bu durumda karar vermeden bahsetmek mümkün olmaz (Kurt,2003).

“Karar, hareket bekleyen bir tutum karşısında verilen uygun bir tepkidir. Karar vermeyse birçok alternatif arasından seçim yapma eylemidir” (İlmez, 2010).

“Karar verme, en basit tanımıyla, farklı alternatifler arasından tercih yapmaktır” (Gürsakal, 1986).

“Karar, geleceğe yönelik bir hareket şekli ve davranışla ilgili bir irade açıklamasıdır” (Tosun, 1992).

Karar verme, insanların hedefe ulaşması amacıyla yapılacak mevcut olan eylemlerden kendisine uygun olanı tercih etmesidir. Karar verme farklı durumların içerisinde tercih etmeyi sağlayan bilişsel ve davranış durumlarının bütünü kapsamaktadır. Gündelik hayat içerisinde kişi birçok kez karar verme davranışıyla karşılaşabilirler. Bu durum bazen yapısal olarak oldukça anlaması güç bir yapı olabilir. Karar verme, ihtiyaca yönelik birçok seçim yapma durumu söz konusu olduğunda karşı karşıya kalınan problemleri azaltan bir yönelim olarak ifade edilebilir. Önem arz eden husus da karar verme söz konusuysa, doğa bilecek sonuçları önceden hazırlama ve hedefe ulaştırabilecek gücü en çok olana yönelim daha çok önem kazanır (Kuzgun, 1992). Yapılan tanımların doğrultusunda karar vermeyi, sorunların giderilmesi veya hedefe ulaşılabilmesi için, tüm etmenlerin oluşturduğu etkileri hesaplayarak, objektif olarak, bilimsel yöntemler kullanarak oluşturulan alternatifler içerisinde doğruyu belirleme eylemi olarak ifade edebiliriz. Bu konu üzerine yapılan çeşitli incelemeler sonucunda karar vermenin, alternatifleri, seçimi, zihinsel bir yönü, toplumsal ve örgütsel bir süreci ve sorun çözme tekniklerini içine aldığını görmekteyiz (İlmez, 2010)

Kuzgun’a (2000) göre karar verme davranışının oluşabilmesi için üç faktörün bulunması gerekmektedir:

“1. Karar verme ihtiyacını ortaya çıkaran bir güçlülüğün varlığı ve bu güçlülüğün kişi tarafından hissedilmesi,”

“2. Güçlülüğü giderecek birden fazla tercihin bulunması,”

“3. Kişinin tercihlerden birine yönelme özgürlüğüne sahip olması” (akt. Deveci 2011).

1.2.2.Karar Verme Kavramının Dayandığı Kuramsal Temeller

Sosyal Öğrenim Kuramı, Fayda Kuramı, Bilişsel Güdü Kuramı ve Çatışma Kuramı karar verme davranışının dayandığı kuramsal çerçevede yer almaktadır (Mitchel ve Krumboltz, 1984; Mann ve diğerleri, 1998, Çolakkadıoğlu, 2003; akt. Deveci, 2011).

1.2.2.1.Krumboltz’un sosyal öğrenme kuramı

Krumboltz ve diğer araştırmacılar (1980), karar vermeyle alakalı olarak iş ve meslek alanının tercihinde karar verme süreçlerini sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde

ifade ettikleri model geliştirmişlerdir. Modelde kariyer kararının dört koşulun birbirleriyle etkileşime geçmesiyle ortaya çıktığı görülmüştür (Kuzgun, 2000).

Bunlar;

“1. Genetik Faktörler ve Özel Yetenekler,”

“2. Çevresel Koşullar ve Olaylar,”

“3. Öğrenme Yaşantıları”

“4. Performans Becerileridir.”

Genetik Faktörler ve Özel Yetenekler: kişilerin mesleki ve eğitimsel tercihlerini, becerilerini ve karar vermelerini sınırlandırabilir. Örnek olarak müzik yeteneği meslek ihtimalleri, genetik potansiyel ve çevresel koşulların etkileşimiyle daha elverişli olduğu görülmektedir (De Lorenzo, 2000; akt. Deveci, 2011).

Çevresel Koşullar ve Olaylar: Bazen kişilerin katkısı olmadan gelişim gösterebilir, bazen de kişiler çevrelerine etki edebilir. Kişiler teknolojik gelişmelerin etkisinde kalarak oluşan kapsamlı çevresel faktörlerin üzerinde oldukça az etkiye sahipken, ilerleyen zamanlarda işverenin işe kabul etme tutumu gibi daha kısır alandaki çevresel koşullar üzerinde oldukça çok etkiye sahiptir. (Deveci, 2011)

Öğrenme Yaşantıları: Kişinin geçmişteki ve şimdiki öğrenme yaşantıları eğitimini, meslek seçimine ve gelişimine etki eden bir zaman dilimidir. Öğrenme yaşantıları, kişilerin mesleki tutumların geçmişteki yaşanmışlıkların sonucunu göstererek ve ilerleyen yıllardaki tutumların ihtimaline tesir ederek, ardışık pekiştirme yaşantılarıyla şekillenmektedir. (Deveci, 2011)

1.2.2.2.Fayda Kuramı

Fayda Kuramı, karar verme konusundaki kuramsal görüşler içerisinde oldukça önemli yeri vardır. Fayda kuramı, kişinin karar verme esnasında tercihlerden kendine en çok fayda sağlayan tercihe yöneldiğini belirtmektedir (Akt. Nelson-Jones; Çev. Akkoyun, 1982; akt. Deveci, 2011).

Baron (1994) ve Plous (1993), bu kuramın kural belirleyici bir özelliği olduğunu ifade etmektedir. Bu kuram, bireyin sağlıklı koşullarda olası tercihler içerisinde hangisini tercih edeceğini ortaya koymaktadır. Kişinin sahip olduğu bilgiyi anlayabildiği, seçeneklerin avantaj ve dezavantajlarını hesaba katarak ve kendine en çok yarar

sağlayacağını düşündüğü tercihi davranışa dönüştüreceği varsayılmaktadır (Akt. Nelson-Jones; Çev. Akkoyun, 1982; akt. Deveci, 2011).

1.2.2.3.Çatışma Kuramı

Janis ve Mann (1977), kişinin karar verirken uyguladığı stilleri ve bu stillere bağlı olarak bireyde oluşan özsaygı ve stres düzeyini çatışma kuramı ile ifade etmiştir. Karar verme stili, zaman baskısına ve çelişiklere çözüm üretmek için belli bir psikolojik stres düzeyi ile iç içe geçmiş durumdadır. Karar verme stilleri, çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim, savunucu kaçınma, aşırı uyarılmışlık ve ihtiyatlı-seçicilik olarak beş başlık altında incelenmektedir (DeLorenzo, 2000; akt. Deveci, 2011).

Çatışmasız Bağlılık: Kişinin mevcut durumun kendisinde tehdit içeren bir unsur olmadığını algılıyorsa verilen karara bağlı kalır. Bu durumda birey stresi en aza indirmiş olur.

Çatışmasız Değişim: Kişi mevcut durumda değişmemede risk algılıyor, değişimde bunun tam tersini düşünüyorsa, değişimde risk görmez ve bütün alternatifleri dikkate almadan en önemli veya en çok önerilen kararı seçer.

Savunucu Kaçınma: Kişilerin zor ve bireysel bir kararla karşı karşıya geldiklerinde seçim yapmayı erteleyerek, sorumluluğu başkasına yüklemek veya olma olasılığı en düşük olan tercihi desteklemek için bahaneler oluşturarak çatışma durumundan kaçmasıdır. Kişi zaman baskısı altında karar vermek zorunda olduğu için yüksek kaygı düşüncesine kapılmaktadır.

Aşırı Uyarılmışlık Karar Stili: Zamanı yetersiz olan kişinin dikkatli inceleme yapmadan, olumsuzluğu en az olan seçeneğe yönelmesidir. Kısa sürede rahata kavuşmak için ani çözüm alternatifleri değerlendirebilir. Zaman kaygısı olduğu için, çok büyük bir duygusal gerilim yaşar. Karmaşadan biran önce kurtulmak isteyen birey, acele ve mantıksız kararlar verme eğilimindedir.

İhtiyatlı Karar Verme Stili: Birey dikkatlice ilgili incelemeleri yapar, tarafsızca bilgileri benimser ve karar vermeden önce, seçenekleri dikkatlice değerlendirir. İhtiyatlı karar verme stilinde kişilerin karar verebilmek ve alternatifleri incelemek için yeterince vakti vardır.

Yukarıda açıklanan karar verme stilleri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki kategoride toplanabilir. Uyumlu karar verme stilinde, yeterli ve sağlıklı bir araştırma

sonucunda karar verilmektedir. İhtiyatlı - seçicilik, uyumlu karar verme stillerinden biridir ve öz- saygı düzeyiyle olumlu yönde ilişkilidir. Uyumsuz karar verme stillerinde daha önce belirtildiği gibi, seçenekler ile ilgili yeterince araştırma yapılmadan zaman baskısı altında karar verilmektedir. Çatışmasız değişim, aşırı uyarılmışlık, savunucu kaçınma, uyumsuz karar verme stilleridir ve kaygı düzeyi ile olumlu yönde ilişkilidir.(Deveci, 2011)

1.2.2.4.Bilişsel GÜDÜ Kuramı

Davranış, bazı güdüler çerçevesinde oluşmasına rağmen güdüler kişinin kendisini, evreni ve o evren içerisindeki söz konusu amaçları algılamasına bağlıdır. Kişi belirlediği amaçlara, çevresine uyum için çabalamaktadır. Kişinin belirli zamandaki tutumu, güdülenme, algılama, öğrenme ya da düşünme süreçlerinin hepsini aynı anda kapsamaktadır. Bu süreçler hep birlikte, biliş olarak ifade edilen dünyayı tanıma, yorumlayabilme, anlama ve ona uyum sağlayacak tepkileri geliştirme sürecini kapsamaktadır (Atkinson, 1999).

Güdülenmeye ilişkin bilişsel görüşler davranış, bireyin bilinçli bir şekilde tercih ettiği hedeflere yönelmesi biçiminde ele almaktadır. Kişi bir takım planlar yapar, bu planlarda beklentiler, olasılıklar ve riskler açıktır. Kişi bu amaçlara ulaşabilmek için hangi eylemlerde bulunması gerektiğini de bilir. Bu eylemler ve onlara ulaşmadaki araçların belirlenmesinde kişinin bilişleri belirleyici bir rol almaktadır (Atkinson, 1999).

Amaçlı davranış, kişinin ne istediğini, istediğini elde etmede karşı karşıya kalacağı zorluk ve risklerin neler olduğunu bildiği bir davranış türü olarak tanımlanmaktadır. Bahsedilen tanımda, kişinin kendisinin geleceğine ilişkin görüşleri, planları, kararları yer almaktadır (Atkinson, 1999).

1.2.3.Karar Verme Süreci

Kişinin karar vermesi ile alakalı kuramsal görüşlerde iki ana unsur benimsendiği ve bu unsurların sonuç üzerine yoğunlaşan yaklaşımlar ve süreç üzerine yoğunlaşan yaklaşımlar olduğu belirtilmiştir (akt. Ersever, 1996).

Karar, karar verme, karar verme süreci, hepsi karar ile ilgili farklı dönemleri belirtir. Karar, geçmişten geleceğe doğru ilerleyen önemli bir zaman dilimini içerir. Bunun sebebiyse, farklı aşamalardan meydana gelen karar vermenin bir süreç olmasıdır, yani geçmiş olarak adlandırdığımız dönem örgütün sorunlarla karşılaştığı ve tanımlandığı

dönemi ifade eder. Şimdiki zaman, problemin tanımlandığı, bilgilerin toplandığı, seçeneklerin belirlendiği ve incelendiği ve tercih dönemdir. Gelecek ise, kararın eyleme geçirilip sonuçların incelendiği dönemdir. Bu kavramları birleştirecek, karar alma süreci bir bütün olmak şartıyla, karar alma bu sürecin geçmişten, şimdiki zamana kadar olan kısmını oluştururken, karar, şimdiki zamanı oluşturur (Bilkay, 1990).

Karar, herhangi bir kalıba girse bile bir sonucu ifade eder. Bu konunun irdelenebilmesi için yalnızca sonucu anlatan tercih veya seçimin irdelenmesi yeterli bulunmayacaktır. Tablonun tamamını anlamak için, tercih yapmaya gelinceye kadar nelerin olup bittiğini görmek gerekmektedir. Karar verme, belirli bir başlangıcı olan, basamakların birbirlerini takip ettiği ve sonucunda seçimin yapılmasıyla sonuca ulaşılan bir eylemler topluluğu, süreçtir (akt. İlmez, 2010).

Karar verme, esnek bir tutum biçimidir. Bu yüzden farklı bireyler benzer durumlar karşısında farklı tutumlar sergileyip bu sebeple farklı kararlar verebilirler. Ancak kararların alınmasındaki izlenen yol yada süreç benzerlik gösterir (Yılmaz, 2002).

Gelatt (1989), karar verme sürecinde olumlu belirsizlik kavramından söz etmiştir. Karar verme; işlem, bilgi ve seçim olmak üzere üç kısımdan oluşmaktadır. Kişinin karar verebilmesi için daima bilgilerini güncellemesi ve geliştirmesi gerekmektedir. Kişi akılcı bir karar stratejisi uygulayarak karar verse bile toplumdaki değişim sebebiyle aldığı karar ilerleyen zamanda geçerliğini kaybedebilir. Bu sebeple kişinin karşı karşıya kaldığı belirsizlik durumuna uyum göstererek karar vermesi gerekmektedir. Olumlu belirsizlik kavramı doğrultusunda kişi belirsizliği olumsuz bir süreç olarak adlandırabilir. Olumlu belirsizliği, kişi var olan bir gerçek ve bir süreç olarak ifade etmektedir (Avşaroğlu, 2007).

Psikolojik danışma ve rehberlik servislerindeki uzmanlar, kişiye akılcı karar verme becerisi kazandırmanın yanı sıra belirsizlik durumlarına uyum gösterme düzeyini geliştirici yardımlarda bulunmalıdır. Kişinin birçok tercih arasından birini tercih etmesi için bir dizi bilişsel süreci gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bu süreçte tercihler hakkında ayrıntılı bilgi sahibi olması, sahip olduğu bilgileri sınıflandırması ve her birinin istekleri karşılama olasılığını incelemelidir (Eldeleklioğlu, 1999:10).

Karar verme sürecinde yararlanılabilecek adımları Adair (2000), beş kategoride toplamıştır.

- “1.Problemi (amacı) belirlemek,”
- “2. Gerekli bilgileri toplamak,”

- “3. Sonuca ulaşabilmek için uygun seçenekleri oluşturmak,”*
“4. Kararı vermek,”
“5. Verilen kararları uygulamak ve sonuçları değerlendirmek”(akt. Deveci, 2011)”

1.2.4.Karar Verme Stilleri Ve Stratejileri

Karar verme stillerini bilişsel inceleyen araştırmacılar; (Mann, Harmoni ve Power, 1989; Tiryaki, 1997) seçim, anlama, yaratıcı problem çözme, uzlaşma, sonucu değerlendirme, doğru seçim, güvenilirlik, kararlılık ve bağlanma şeklinde dokuz unsurdan söz etmiştir (Akt. Deniz, 2002).

Bunlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir.

1. Seçim: Karar verme becerisi için bir ön koşuldur. Kararların kontrolü; iç tepkisel denetim ve kendine saygı ile ilgilidir. Ergenlerin seçimlerinde denetim ve sorumluluğun gelişimi, akran gruplarına çoğunlukla uyulması gerektiğinden sık sık ertelenebilmektedir.

2. Anlama: Bilişsel süreç olarak karar verme etkinliğini anlamaya işaret etmektedir. Bireylerin kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilgisi; okuma, hatırlama, problem çözme gibi becerilerin yerine getirilmesinde gerekli olabilmektedir.

3. Yaratıcı Problem Çözme: Problemin tanımlanmasını, seçilecek alternatiflerin ortaya çıkarılmasını, yeni alternatifleri üretmek için seçim alternatiflerinin yaratıcı bileşimi ve amaçlarına ulaşmak için gereken adımların kavranmasını içermektedir

4. Uzlaşma: Aile ile veya arkadaşları ile bir uyuşmazlıkta, kabul edilebilir bir çözümde anlaşmaktır. Uzlaşmada başka bir kişinin fikirlerinin alınması önemlidir.

5. Sonucu değerlendirebilme: Kendisi ve diğerleri için, seçilen eylemlerin sonuçları hakkında düşünebilme düzeyidir.

6. Doğru seçim: Bilginin etkili ve mantıklı olarak elde edilmesi için ön koşuldur. Problem çözücü olarak karar veren bireyler, problemini çözmede stratejileri esnek olarak kullananlardır.

7. Güvenirlik: Alternatiflerin seçiminde bilginin güvenilirliğini değerlendirme becerisidir. Güvenirlik, elde edilen yeni bilgi önceki bilgilerle kontrol edilerek de yapılabilir.

8. Kararlılık: Yetenekli karar veren kişiden, seçimlerde istikrarlı olması beklenir. İleri ergenlik evresindeki gençler, kararlarında daha istikrarlı olabilmektedirler.

9. Bağlanma: Kararların bağlayıcılığı ile ilgilidir. Yaş ilerledikçe karar verme durumlarında yüksek bir yeterlilik görülebilmektedir. Johnson (1978), bireylerin karar verme stillerini spontan-sistemli karar verme ve içedönük dışadönük karar verme şeklinde sınıflandırmıştır. Spontan-sistemli boyutta, bilginin nasıl edinildiği ve sürece nasıl dahil edildiği belirlenmektedir. Spontan karar verme stiline sahip bireyler anında, çabucak ve bütün olarak karar vermektedirler. (Akt. Deniz, 2002)

Scott ve Bruce (1995), karar verme stillerini öğrenilmiş alışkanlık olarak ifade etmişlerdir. Karar alırken tercihlerin belirlenmesi ve bir karar esnasında bilgiyi düşünme miktarının stiller arasında farklılıkların anahtarının olduğunu düşünmüşlerdir. Araştırmacılara göre karar verme stili, karar verirken elde edilen bilgiler ve düşünülen farklı durumlarıdır.

Beş çeşit karar verme stilinden söz etmişlerdir (Akt.;Deniz,2002). Söz konusu stiller aşağıdaki gibidir.

1. Akılcı karar verme stili: Karar verme durumunda, bireylerin karar vermesi gereken durumla ilgili araştırma ve inceleme yaparak duruma en uygun alternatifi seçmesidir. Akılcı karar verme stiline sahip bireyler, daha dikkatli bir tutum sergilerler.

2. Sezgisel karar verme: Karar verme durumlarında bireylerin içsel olarak duyguları ve sezgileri ile karar vermesidir. Sezgisel karar verme stiline sahip bireyler, diğerlerine göre daha hızlıdır ve önsezilerini kullanırlar.

3. Bağımlı karar verme: Karar verme durumlarında bireyin başkalarının tavsiyelerine ve yönlendirmelerine göre karar vermesidir. Bağımlı karar verme stiline sahip bireyler, kararlarının sorumluluklarını diğerlerine yansıtmaktadırlar.

4. Kaçınan karar verme: Karar verme durumunda bireyin karar vermemek niçin karardan uzaklaşmasıdır. Kaçınan karar verme stiline sahip bireyler, karar verme sorumluluğundan kaçma eğilimi gösterirler.

5. Spontan karar verme: Karar verme durumunda bireyin o andaki ve koşuldaki durumuna göre karar vermesidir. Spontan karar verme stiline sahip bireyler, kendiliğinden ve doğal sürecine göre karar verme eğilimi gösterirler.

Dinklage (1967) karar verme problemiyle karşı karşıya kalan ergenler üzerinde uyguladığı araştırmalar ve incelemeler neticesinde sekiz farklı karar verme stratejisi belirlemiştir (Akt:Kuzgun, 2000).

Bu stratejiler aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

1. İç tepkisel davrananlar: Bu karar stilini benimseyen bireyler, karşlarına çıkan ilk seçeneğe yönelirler, kararları ani olup salt duygulara ve isteklere dayalıdır.

2. Kaderciler: Bu gruptaki bireyler sorunun çözümü veya kararı çevresel olaylara veya kadere bırakırlar.

3. Boyun eğenler: Bu gruptakiler karar verirken başkasının planına veya önerilerine boyun eğenler, kendi iradelerini ortaya koymazlar.

4. Erteleyenler: Kararı erteleyenler sorunu askıya alırlar, sorunun üzerinde düşünmeyi ve eyleme geçmeyi ileri bir tarihe bırakırlar.

5. Kendine eziyet edenler: Bu gruptaki bireyler seçenekler hakkında bilgi toplamaya ve onlar üzerinde düşünmeye fazla zaman harcarlar ve topladıkları verilerin içinde kaybolurlar.

6. Plan yapanlar: Bu stratejiyi benimseyenler belli bir hedefe götürecek seçenekleri sistematik olarak inceler ve isteklerle olanaklar arasında bir denge oluşturacak en uygun seçeneği bulmaya çalışırlar.

7. Sezgisel davrananlar: Bu karar stratejisini kullananlar, karar verme sorununa kısmen mistikçe, kısmen bilinçaltı güdülere ağırlık veren bir yaklaşım içindedirler. Kişi belli bir kararın doğru olduğundan emindir.

8. Donup kalanlar: Bu gruba giren bireyler karar verme sorumluluğunu hissederler ama ona yaklaşma gücünü kendilerinde bulamazlar, bir karar planı yapamazlar, erteleme kararı da veremezler, bilgi toplamaktan, seçenekler üzerinde düşünmekten kaçınırlar ama karar vermeleri gerektiğinin de bilincindedirler.

Kişiler kendi niteliklerine göre farklı karar verme stilleri kullanırlar. Karar verme stili; bir karar alma esnasında bir kişinin yaklaşım, tepki ve eylemleri olarak ifade edilebilir (Phillips ve diğerleri, 1984). Deniz' e göre (2004) bireyler karar verme esnasında; dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerini kullanır.

Dikkatli karar verme stilini uygulayan kişiler, karar vermeden önce özenle ilgili bilgiyi arar ve alternatifleri değerlendirdikten sonra tercih yapar. Kaçınan karar verme stilini uygulayan kişiler; karar vermekten kaçınır, kararları başkalarına bırakma yönelimindedirler. Bu nedenle sorumluluğu bir başkasına vererek karar vermekten kaçmaya çalışır. Erteleyici karar verme stilini uygulayan kişiler; kararı sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakmaya çalışır. Kararı geçerli bir sebep olmadan daima ertelemeye çalışır. Panik karar verme stilini uygulayan kişiler, bir karar durumuyla karşı

karşıya kaldıklarında kendilerini zaman baskısı altında hissederler. Bunun sonucu olarak, düşüncesiz tutumlar sergileyip acele karar vererek çözümlere ulaşma eğilimi gösterirler (Deniz, 2004).

Karar verme stillerindeki araştırmalar, bireylerin karar almalarında çok farklı metotlar kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. İnsanların kişilikleri, kişisel yetenekleriyle birleştikçe farklı yönlerden karar vermelerine yol açmaktadır. Bu da, karar verme stillerini kullanmak demek olarak açıklanır (Tümer, 1999).

1.2.5. İyi Kararın Nitelikleri

Hedefimize ulaştıran, kararın alınmasını gerektiren problemi çözücü, kişinin hayatındaki olumsuz öğelerin tüm etkilerini ortadan kaldıracı veya pasifize edici olumluluk halini devam ettirmeye, bununla birlikte istediğimiz şeyleri bize temin edici özellikte olan, etkin, verimli ve son olarak zamanında uygulanmasını iyi bir kararda aranan özellikler olarak söyleyebiliriz (Tosun, 1992).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu çalışma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama prensipleri ile yürütülmüştür. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama ise iki ya da daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını karşılaştırma ya da korelasyon ile belirlemeye çalışan araştırma modelidir (Karasar 2005).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Elit buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelendiği bu çalışmanın evrenini Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu Erkekler Süper Liginde mücadele eden 8 takımın ve Kadınlar Liginde mücadele eden 6 takımın sporcuları oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin Ankara, İstanbul, İzmir, Kocaeli ve Erzurum illerinde yaşayan 148'i erkek 48'i kadın toplam 196 sporcu oluşturmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi, sporla ilgili lisans eğitimi alıp almadığı, branşa yönelik bilgiler gibi çeşitli demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından belirlenen 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi için 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, bireylerin benlik saygısını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. 93 maddeden oluşan ve 12 alt testi bulunan ölçeğin ilk on maddesi benlik saygısını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi Guttman ölçekleme yöntemine uygun biçimde dikotomik olarak yapılmaktadır. Buna göre ölçekte her maddenin cevaplarının ayrı puan yükü bulunmakta ve katılımcının verdiği yanıtlara göre toplam puan olarak değerlendirme yapılmaktadır. Rosenberg (1963) geliştirdiği ölçekte

bir kişinin alabileceği en yüksek puan 6'dır. Diğer yandan 0-1 puan yüksek benlik saygısını, 2-4 puan orta düzeyde benlik saygısını, 5-6 puan ise düşük düzeydeki benlik saygısını temsil etmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları uhadaroğlu (1986) tarafından yapılarak Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Söz konusu çalışma sonucunda ölçeğin geçerlilik düzeyinin. 0,71 olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların karar verme stillerini belirlemek için 'Melbourne Karar Verme leği' kullanılmıştır. Orijinali Mann ve Diğerleri (1998), tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme leğini, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), Türkçe' ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. İki kısımdan oluşan ölçeğin ilk kısmı karar vermede özsaygıyı irdeleyen 6 maddeden oluşmaktadır. 22 maddelik ikinci kısım ise karar verme tarzlarını irdelemekte ve 'Dikkatli Karar Verme' (2,4,6,8,12,16. Maddeler), 'Kaçıngan Karar Verme' (3,9,11,14,17,19. Maddeler), 'Erteleyici Karar Verme' (5,7,10,18,21. Maddeler), ve 'Panik Karar Verme' (1,13,15,20,22. Maddeler) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri  yanıtı sahiptir. 'Doğru' yanıtının karşılığı 2 puan, 'Bazen Doğru' yanıtının karşılığı 1 puan ve 'Doğru değil' yanıtının karşılığı 0 puandır. Değerlendirme pozitif yönlü bir yapıdadır. Örneğin birinci kısımda artan puanlar katılımcının karar vermede özsaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4. İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Çalışmanın rneklem grubunu oluşturan katılımcılara dağıtılan anket formları geri toplanarak katılımcıların verdikleri yanıtlar bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Elde edilen bu veriler, Lisansı Atatürk niversitesine ait olan IBM SPSS statistics 20 for Windows yazılımında çeşitli istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Buna göre Katılımcıların demografik özelliklerinin tespiti için betimleyici istatistik (frekans analizi), cinsiyet, eğitim durumu, sporla ilgili lisans eğitimi alma durumu, millilik durumu, buz hokeyi öncesi branşa sahip olma gibi ikili değişkene sahip gruplarda t testi, yaş, gelir ve mevkii gibi ikiden fazla değişkene sahip gruplarda tek yönlü varyans analizi (anova) , anlamlılık durumlarında anlamlılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için ise tukey testi yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. DEMOGRAFİK ANALİZLER

Araştırmanın bulgular bölümünde katılımcılardan elde edilen kişisel bilgiler ver benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin değerlendirilmesinde, frekans analizi, aritmetik ortalama, standart sapma, ölçekler için tek yönlü varyans (one way anova) analizi yöntemi kullanılmıştır.

3.1.1. Yaş ve Cinsiyet

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre dağılımları.

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	148	75,5
	Kadın	48	24,5
Yaş	19-21	52	26,5
	22-24	73	37,2
	25-27	71	36,2

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere katılımcıların 48’i kadın sporculardan oluşmaktadır. Yaş aralıkları baz alındığında katılımcıların en yoğun olarak %37,2 oranı ile 22-24 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bunu %36,2 oranı ile 25-27 yaş aralığı takip etmekte, en düşük oran ise %26,5 ile 19-21 yaş aralığında görülmektedir.

3.1.2. Eğitim ve Gelir

Tablo 3.2. Katılımcıların eğitim ve gelir durumları

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Eğitim	Lise	43	21,9
	Lisans	153	78,1
Gelir	0-999 TL	34	17,3
	1000-1999 TL	67	34,2
	2000-2999 TL	62	31,6
	3000 + TL	33	16,8

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere katılımcıların %78,1’inin lisans mezunu olduğu, bunun yanı sıra sadece %21,9’unun ise lise mezunu olduğu dikkat çekmektedir. Lisans mezunlarının sayısı dikkate alındığında örneklem grubunu oluşturan sporcuların eğitim seviyesinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Gelir durumlarında ise hali hazırda öğrenci olan milli sporcuların gelirleri ve bazılarının öğretmenlik mesleği ile uğraşmaları gelir durumlarındaki çeşitliliğin ana sebebi olduğu dikkat çekmektedir.

3.1.3. Spor Deneyimler

Tablo 3.3. Sporcuların spor ile ilgili lisans eğitimi alma durumları ve başka branşlardaki deneyimleri

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Spor Eğitimi	Alanlar	110	56,1
	Almayanlar	86	43,9
Buz Hokeyi Öncesi Branş	Var	48	24,5
	Yok	148	75,5

Tablo 3.3’te görüldüğü üzere örneklemi oluşturan sporcuların % 56.1’i spor ile ilgili lisans eğitimi almış, % 43.9’u ise spor ile ilgili lisans eğitimi almamıştır. Tabloda ayrıca sporcuların buz hokeyi öncesi başka bir spor branşıyla ilgili olup olmadıkları da görülmektedir. Örneklem grubundaki sporcuların % 75.5 oranının buz hokeyi öncesinde başka bir spor branşıyla ilgili olmadıkları tespit edilmiştir. Bu sonuç örneklem grubundaki

sporcuların büyük ölçüde buz hokeyini ana branş olarak sürdürdüklerini göstermektedir. Katılımcıların sadece % 24'5'inin buz hokeyi öncesinde başka branşlarla da ilgilenmiş olduklarını göstermektedir.

3.1.4. Buz Hokeyi Oyun Mevkileri

Tablo 3.4. Sporcuların buz hokeyinde oynadıkları mevkiler

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Kaleci	30	15.3
Defans	103	52.6
Forvet	63	32.1

Tablo 3.4.'te görüldüğü üzere örneklem grubundaki sporcuların buz hokeyi takımlarında % 52.6 oranında defans, % 32.1 oranında forvet ve % 15.3 oranında da kaleci olarak oynadıkları görülmektedir. Bu sonucun buz hokeyi maçlarındaki mevki pozisyon yapısına paralel olduğu söylenebilir.

3.1.5. Katılımcıların Millilik Durumları

Tablo 3.5. Sporcuların milli sporcu olup olmamaları

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Milli	70	35,7
Milli Değil	126	64,3

Tablo 3.5.'te görüldüğü üzere katılımcı sporcuların % 64,3 oranında milli sporcu olmadığı, % 35,7'sinin ise hâlihazırda milli sporcu sıfatını taşıdıkları görülmektedir.

3.2. BENLİK SAYGISI VE KARAR VERME DÜZEY ANALİZLERİ

Tablo 3.6. Katılımcıların Ortalama Karar Verme ve Benlik Saygısı Düzeyleri

	N	Minimum	Maksimum	X	SS
Benlik Saygısı	196	2,17	4,5	3,43	,755
Karar Vermede Özsaygı		0	8	4,39	2,422
Dikkatli Karar verme		5	10	7,74	1,074
Kaçınan Karar verme		4	8	6,04	1,027
Erteleyici Karar verme		1	7	3,7	1,665
Panik Karar Verme		1	8	3,87	1,501

Katılımcıların benlik saygısı, karar vermede özsaygı, dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme davranış ortalamaları tabloda gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların ortalama Benlik Saygısı düzeyi ($X=3.43\pm.755$)’dir. Katılımcıların ortalama Karar vermede özsaygı düzeyi ($X=4,39\pm.2,422$) olarak, Dikkatli karar verme davranışı ortalaması ($X=7,74\pm1,074$) olarak, Kaçınan karar verme davranışı ortalaması ($X=6,04\pm1,027$) olarak, Erteleyici karar verme davranışı ortalaması ($X=3,7\pm1,665$) olarak görülmektedir.

3.2.1. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Cinsiyet ile İlişkisi

Tablo 3.7. Buz Hokeyi Sporcularının Cinsiyetlerine Göre Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.

		Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Dikkatli	Karar Verme	Erkek	148	4,41	2,412	,271	,454
		Kadın	48	4,33	2,478		
Kaçıngan	Karar Verme	Erkek	148	6,05	1,001	,316	,397
		Kadın	48	6,00	1,110		
Erteleyici	Karar Verme	Erkek	148	3,64	1,649	-,918	,557
		Kadın	48	3,89	1,716		
Panik	Karar Verme	Erkek	148	3,89	1,506	,428	,932
		Kadın	48	3,79	1,501		

Sporcuların cinsiyetleri ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme $X=4,41$, kaçingan karar verme $X=6,05$ ve panik karar verme $X=3,89$ alt boyutlarında erkek sporcuların puan ortalamalarının yüksek, erteleyici karar verme $X=3,89$ alt boyutunda ise kadın sporcuların puan ortalamalarının yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 3.8. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Erkek	148	3,42	,759	-,375	.697
	Kadın	48	3,47	,747		

Sporcuların cinsiyetleri ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte kadın sporcuların benlik saygısı puan ortalamaları $X=3,47$ ile erkek bireylerden yüksek olduğu ve bunun sonucunda kadın sporcuların benlik saygısının erkeklerden düşük olduğu sonucu da gözlenmektedir.

3.2.2. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Yaş ile İlişkisi

Tablo 3.9. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.

	Yaş	N	X	Ss	f	p
Dikkatli Karar Verme	19-21 Yaş	52	7,51	1,019	2,064	,130
	22-24 Yaş	73	7,73	1,093		
	25-27 Yaş	71	7,91	1,078		
Kaçırgan Karar Verme	19-21 Yaş	52	5,94	1,074	,328	,721
	22-24 Yaş	73	6,06	,990		
	25-27 Yaş	71	6,08	1,038		
Erteleyici Karar Verme	19-21 Yaş	52	3,42	1,600	1,317	,270
	22-24 Yaş	73	3,69	1,638		
	25-27 Yaş	71	3,91	1,729		
Panik Karar Verme	19-21 Yaş	52	3,98	1,590	1,426	,243
	22-24 Yaş	73	3,63	1,406		
	25-27 Yaş	71	4,02	1,518		

Sporcuların yaşları ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, panik karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutunda 25-27 yaş gurubundaki sporcuların ortalamaları diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir.

Tablo 3.10. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.

	Yaş	N	X	Ss.	f	p
Benlik Saygısı	19-21 Yaş	52	3.51	,743	,433	.649
	22-24 Yaş	73	3,40	,749		
	25-27 Yaş	71	3.40	,775		

Sporcuların yaşları ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte 19-21 yaş arası sporcuların benlik saygısı puan ortalamalarının diğer yaş guruplarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç 22-24 ve 25-27 yaş aralığındaki sporcuların benlik saygısının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

3.2.3. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Eğitim ile İlişkisi

Tablo 3.11. Katılımcıların Eğitim Durumları ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.

Eğitim Durumu	N	X	Ss	t	p
---------------	---	---	----	---	---

Dikkatli	Karar	Verme	Lise	43	7,69	1,102	,275	,259
			Lisans	153	7,75	1,070		
Kaçınan	Karar	Verme	Lise	43	6,02	,999	,376	,245
			Lisans	153	3,67	1,614		
Erteleyici	Karar	Verme	Lise	43	3,67	1,614	-,132	,489
			Lisans	153	3,71	1,684		
Panik	Karar	Verme	Lise	43	3,84	1,504	,514	,883
			Lisans	153	3,42	,779		

Sporcuların eğitim durumları ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutunda lisans mezunu sporcuların puan ortalamalarının yüksek, kaçınan karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında ise lise mezunu sporcuların puan ortalamalarının yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 3.12. Katılımcıların Eğitim Durumuna İle Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.

	Eğitim Durumu	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Lise	43	3,43	,751	-,114	,435
	Lisans	153	3,42	,779		

Sporcuların eğitim durumları ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte lise ve lisans mezunu sporcuların benlik saygısı puan ortalamaları birbiri ile oldukça yakın olduğu sonucu da gözlenmektedir.

3.2.4. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Gelir Durumu ile İlişkisi

Tablo 3.13. Katılımcıların Gelir Durumu ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) sonuçları.

	Kişisel Gelir Durumu	N	X	Ss	f	p
Dikkatli Karar Verme	-999	34	7,70	1,000	,084	,969
	1000-1999	67	7,71	1,152		
	2000-2999	62	7,75	1,096		
	3000+	33	7,81	,982		
Kaçınan Karar Verme	-999	34	5,88	,769	,365	,778
	1000-1999	67	6,04	1,065		
	2000-2999	62	6,08	1,149		
	3000+	33	6,12	,960		
Erteleyici Karar Verme	-999	34	3,70	1,749	1,635	,183
	1000-1999	67	3,40	1,518		
	2000-2999	62	4,04	1,721		
	3000+	33	3,66	1,707		
Panik Karar Verme	-999	34	3,94	1,757	,621	,602
	1000-1999	67	3,70	1,441		
	2000-2999	62	4,04	1,440		
	3000+	33	3,75	1,479		

Sporcuların gelir durumları ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p>,05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme ve kaçınan karar verme alt boyutlarında geliri 3000 TL'nin üstünde olan sporcuların puan ortalamalarının yüksek, panik karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutunda ise geliri 2000-2999 TL arasında olan sporcuların puan ortalamalarının yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 3.14. Katılımcıların Gelir Durumu İle Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.

	Kişisel					
	Gelir Durumu	N	X	Ss	f	p
Benlik Saygısı	-999	34	3,48	,798	,872	,457
	1000-1999	67	3,31	,664		
	2000-2999	62	3,47	,813		
	3000+	33	3,54	,776		

Sporcuların gelir durumu ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte geliri 3000 TL'nin üstünde olan sporcuların benlik saygısı puan ortalamalarının diğerlerinden yüksek olduğu, 1000-1999 TL arasında gelire sahip olan sporcuların benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

3.2.5. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Spor Deneyimleri ile İlişkisi

Tablo 3.15. Katılımcıların Spor İle İlgili Lisans Eğitimi Alma Durumu İle Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.

Spor Eğitimi Alma Durumu			N	X	Ss	t	p
Dikkatli	Karar Verme	Almış	110	7,76	1,148	,275	,259
		Almamış	86	7,72	,978		
Kaçıngan	Karar Verme	Almış	110	6,04	,998	,071	,335
		Almamış	86	6,03	1,067		
Erteleyici	Karar Verme	Almış	110	3,72	1,636	,220	,399
		Almamış	86	3,67	1,711		
Panik	Karar Verme	Almış	110	3,89	1,503	-,188	,961
		Almamış	86	3,43	,759		

Sporcuların spor ile ilgili lisans eğitimi alma durumları ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, panik karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında spor ile ilgili lisans eğitimi almış sporcuların puan ortalamalarının yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 3.16. Katılımcıların Spor İle İlgili Lisans Eğitimi Alma Durumu İle Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.

		Spor Eğitimi Alma Durumu	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Almış		110	3,42	,759	-,058	,913
	Almamış		86	3,43	,754		

Sporcuların spor ile ilgili lisans eğitimi alma durumları ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte spor ile ilgili lisans eğitimi almamış sporcuların benlik saygısı puan ortalamalarının eğitim almış bireyler ile çok yakın olduğu sonucu da gözlenmektedir.

Tablo 3.17. Katılımcıların Buz Hokeyi Sporunu Yapmadan Önce Başka Bir Spor Branşıyla Uğraşma Durumları ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.

			Buz Hokeyi Öncesi Uğraşılan Branş	N	X	Ss	t	p
Dikkatli	Karar	Verme	Yok	148	7,66	1,121	-1,747	,335
			Var	48	7,97	,887		
Kaçıngan	Karar	Verme	Yok	148	6,06	1,031	,478	,831
			Var	48	5,97	1,020		
Erteleyici	Karar	Verme	Yok	148	3,81	1,758	-,518	,354
			Var	48	3,85	1,529		
Panik	Karar	Verme	Yok	148	3,85	1,529	-,234	,927
			Var	48	3,91	1,426		

Sporcuların buz hokeyi öncesi başka bir branşta spor yapma durumu ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında başka bir branş ile uğraşmış olan sporcuların puan ortalamalarının yüksek, kaçıngan karar verme alt boyutunda ise sadece buz hokeyi branşında spor yapmış bireylerin puan ortalamalarının yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 3.18. Katılımcıların Buz Hokeyi Sporunu Yapmadan Önce Başka Bir Spor Branşıyla Uğraşma Durumları ile Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) Sonuçları.

		Buz Hokeyi Öncesi Uğraşılan Branş	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı		Yok	148	3,46	,748	1,147	,962
		Var	48	3,32	,774		

Sporcuların başka bir branşta spor yapmış olma durumları ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p < .05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile buz hokeyi dışında bir spor yapmayan sporcuların benlik saygısı puan ortalamalarının sadece buz hokeyi sporu yapan bireylerden yüksek olduğu ancak başka bir branşta uğraşan sporcuların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

3.2.6. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Oyun Mevkileri ile İlişkisi

Tablo 3.19. Katılımcıların Oynanan Mevki Durumu ile Karar Verme Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.

	Mevki	N	X	Ss	f	p
Dikkatli Karar Verme	Kaleci	30	7,66	,958	1,163	,315
	Defans	103	7,85	1,132		
	Forvet	63	7,60	1,024		
Kaçınan Karar Verme	Kaleci	30	5,96	,927	,094	,911
	Defans	103	6,05	1,073		
	Forvet	63	6,04	1,006		
Erteleleyici Karar Verme	Kaleci	30	3,30	1,465	1,339	,264
	Defans	103	3,85	1,671		
	Forvet	63	3,65	1,733		
Panik Karar Verme	Kaleci	30	4,30	1,725	1,497	,226
	Defans	103	3,82	1,458		
	Forvet	63	3,74	1,447		

Sporcuların mevkileri ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme, kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutlarında defans mevkiinde oynayan sporcuların puan ortalamalarının yüksek, panik karar verme alt boyutunda ise kalecilerin puan ortalamalarının yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 3.20. Katılımcıların Oynanan Mevki Durumuna ile Benlik Saygısı Ortalamalarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.

		Mevki	N	X	Ss	f	p
Benlik Saygısı		Kaleci	30	3,59	,765	,830	,438
		Defans	103	3,41	,764		
		Forvet	63	3,38	,737		

Sporcuların mevkileri ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte kalecilerin benlik saygısı puan ortalamalarının diğer mevkii oyuncularından yüksek olduğu, forvet oyuncuların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

3.2.7. Benlik Saygısı ve Karar Verme Davranışlarının Millilik ile İlişkisi

Tablo 3.21. Katılımcıların Millilik Durumu ile Karar Verme Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.

		Millilik	N	X	Ss	t	p
Dikkatli	Karar Verme	Var	70	7,75	1,041	,119	,655
		Yok	126	7,73	1,096		
Kaçıngan	Karar Verme	Var	70	5,95	1,041	-,850	,938
		Yok	126	6,08	1,019		
Erteleyiçi	Karar Verme	Var	70	3,71	1,703	,064	,563
		Yok	126	3,69	1,650		
Panik	Karar Verme	Var	70	3,72	1,433	-1,000	,507
		Yok	126	3,95	1,538		

Sporcuların milli olma durumları ile karar verme davranış alt boyutlarının ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte dikkatli karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında milli sporcuların puan ortalamalarının yüksek, kaçınan karar verme ve erteleyici karar verme alt boyutunda ise henüz milli olmamış sporcuların puan ortalamalarının yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 3.22. Katılımcıların Millilik Durumu ile Benlik Saygısı Davranış Ortalamalarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Testi) sonuçları.

	Millilik	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Var	70	3,42	,759	,219	,999
	Yok	126	3,45	,753		

Sporcuların milli olma durumları ile benlik saygısı ortalamaları arasında $p>.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmaması ile birlikte milli olmamış sporcuların benlik saygısı puan ortalamalarının milli sporculardan yüksek olduğu, milli sporcuların benlik saygısı düzeylerinin milli olmayanlara göre yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

3.2.8. Benlik Saygısı ile Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişki

Çalışmanın bu bölümünde buz hokeyi sporcularının benlik saygısı ile karar verme düzeyleri arasında ilişki analiz edilmektedir. Öncelik benlik saygısı ve karar verme düzeyleri arasındaki genel ilişki incelenmiş ardından benlik saygısı ve karar vermenin alt boyutlarının birbiri ile olan korelasyonel ilişkisini incelenmektedir.

Tablo 3.23. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

		Benlik Saygısı	Karar Vermede Özsaygı
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	1	-.928**
	P		.000
	N	196	196
Karar Vermede Özsaygı	Pearson Korelasyonu	-.928**	1
	P	.000	
	N	196	196

* (p<0,01)

Tabloya göre araştırmaya dâhil olan katılımcıların Benlik Saygısı ve Karar Vermede Özsaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı seviyede doğru orantılı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-.928$, $p<0.01$). Buna göre katılımcıların Benlik Saygısı arttıkça Karar Vermede Özsaygı düzeyleri de artış göstermektedir. Korelasyon değerinin negatif yönlü çıkmasının nedeni ise Benlik Saygısı Ölçeğinde değerler arttıkça Benlik Saygısının düşüyor olmasıdır.

Tablo 3.24. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Dikkatli Karar Verme Alt Boyutu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

		Benlik Saygısı	Dikkatli Karar Verme
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	1	,006
	P		,911
	N	196	196
Dikkatli Karar Verme	Pearson Korelasyonu	,006	1
	P	,911	
	N	196	196

* (p<0,01)

Tabloya göre sporcuların benlik saygısı ile karar vermenin alt boyutu olana dikkatli karar verme düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.25. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Kaçınan Karar Verme Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

		Benlik Saygısı	Kaçınan Karar Verme
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	1	-,027
	P		,705
	N	196	196
Kaçınan Karar Verme	Pearson Korelasyonu	-,027	1
	P	,705	
	N	196	196

* (p<0,01)

Tabloya göre araştırmaya dâhil olan katılımcıların Benlik Saygısı ile Karar Vermede alt boyutu olan kaçınan karar verme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 3.26. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Erteleyici Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

		Benlik Saygısı	Erteleyici Karar Verme
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	1	-,264
	P		,000
	N	196	196
Erteleyici Karar Verme	Pearson Korelasyonu	-,264	1
	P	,000	
	N	196	196

* (p<0,01)

Sporcuların benlik saygısı ile karar vermenin alt boyutu olan erteleyici karar verme arasında anlamlı seviyede doğru orantılı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (r=-.264 p<0.01). Buna göre katılımcıların benlik saygısı arttıkça erteleyici karar verme düzeyleri de artmaktadır. Korelasyon değerinin negatif yönlü çıkmasının nedeni yukarıda da belirtildiği üzere benlik saygısı ölçeğinde değerler arttıkça benlik saygısının düşüyor olmasıdır.

Tablo 3.27. Katılımcıların Benlik Saygısı ile Panik Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

		Benlik Saygısı	Panik Karar Verme
Benlik Saygısı	Pearson Korelasyonu	1	-,021
	P		,774
	N	196	196
Panik Karar Verme	Pearson Korelasyonu	-,021	1
	P	,774	
	N	196	196

* (p<0,01)

Sporcuların benlik saygısı düzeyleri ile karar verme alt boyutu olan p0anik karar verme seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Özetle genel olarak buz hokeyi sporcuların benlik saygısı ile karar verme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı doğru orantılı ilişki olmasına rağmen, karar vermenin alt boyutları olan kaçınan, panik karar verme ve dikkatli karar verme alt boyutları arasında ilişki bulunmamaktadır. Ancak sporcuların erteleyici karar verme düzeyleri ile benlik saygıları arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu istatistiksel olarak ortaya konmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde “Elit Buz Hokeyi Sporcularının Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi’ çalışması literatür temelli tartışılacaktır.

4.1.Sonuç ve Literatür Tartışması

Araştırmaya katılan sporcuların yaş gruplarına göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri incelendiğinde; yaş değişkenine göre benlik saygısı ve karar verme davranış alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yüzgeç (2014)’in kursiyerlerin yaşa göre benlik saygısı düzeyi bakımından incelendiğinde grup ortalamaları arasında anlamlı bir sonuç görülmüştür. Elde edilen sonuç da “*Ergenlik döneminde benlik saygısının yüksek olmasının nedenini; Bilindiği gibi, bireyin benliğine saygı duyabilmesi gerek çocukluk, gerek ergenlik gerekse yetişkinlik döneminde büyük öneme sahiptir. Ergenlik, ruhsal olgunlaşma dönemi olarak çocuklukla yetişkinlik arasında kalan, yaşama hazırlık dönemidir. Bu dönemin en önemli özelliği, bireyin kim olduğuna yüklediği değer beliren bir hal almaya başlamasıdır. Bu özelliklerden hareketle ergenlik döneminin gençler üzerinde oluşturduğu aksiyon ve heyecandan dolayı benlik saygısı puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu düşünülebilir*”(Yüzgeç, 2014). Bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

Dilek (2007)’in okul türlerine göre öğrencilerin benlik saygısı ile yaşları arasındaki ilişkiye bakıldığında; ergenlerin benlik saygısı ile yaşları arasında ilişki saptanmamıştır (Dilek, 2007). Yaş değişkenine göre Dilek’in çalışması bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda sporcuların cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri incelendiğinde; erkek ve kadın katılımcılara göre; Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik Saygısı ve Erteleyici Karar Verme alt boyutlarında Kadın katılımcıların en yüksek aritmetik ortalamayı aldığı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme ve Panik Karar

Verme alt boyutunda erkek katılımcıların en yüksek aritmetik ortalamayı aldığı görülmektedir.

Vural (2013)'ün Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi çalışmasında; spor yöneticilerinin, karar vermede öz saygı karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olmadığı görülmektedir. Çağlayan'ın çalışmasındaki cinsiyet değişkeni bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir (Çağlayan, 2013).

Taşgit (2012)'in Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi çalışmasında cinsiyete göre; Benlik saygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda genellikle erkeklerin benlik saygısının, kızlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Taşgit'in çalışmasında ki cinsiyet değişkeni bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir(Taşgit, 2012).

Dilek (2007)'in okul türlerine göre öğrencilik benlik saygısı ile cinsiyetleri arasında ilişkiye göre; benlik saygısıyla cinsiyetleri arasında ilişki saptanmamıştır (Dilek, 2007). Cinsiyet değişkenine göre Dilek'in çalışması bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Karaca ve arkadaşları (2013)'nın , okul öncesi öğretmenlerinin problem çözme becerisini ve benlik saygısını belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada; öğretmenlerin cinsiyetinin benlik saygısı ve problem çözme becerilerine ait ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür Karaca ve ark., 2013). Cinsiyet değişkenine göre bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumuna göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri incelendiğinde; lise ve lisans durumuna göre; Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme alt boyutlarında eğitim göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme ve Erteleyici Karar Verme alt boyutlarında lisans düzeyinde eğitim gören katılımcıların en yüksek aritmetik ortalamayı aldığı, Kaçınan Karar Verme ve Panik Karar Verme alt boyutunda boyutlarında lise düzeyinde eğitim gören katılımcıların en yüksek aritmetik ortalamayı aldığı görülmektedir.

Taşgit (2012)'in çalışmasında; bölüm değişkeni ile karar vermede öz saygı düzeyleri, kaçınan karar verme düzeyleri, erteleyici karar verme düzeyleri ile panik karar verme düzeyleri arasında farklılıkların anlamlı olduğu saptanmıştır. (Taşgit, 2012). Taşgit'in bu çalışmasının değişkenler arasındaki farklılığı bizim çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Yüzgeç (2014)'in çalışmasında; Kursiyerlerin eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeyi bakımından farklılıklara bakıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yüzgeç'in sonucuna göre; *“alınan eğitimin benlik saygısı üzerinde fark yaratmamasının nedeni, geçmişten günümüze uygulanan eğitim yöntemlerimizin, öğrenci merkezli değil grup merkezli olması, bu durumun benlik gelişimini olumsuz etkilemesi olarak görülebilir* şeklinde ifade etmiştir (Yüzgeç, 2014). Eğitim düzeyine göre bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Dilek (2007)'in Farklı eğitim programlarına devam eden lise II. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında, Okul türlerine göre öğrencilerin benlik saygısı ile yaşları arasındaki ilişki saptanamamıştır (Dilek, 2007). Eğitim durumuna göre Dilek'in çalışması bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Vural (2013)'in Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerin düşünme ve karar vermede spor yöneticilerinin, öz saygı, karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stiline göre eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını görülmüştür (Vural,2013). Eğitim düzeyine göre Vural'ın çalışması bizim çalışmamıza paralellik göstermektedir.

Karaca ve arkadaşları (2013)'nın Öğretmenlerin problem çözme becerileri ve benlik saygılarında öğretmenlerin öğrenim durumlarının anlamlı bir farklılık oluşturmadığını görülmüştür. *“Buna dayanarak öğretmenlerin öğrenim durumlarının benlik saygısı ve problem çözme becerilerinin üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı ve öğretmenlerin benlik saygısı ve problem çözme becerileri üzerinde, öğrenim durumlarından çok, öğrenim sırasında aldıkları ders içeriklerinin ve hizmet içi eğitimlerin önemli olduğu söylenebilir”* şeklinde ifade etmişlerdir (Karaca ve ark., 2013).

Öğrenim düzeyi değişkenine göre Karaca ve ark. nın çalışması bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda sporcuların kişisel gelir durumuna göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri incelendiğinde; Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme alt boyutlarında kişisel gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme ve Kaçınan Karar Verme alt boyutlarında kişisel gelir durumu 3000 ve üzeri olan katılımcıların, Erteleyici Karar Verme alt boyutunda kişisel gelir durumu 2000-2999 olanların, Panik Karar Verme alt boyutunda kişisel gelir durumu 1000-1999 olanların en yüksek aritmetik ortalamayı aldığı görülmektedir.

Kursiyerlerin gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeyi bakımından incelendiğinde; grup ortalamaları arasında bir farklılık görülmemiştir (Yüzgeç, 2014). Yüzgeç'in çalışması bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor eğitimi alma durumuna göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri incelendiğinde spor eğitimi almış ve almamış olma durumuna göre; Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme alt boyutlarında spor eğitimi durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik Saygısı alt boyutunda spor eğitimi almamış olanların, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme ve Panik Karar Verme alt boyutunda spor eğitimi almış olanların daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Taşgit (2012)'in *“bölüm değişkenleri ele alındığında beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile iktisadi ve idari bilimleri fakültesinin iktisat, işletme, kamu yönetimi bölümleri üzerinde çalışma yapılmıştır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrencilerin karar vermede öz saygı, kaçınan karar verme düzeyleri, erteleyici karar verme düzeyleri ile panik karar verme düzeylerinin diğer bölüm öğrencilerinden daha yüksek olması beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrencilerin istatistiksel sonuçları incelendiğinde tamamının spor yapıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir”* (Taşgit, 2012). Taşgit'in yapmış olduğu bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Vural (2013)'ın Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerin düşünme ve karar vermede spor yöneticilerinin, karar vermede öz saygı, karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme stili, kaçınan karar verme stili, erteleyici karar verme stili ve panik karar verme stilinin sporla ilgilenme durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görüşmüştür (Vural, 2013). Sporla ilgilenme durumuna göre Vural'ın çalışması bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda sporcuların buz hokeyi sporu yapmadan önce herhangi bir spor branşıyla uğraşma durumuna göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri; Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik Saygısı ve Kaçınan Karar Verme alt boyutunda daha önce herhangi bir spor branşıyla uğraşmayanlar adına, Dikkatli Karar Verme, Erteleyici Karar Verme ve Panik Karar Verme alt boyutunda buz hokeyi branşından önce herhangi bir branşla ilgilenenlerin daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Çalışmamızda sporcuların mevki durumuna göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri incelendiğinde; Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik Saygısı ve Panik Karar Verme alt boyutlarında mevki durumu kaleci olanların, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme ve Erteleyici Karar Verme alt boyutlarında mevki durumu defans olanların en yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların millilik durumuna göre benlik saygısı ve karar verme düzeyleri incelendiğinde; Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçınan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme ve Erteleyici Karar Verme alt boyutlarında milli olan sporcuların, Kaçınan Karar Verme ve Panik Karar Verme alt boyutlarında milli olmayan sporcuların en yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre; “Elit Buz Hokeyi Sporcuların Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi” araştırılmıştır. Elde edilen sonuca göre, araştırmaya katılan sporcuların “Benlik Saygısı, Dikkatli Karar Verme, Kaçıngan Karar Verme, Erteleyici Karar Verme, Panik Karar Verme” alt boyutlarında demografik özelliklere göre örneklem grubunda bu değişkenlerle anlamlı olmadığı saptamıştır. $p>0,05$. Ölçekler arası korelasyon orta seviyede gerçekleştiği görülmüştür.

4.2. Öneriler

Bu sonuçlar incelendiğinde sporcuların benlik saygılarının demografik özellikleri ile ilişkisi olmadığı ancak çalışmanın takım bazlı tekrarlanması bu farklılıkların irdelenmesi açısından önem arz ettiği kanısına varılmıştır. Diğer bir ifade ile benlik saygısının aynı takımda oynayan oyuncular arasındaki ilişkinin irdelenmesi literatür açısından faydalı olacaktır.

Çalışmanın uygulama açısından önemi ise takım eğitmenleri ve yöneticilerinin, oyunculara yönelik ortak bir benlik saygısı oluşturma ve karar verme davranışlarını şekillendirme açısından önemli bir fırsata sahip olduğu sonucuna varılmasıdır. Bu bağlamda sporcuların benlik algılarının demografik özellikler ve ele alınan diğer değişkenlerden bağımsız olması, yöneticilerin takım oluşturma ve sonrasındaki süreçlerde sporcular için ortak bir benlik algısı ve bunun üzerinden oluşturulabilecek bir ‘takım ruhu’ kurgulayabilmelerine de olanak sağlayabileceği sonucuna varılabilir.

KAYNAKÇA

- Akman, B. (2002). “*Korunmaya Muhtaç Çocukların Benlik Algısının İncelenmesi*”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S.: 23, Ankara.
- Arıca, O.T. (1999). “*Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*”. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Aslan, H. (2006), “*Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi*”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Atkinson, R.L. Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bern, D.J. ve Nolen- Hoeksema, S., (1999), *Psikolojiye Giriş*; (Çeviren: Yavuz Alagon), Ankara: Arkadaş Yayınları. Ankara.
- Avanoğlu, Z. (2004). *Eğitim Psikolojisine Çağdaş Bir Yaklaşım*, Ofset Yayınevi, S: 97-98 İstanbul.
- Avşaroğlu, S. (2007). “*Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*”. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydın, B. (1996). *Benlik Kavramı ve Ben Semaları*, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, (Sayı:8), 41-47.
- Aydın, B. (2005). “*Çocuk ve Ergen Psikolojisi.*, İstanbul, Atlas Yayınları, 2. Baskı Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Umut Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.*” Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2005). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Karar verme Stilleri Ve Sınav kaygıları Arasındaki İlişki*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı. _ İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Bayat B. (2003). *Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü* Kamu-iş dergisi, cilt:7 S: 2-11 Ankara.
- Baymur, F. (1984). *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitapevi, İstanbul.
- Baymur, F.(1985). *Genel Psikoloji*, İnkılâp Kitapevi, İstanbul, s. 268.
- Baymur, F. (1993). *Genel Psikoloji*, İnkılap Kitapevi, İstanbul, Syf:266-272.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bilkay, S. (1990). *Karar Alma Süreci ve Kararın Yönetimdeki Önemi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uluslararası işletmecilik Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Cevher, F. N. Buluş, M. (2007). *Benlik Kavramı Ve Benlik Saygısı Önemi Ve Geliştirilmesi*, Akademik Dizayn Dergisi, cilt:2, 52–64.

Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul, s.404-405.

Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 11.Basım.

Çağlayan N. (2011). *Bireysel Ve Takım Sporunu Yapanlarla Spor Yapmayanların Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Çakmak Z. Kara H., (2009). *Yöneticilerde Benlik Algılarının Belirlenmesi, Sanayi Örgütlerinde Bir Araştırma*, Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, sayı: 30, 301-310.

Çolaklıoğlu, O. (2003). *Ergenlerde Karar Verme Ölçeği'nin (Adolescent Decision Making Questionnaire) Uyarlama Çalışması*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Delorenzo, D. R. (2000). *The Relationship Of Cooperative Education Exposure To Career Decision- Making Self Efficacy And Career Locus Of Control*. *Journal of Cooperative Education*, 35, 10-25.

Demirbaş, H. (1992). *"Suçlu ve Suçlu Olmayan Ergenlerin Karar verme Davranışlarının Karşılaştırılması"*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Deniz M E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı, Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*, Eğitim Araştırmaları Dergisi. Cilt:4, S: 25-35.

Deniz, M.E. (2004). *"Investigation of the Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students"*. *Eurasian Journal of Educational Research*. Vol: 15. 23-35.

Deveci, F. (2011). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri İle Alınan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Dilek H. (2007). *Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Dinç, F. (1992). *"Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi"*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eldeleklioğlu, J. (1996). *"Karar Stratejileri ile Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki"*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi

Eldeleklioğlu, J. (1999). Karar stratejileri ile ana – baba tutumları arasındaki ilişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2, 7–13.

Elmas, H.E. (2009). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri İle Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Erman K.A. Şahan A. Can S. (2007). *Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması*, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Ersever Ö. H. (1996). *Karar Verme Becerileri Kazandırma Programının ve Etkileşim Grubu Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erşan, E. Doğan, O. Doğan, S., (2009), *Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi*, Klinik Psikiyatri Dergisi sayı: 42., S: 36-37).

Fenichel, O. (1974). *Nevrozların Psikanalitik Teorisi*. (Çev. Selçuk Tuncer). Ege Üniversitesi Yayınları. No: 98. İzmir.

Geçtan, E. (1978). *Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar*, Ankara Üniversitesi, EBF yayınları, No: 69, Ankara Üniversitesi Yayınları, Ankara s: 138-139.

Gürbüz, N.(2009). *5. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ve benlik saygılarının okul sonrası kültürel-sportif etkinliklere katılmalarına ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi* Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Gürsakal, N. (1986). *Karar Analizi Üzerine Bazı Notlar*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 1, Eskişehir.

Hamarta, E. Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z. (2009). *Benlik Saygısı Ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi*. Değerler Eğitim Dergisi, Cilt:7 S: 25-42.

İlmez, M. (2010). *Bir Kamu Kurumundaki Görevli Yöneticilerin Ve Çalışanların Liderlik Stilleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Kara, H. *Yönetim Biliminin Düşünce İzleri*, Üç Mart Baskı Merkezi, Kütahya, 2009.

Karaca, N.H. Aral, N. Karaca, L. (2013). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. (2)3. 67-74.

Karasar, N. (2005) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel

- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik Ve Öz güven Psikoloji Dizisi 4*, Evrim Yayınları, İstanbul.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması*, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Korkmaz, H.N. (2007), *Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitapevi. İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitapevi. İstanbul.
- Kurt, Ü. (2003). *Karar Verme Sürecinde Yöneticilerin Kişilik Yapılarının Etkileri*, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara,
- Kuzgun Y. (1983). Ankara Üniversitesi E.B.F. "Psikolojik Danışma ve Psikoloji Teorileri" Yayınlanmamış Ders Notları, Ankara 1983, S: 75
- Kuzgun, Y. (1992) *Karar Stratejileri Ölçeği; Geliştirilmesi Ve Standardizasyonu*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı: Kuramlar, Uygulamalar*, Nobel Dağıtım, Ankara.
- Mann, L.; Harmani, R. , Ve Pover (1989). *Adolescent Decision-Making: The Development of Competence. Journal Of Adolescence*, 12, 265-278.
- Morris, C.G., (2002), *Psikolojiyi Anlamak*, (Çev. Editörleri H.B. Ayvaşık, M. Sayıl), Psikoloji Derneği Yayınları No:23, Ankara, s.483.
- Nelson – Jones. R. (1995). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çev: F. Akkoyun, S. Doğan), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi*, İmge Kitapevi, Ankara, s.152.
- Örgün, S.K. (2000). *Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri A.B.D. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, S: 5–16.
- Öz, R. Yılmaz, H., Akçay, N. (2009). *Tip 1 Diyabetli Çocuklarda Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler*, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı:1 Yıl:2009.
- Özerkan, K.N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Öztürk, M.O. (1997). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*, İstanbul Hekimler Yayın Birliği, İstanbul.

Razı G.S. Kuzu A. Yıldız A.N., Ocakçı A.F., & Arifoğlu B.C. (2009). *Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme*. Koruyucu Hekimlik Bülteni, 8(1), 17-26.

Rugancı, N. (1988). "Self-Consciousness, Self-Esteem and Depression". Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Saydanoğlu, T. (2011). *Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinde Saldırganlık Ve Öfke Düzeylerinin Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri Ve Benlik Saygısı İle Olan İlişkisinin Araştırılması*, Kocaeli Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Tıp Uzmanlık Tezi.

Sayiner B. Savaşan E. Sözen D.; Köknel Ö.; "Yükseköğretim Gençliğinin Benlik Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği", İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Y.:6, S.:11, Bahar, İstanbul, 2007.

Sinangil H.K. (1993). *Yönetici Adaylarında Karar Verme ve Kaygı İlişkileri*, IIV. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği, 171-177 Ankara.

Sungur, P. Yüksek, S. (2009). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme*, Eğitim Bilimleri Dergisi cilt 3.

Şanlı, N. (1987). "Çekirdek Ailede Karar Verme Sürecine Eşlerin Katılımı" (Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Taşgıt, M.S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Karaman.

Tekin M., Özmutlu İ., Erhan S.E. (2008). *Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme Ve Düşünme Stillerinin incelenmesi*, 10. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Poster Bildirisi, Antalya.

Tiryaki M.G., (1997) *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Tosun, K. (1992). *İşletme Yönetimi* (6. Baskı), Savaş Yayınları, Ankara, 1992.

Turanlı, P. (2010) *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Üre Ö. Yalçın B., Hamarta E., (2001). "Psikolojik Danışma Servisine Başvuran Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi". Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı: 12.

Vural, M. (2013). *Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatında Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Düşünme ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi. Konya.

Yavuzer, H.(2003). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. Remzi Kitabevi S: 17-18 İstanbul.

Yılmaz, M.(2002). *Yönetimde Karar Verme Süreci ve Bilgi Merkezlerinde Uygulanması*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilgi ve Belge Yönetimi Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yılmaz, A. (2001). *Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi*. Türk Psikoloji Dergisi, 16 (47) 1-20.

Yiğit H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Yiğit R. (2011). *Emekli Polislerin Benlik Saygılarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 7, Sayı 1,Haziran 2011, S: 86-94.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*, Özgür Yayınları, İstanbul, S: 81.

Yüzgeç, S. (2014). *Benlik Saygısı ile Mistik Tecrübe Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Zincirkıran Z. (2008). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Altı Yaş Grubu Çocuklarının Benlik Kavramının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİLER

Değerli Katılımcı;

Bu anket formu, Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu Üst Liglerinde mücadele eden sporcularının benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Form, kişisel bilgiler, benlik saygı ölçeği ve karar verme ölçeği olmak üzere üç bölümden ibarettir. Sizden aldığımız bilgiler gizlilik içerisinde, kesinlikle şahsınızla ilişkilendirilmeden anonim biçimde bir yüksek lisans çalışmasında kullanılacaktır. Lütfen sizin için en uygun yanıtı X işareti ile belirleyiniz.

TEZ DANIŞMANI: PROF.DR. GÖKHAN BAYRAKTAR
YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ: FERHAT DOĞUŞ AYĞÜN

Yaşınız	☐ 16-18	☐ 19-21	☐ 22-24	☐ 25-27	☐ 28 ve üstü
Cinsiyetiniz	☐ Erkek ☐ Kadın				
Eğitim Durumunuz	☐ İlkokul ☐ Orta Okul ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora				
Aylık Geliriniz					
Bu Bölümlerden Herhangi Birinde Okudunuz mu?	☐ Antrenörlük Eğitimi ☐ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ☐ Spor Yöneticiliği ☐ Rekreasyon				
Buz Hokeyinden Önce Başka Bir Spor yaptınız mı?	☐ Evet ☐ Hayır				
Mevkiiniz	☐ Kaleci ☐ Defans ☐ Forvet				
Millilik Durumu	☐ Evet ☐ Hayır				

EK2: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ)

Sorular		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim				
7	Genel olarak kendimden memnunum.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

EK3: MELBOURNE KARAR VERME ÖLÇEĞİ I-II
Kısım I

	Sorular	Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
1	Karar verme yeteneğime güvenirim.			
2	Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.			
3	Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.			
4	Kendimi o kadar cesaretsiz hissedirim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim			
5	Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.			
6	Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.			

Kısım II

	Sorular	Doğru	Bazen Doğru	Doğru Değil
1	Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissedirim.			
2	Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.			
3	Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.			
4	Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.			
5	Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.			
6	Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.			
7	Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.			
8	Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.			
9	Karar vermekten kaçınırım.			
10	Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.			
11	Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem.			

12	Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.			
13	Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.			
14	Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.			
15	Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.			
16	Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.			
17	Zorunda kalmadıkça karar vermem.			
18	Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.			
19	Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.			
20	Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.			
21	Karar vermeyi ertelerim.			
22	Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem.			

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Ferhat Doğuş AYGÜN
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum / 05.06.1990
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü
Yüksek Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetler	
İş Deneyimi	
Stajlar	Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Geleneksel Spor Dalları Federasyonu 40 iş günü(Tesis İşletmesi ve Yönetimi)
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Erzurum Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Antrenör
İletişim	
E-posta Adresi	f.d.aygun@gmail.com
Mezuniyet Tarihi	