

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

12 – 14 YAŞ ERKEK ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Caner CENGİZ

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Recep SOSLU

BARTIN-2017

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

12 – 14 YAŞ ERKEK ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2008
HAZIRLAYAN

Caner CENGİZ

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Recep SOSLU

BARTIN-2017

KABUL VE ONAY

Caner CENGİZ tarafından hazırlanan “**12-14 Yaş Erkek Öğrencilerin Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, **29/12/2017** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oy birliği ile** başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Recep SOSLU

Üye : Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Üye : Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.



Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna Yrd. Doç. Dr. Recep SOSLU danışmanlığında hazırlamış olduğum **“12 – 14 Yaş Erkek Öğrencilerin Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi”** adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

29/12/2017

Caner CENGİZ



ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca, bu tezin yürütülmesi ve ortaya çıkarılması aşamasında bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Recep SOSLU'ya,

Lisans eğitim hayatımdan itibaren her çalışmanın destekçisi olup sabrını ve sevgisini asla eksik etmeyen Doç. Dr. Taner BOZKUŞ'a

Yine her konuda yardım ve katkılarını esirgemeyen değerli hocalarım; Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN, Yrd. Doç. Dr. Ali ÖZKAN ve Yrd. Doç. Dr. Murat KUL hocalarıma ve Bartın Üniversitesi BESYO ailesine

Benlik saygısı konusunda ve aynı zamanda verilerin istatistiksel analizlerinde yardım ve katkılarını esirgemeyen sayın Öğr. Gör. Gürkan ELÇİ'ye,

Tezin düzenlenme aşamasında yanımda olan ve gerektiğinde yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşlarım; Mert ERDURAN, Cansu SELECİLER ve Betül AYHAN'a

Son olarak tez dönemim boyunca ihmal ettiğim ve hayatım boyunca desteklerini arkamda her zaman hissettiğim babam Naim CENGİZ, annem Fetiye CENGİZ, ablam Şahsenem OĞUZ ve biricik kardeşim Şirvan CENGİZ'e desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

12-14 YAŞ GRUBU ERKEK ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

CANER CENGİZ

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç Dr. Recep SOSLU

Bartın-2017, Sayfa: XI + 46

Çalışmanın amacı, 12-14 yaş aralığındaki erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmaya 2016-2017 yılı eğitim öğretim döneminde toplamda 701 erkek öğrencinin katıldığı ve yaş aralıklarının 12-14 olduğu gözlemlenmiştir. Basit yansız örneklem yöntemi ile seçilen okullardan yaş ortalaması $X_{yaş}=12.78\pm 0.80$ olan katılımcılara Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg's Self Esteem Scale) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu olmak üzere 2 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılımları göz önünde bulundurularak, bağımsız örneklemelerde t-testi ve pearson momentler çarpımı korelasyon testi uygulanmış, anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Araştırma bulgularında katılımcılar arasında en yüksek benlik saygısı düzeyi 14 yaş olarak tespit edilmiş fakat diğer yaşlara göre istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Ayrıca anneleri çalışmıyor olan öğrencilerin, anneleri çalışanlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeyleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$T_{(699)}= 2.096$; $p<0.05$]. Erkek öğrencilerin akademik not ortalamaları incelendiğinde, benlik saygı düzeyleri ile pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= .158$; $p<0.05$). Bu bulgu göstermektedir ki, not ortalamaları azaldıkça, benlik saygı düzeyleri yükselmektedir. Son olarak ulusal düzeyde sportif karşılaşmalarda başarılı olma durumlarına göre benlik saygısı düzeyi puan ortalamaları ile ilgili olarak negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= -.079$; $p<0.05$). Bu bulgu göstermektedir ki, başarılı olma sayıları arttıkça, benlik saygı düzeyleri de yükselmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, özellikle ergenlik dönemindeki erkek öğrencilerin spor faaliyetlerine kontrollü olarak daha fazla katılımlarını sağlamak ve aynı zamanda eğitim öğretim sürecindeki öğretmen ve antrenörlerinin de bilinçlendirilmesi önem teşkil etmektedir. Ayrıca öğrencilerin ebeveyn bağlanma ve anne ile olan iletişimlerinin desteklenmesi benlik saygı gelişimine önemli ölçüde etki ettiği söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, Erkek Öğrenciler, Spor Yapma

ABSTRACT

INVESTIGATION OF SELF-ESTEEM LEVELS OF 12-14 AGE GROUP MALE STUDENTS

Caner CENGİZ

Bartın University

Institute of Educational Sciences Department of Physical Education and Sport Teaching

Thesis Advisor: Assistant Professor. Recep SOSLU
Bartın-2017, Sayfa: XXI + 46

The aim of the interview is to determine the levels of self-esteem of male students aged 12-14 years. It was observed that a total of 701 male students participated in the study during the academic year of 2016-2017 and the age ranges were 12-14. Rosenberg's Self Esteem Scale and the personal information form prepared by the researcher were used for the data collection. The data were collected by the simple unbiased sampling method and the age average of the students selected was $X_{yaş}=12.78\pm 0.80$. Taking the normal distributions of data into consideration, T-Test and Pearson Moment Product correlation test were applied to independent samples and the significance level was taken as 0.05. Among the participants, the highest self-esteem level was found to be 14 years old, but no statistically significant difference was found according to other ages. Also, it was concluded that the students whose mothers did not work had higher levels of self-esteem than their mothers [$T_{(699)}= 2.096$; $p<0.05$]. When male students' academic grade averages were examined, there was a low positive correlation with self-esteem levels ($r = .158$; $p < 0.05$). This finding suggests that as grades decrease, self-esteem levels rise. Finally, there was a low negative correlation ($r= -.079$, $p<0.05$) with respect to the average score of self-esteem level according to the successfulness in sporting competitions at national level. This finding suggests that as the number of successes increases, self-esteem levels also raise. According to the results of the research, it is important to ensure more participation of male students, especially during adolescence, in control of sports activities, and at the same time raise awareness of the teachers and coaches in the educational process. Furthermore, it can be argued that the support of students' parental attachment and communication with the mother has a significant effect on the development of self-esteem.

Keywords: Self-esteem, male students, sport participation

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ	IX
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1.Problem	1
1.2.Araştırmanın Amacı	2
1.3.Araştırmanın Önemi.....	2
1.4.Sayıtlar	2
1.5.Sınırlılıklar	2
1.6.Tanımlar	2
İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	4
2.1.Benlik	4
2.1.1.Benliğin görevleri.....	6
2.1.2.Benliğin oluşumu ve benlik gelişimi.....	6
2.1.3. Benlik algısı	7
2.1.4. İdeal benlik	7
2.1.5. Benlik konusunda ileriye sürülen kuramlar	8
2.1.6. Benlik kavramının benlik saygısıyla olan ilişkisi	10
2.2. Benlik Saygısı	10
2.2.1. Benlik saygısının gelişimi.....	12
2.2.2. Benlik saygısının önemi.....	12
2.2.3. Benlik saygısını yükseltmek için öneriler.....	13
2.2.4. Benlik saygısını etkileyen faktörler	14
2.2.5. Yüksek ve düşük benlik saygısı.....	15

2.2.6. Türkiye’de benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar	17
2.2.7. Yurt dışında benlik saygısı ile alakalı yapılan araştırmalar	18
2.3. Ergenlik	19
2.3.1. Ergenlikte benlik kavramı ve gelişimi	20
2.3.2. Ergenlik dđnemi ve benlik saygısı	20
2.3.3. Ergende kişilik ve kimlik gelişimi	21
2.3.4. Ergenlikte spor yapma ve benlik saygısı ilişkisi	22
2.4. Spor ve Benlik Saygısı	22
2.4.1. Spor ve benlik saygısı ile alakalı yapılan alışmalar	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırma Modeli	25
3.2. Katılımcılar	25
3.3. Verilerin Toplanması	25
3.3.1. Kişisel bilgi formu	25
3.3.2. Rosenberg benlik saygısı ölçeği	26
3.4. Verilerin Analizi.....	27
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	28
BEşİNCİ BÖLÜM: TARTIşMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	32
KAYNAKÇA	36
EK.....	44
ÖZGEçMİş.....	45

TABLolar LİSTESİ

Tablo No		Sayfa No
4.1.	Araştırma grubunun yaş değişkenine göre frekans ve benlik saygısı puan ortalamaları ve standart sapma değerleri	28
4.2.	Araştırma grubunun yaş değişkenine göre frekans ve benlik saygısı puan ortalamaları ve standart sapma değerleri	28
4.3.	Araştırma grubunun anne meslek durumu değişkenine göre frekans, ortalama, standart sapma değerleri ve benlik saygısı puan ortalamalarının karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları	29
4.4.	Araştırma grubunun not ortalaması değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik korelasyon testi sonuçları	29
4.5.	Araştırma grubunun başarılı olma sayıları ve yüzde dağılımları	30
4.6.	Araştırma grubunun başarılı olma sayısı değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik korelasyon testi sonuçları	31

BÖLÜM I

GİRİŞ

Benlik kişiliği etkileyen en önemli unsurlardan bir tanesidir. Kendi kişilik ve yapımıza ait fikirlerimizden oluşur benlik. Bu açıdan düşünüldüğünde benlik bireyin özel yanı diye adlandırılabilir. Bireyin hedefleri, değerleri, idealleri gibi unsurların dinamik örtünüşüdür. Yani benlik bilinçli olarak kendinin fiziksel ve ruhsal olarak farkında olma durumudur (İkizler ve Karagözoglu, 1997). Köknel (1985)'e göre benlik; bireyin kendini tanıma ve değerlendirme biçimi veya insanın özellikleri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan bir yapıdır. Benlik kavramı insanın hayatın önemli bir yere sahiptir çünkü bireyin kendini algılama şekli ve bireysel özelliklerinin neler olduğunu tanımlayıp kavrayacağı olgudur.

Yavuzer (2012) benlik saygısı bireyin, ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygularını gösterir. İnsanların birey olarak, değerleri konusunda vardıkları kanıdır. Kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendinden hoşnut olmasıdır. Bireyin kendisine duyduğu güven, kendini değerlendirmesi gibi durumların ardından ortaya çıkan benlik kavramını onaylamasına benlik saygısı denir (Yörükoğlu, 2004).

Ogden, ve ark (2002) araştırmalarına göre; literatürde yapılan çalışmalar, ergenlik dönemi 12 ve 21 yaşları arasındaki periyot olarak nitelendirilmekle beraber, 12 – 15 erken ergenlik, 15- 18 normal ergenlik ve 18 – 21 yaşları arasında görülen ergenlik gelişimi de geç ergenlik periyotları olarak ele alınmaktadır. Papalia, ve ark. (1998) yaptığı tanım ise: Ergenlik dönemi, bireyin davranış ve zihinsel becerilerinde meydana gelen değişimler sürecidir.

1.1. Problem

- Araştırma grubunun benlik saygısı düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılığı var mıdır?
- Araştırma grubunun benlik saygısı düzeylerinin anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılığı var mıdır?
- Araştırma grubunun benlik saygısı düzeylerinin akademik not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılığı var mıdır?

- Araştırma grubunun benlik saygısı düzeylerinin spor müsabakalarında başarılı olma değişkenine göre anlamlı bir farklılığı var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma Ankara ilinde yaşayan 12-14 yaş arası erkek bireylerin benlik puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amaç edinmiştir. Benlik saygısının yüksek veya düşük olmasının, bireyin kişisel gelişimi, sosyalleşmesi, eğitim ve spor faaliyetlerindeki başarısını etkilediğini düşünürsek, anne-baba ve öğretmenlerin eğitim programlarını planlamada, bakış açısı kazanmalarında ve bireyi yönlendirmelerinde bir bakış açısı sunabilir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, ilkokul ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin çeşitli demografik bilgiler ile incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen sonuçların benlik saygısının incelenmesiyle, çocukların psikososyal gelişimi ile ilgili ipuçları vermesi beklenmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Çalışmada 63 maddeden oluşan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)'nin 12 alt testinin 1. Bölümün ilk 10 sorusu Benlik saygısını ölçmek için kullanılmıştır.
- Çalışma grubunun yaş ortalaması 12-14 yaş aralığı ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışma grubu Ankara ilinde yaşayan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Çocukların bilgileri demografik formdan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Benlik: Benlik, kendini koruyabilmek, yaşamını sürdürebilmek ve gerçekliğin çeşitli yönleriyle etkileşimde bulunabilmek için gerekli olan davranışların yapılmasını sağlayan kuramsal süreçler dizisidir (Güney, 1998). Benlik, kişilerin benlik değerleri ve benlik saygısını da kapsayan, bireylerin kendilerini değerli hissetme, yeteneklerini ortaya koyabilme, dahil olduğu sosyal grupta ve toplumda kabul görme, kendinin fiziksel

özelliklerini kabul, kendisinin kabul ettiği veya etmediği özelliklere dair düşünceleri, kendisine ilişkin algı ve değerlendirmeleri olarak düşünülebilir (Bandura, 1982)

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, kişinin kendine verdiği kıymet ile ortaya çıkar. Ben tanımının duygusal kısmını ele alır ve konudan konuya değişkenlik gösterebilir (Ülgen, 1995). Bireyin kendisine duyduğu güven, kendini değerlendirmesi gibi durumların ardından ortaya çıkan benlik kavramını onaylamasına benlik saygısı denir (Yörükoğlu, 2004).

Ergen: Ergenlik, 12-24 yaş arası yetişkinliğe erişmeye çalışılan bu süreçte çeşitli fiziksel, ruhsal farklılıklar yaşayan çocukluğun bitişi ile genç yetişkinliğin arasında kalınan durumdur (Altun, 2010). Papalia, ve ark. (1998) yaptığı tanımda ise: Ergenlik dönemi, bireyin davranış ve zihinsel becerilerinde meydana gelen değişimler sürecidir.

BÖLÜM II

LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Benlik

Benlik, bireyin kimliğinin aslını oluşturmaktadır. İlaveten ruhsal yapının da çatısını oluşturmaktadır (Odağ, 2001). Benlik, özde bireysel bir resimdir ve bireyi diğer bireylerden ayıran geniş bir yelpazedeki etkileşimlerden meydana gelir. Bu etkileşimler, bireylerin farklı kişilerden aldığı geri dönütleri, fiziksel ve sosyal çevrelerde bireylerin bireysel tecrübelerine bağlı olarak meydana gelir. Benlik kavramının gelişimi ömür boyunca sürer ve yaş ile birlikte değişkenlik gösteren yavaş bir süreçtir (Myers, 1978).

Benlik, kişilerin benlik değerleri ve benlik saygısını da kapsayan, bireylerin kendilerini değerli hissetme, yeteneklerini ortaya koyabilme, dahil olduğu sosyal grupta ve toplumda kabul görme, kendinin fiziksel özelliklerini kabul, kendisinin kabul ettiği veya etmediği özelliklere dair düşünceleri, kendisine ilişkin algı ve değerlendirmeleri olarak düşünülebilir (Bandura, 1982). Benlik olgusunu detaylı ve sistematik olarak ele alan ilk psikolog William James'tir. William James'in izinde 1890'lı yıllarda başlayan benlik çalışmaları önemli gelişmeler göstermenin yanında, benlik olgusunun terminolojisi ve işlevsel açıklamaları üzerinde henüz net bir kavram dayanışmasının yapılmadığı açıktır(Schwab, 2002).

Adam ise benliği kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşuyla alakalı olarak tanımlayabildiklerinin toplamı olarak tanımlar. Benlik kavramı kişinin herhangi bir zaman dilimi içerisinde farkındalığı ile ilgili sahip olduğu fikir ve tutumların birleşimi anlamına gelmektedir (Onur, 1987). Benlik bireyin öğrenmiş olduğu her şeyi tecrübe ile yordamasıyla olumlu veya olumsuz yönde gelişir.

Benlik psikolojik açıdan ele alacak olursak bireylerin kendisi haricindekileri düşünerek değerlendirme yapar ve bu değerlendirmeyi yapılandırarak sonuca ulaşır. Bu sonuçta çevresine verdiği tepkiyi ortaya koyar (Kulaksızoğlu, 2002). Benlik kavramı, fenomenal algı alanı çerçevesinde kişinin "bana ait" diyebileceği algı alanını kapsamaktadır. Bireyin benlik bilinci, kişinin kendisiyle ilgili olan algılamaları, düşünceleri ve kanaatleri içermektedir (Cüceloğlu, 1997).

Benlik olgusu içerisinde birçok farklı olguyu barındırır; kimliği, benlik ülkelerini, benlik imgelerini, ahlak kavramını ve benlik saygısı. Benlik kavramı aynı zamanda kişinin ülkelerini, değerlerini, duygularını ve tutumları gibi tüm nitelikleri de içerir ve kişiler arası ilişkilere damgasını vurur. Bireyin kendisine sorduğu ‘ne’ sorusuna karşılık gelen cevaptır benlik. Benlik olgusu, benlik saygısının devamını sağlama, hayatta haz-elzem dengesini koruma ve işlevselliği belirli bir seviyede tutma maksadıyla tecrübelerle ait olan verileri organize etme tarzında amaçlara yardımcı olmaktadır (Harputlu, 2005).

Benlik; kişinin doğasını, özelliklerini ve bireyselliğini algılama biçimi olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramı ise kişinin kendisiyle ilgili izlenimleri, taşıdıklarını düşündükleri kimlikleridir. Zaman içinde gelişerek kişilerin kendileriyle ilgili bilişsel algı ve tutumlar oluşturmalarını sağlayan benlik kavramı, insanların kendilerini tanımlama ve değerlendirmelerini olanaklı kılar (Atıcı, Bilgin, İnanç, 2011). Benlik, tüm insanların gelişimsel süreçleri içinde ebeveynleri ve diğer insanlarla etkileşim ve deneyimlerinin bir sonucu olarak geliştirdiği örgütlenmiş bir düşünce, duygu ve davranış ağıdır (O’ Brien, Huphas, Kidd, 2006).

Benlik kavramı şahsın kendi ile algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil edilişi ve zihinde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır. Bireylerin sahip oldukları benlik şemaları ve içerikleri, söz konusu şahsın algılarını, bellek ve değerlendirmelerini etkileyen bir husustur. Her kişinin benlik kavramında kendine özgü çarpıcı yönler mevcuttur (Aydın, 1996). Bunun sonucunda kendine ait bir “ben” kavramı geliştirir ve sahip olduğu bu “ben” kavramıyla çevresindeki kişi, grup, cisim ve olgulara tepkiler verir. Böylelikle de “ben”in durumu ve yeri daha belirginleşir. Benlik kavramı, bireyin yaşantısını teşkil eden en önemli bilişsel yapıdır. Bu, kim olduğumuz hakkında ne bildiğimizin bilişsel bir parçası olup, neyi yapabildiğimiz ve en iyi nasıl yapabildiğimize ilişkin düşüncelerimizin tümünü oluşturur. Benlik ölçülerek değil, yorumlanarak anlaşılabilir. Benlik bireyin zekâsı, bedeninin sınırları, değerleri, yetenekleri, potansiyel yapısıdır. Benlik kişiyi kişi yapan ve onu diğer insanlardan farklı kılan tüm tutum, his ve davranışların birleşmiş bütünlüğünü ifade eder (Altıntaş, 1991). Benliği kısaca tanımlamak özetlemek gerekirse bireyin fiziksel özelliklerinin yanı sıra duygu, düşünce, istekler, güzlü ve zayıf yönlerinin farkında olarak amaç ve değerlerinin farkında olarak yordamasıdır. Yani benliğin en önemli yanı, bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği, nasıl açıkladığı bunların yanı sıra olumlu veya olumsuz fikirlerini barındırmasıdır. (Kağıtçıbaşı, 2010).

2.1.1. Benliğin görevleri

- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güduları engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
- Etraftaki nesne ve bireylerle iletişim kurmak,
- Gerçeği tanımak, denemek, anlamak,
- Etraftan gelen uyaranları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak,
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımla yapmak, yargıya varmak,
- Bireyin karşılaştığı zorlukları aşabilecek güçleri toparlamak,
- Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçlar saptamak,
- Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerini kullanmak (Özerkan, 2004).

2.1.2. Benliğin oluşumu ve benlik gelişimi

Benlik kavramı ve oluşumu, kişinin bireysel özelliklerini, sınırlılıklarını, hoşuna giden ve gitmeyen özelliklerini fark etmesiyle belirir. Benliğin gelişimi aniden ve hızlıca tek seferde gelişmez bir süreçtir. Benlik olgusu ergenlik ve ilk yetişkinlikte önemli ölçüde yer alırken sadece bu dönemle kalmayıp hayatın devamında bir süreç olarak devam eder. Benlik diğer bireylerle etkileşim halinde olmamız veya kendi duygu ve düşüncelerimiz ile etkileşim halinde olmamızla ortaya çıkar. Bunun yanısıra anne, baba, aile yaşantısı, yaşantılarıyla etkileşim, eğitim durumunda ki başarı veya başarısızlık gibi birçok durumdan etkilenir. Bunun yanında sağlık durumumuz, mesleki tercihlerde etkileyen unsurlar arasındadır (Schwab, 2002).

Benlik gelişimi ömür boyu var olan bir süreçtir. Disiplin ve sevgi aracılığıyla aileden, sosyal kabullenme ile arkadaşlardan, okul yaşantılarından ve daha farklı durumların etkisi altında kalır. Fiziksel ve ruhsal olarak etkilediği gibi benlik gelişimi ilişkilerimizi, başarılarımızı ve hatta mesleki hayatımızda ki seçimlerimizde bile rol oynar. Tabi bu süreçler içerisinde çok büyük bir olumsuzluk meydana gelmez ise kapsamlı bir benlik olgusu oluşur (Gander ve Gardiner, 2007).

Benlik kavramının gelişimi bireyin çevresel ve yaşantısal faktörleri anlama tarzına göre var olur ve doğumla süregelir. İlk olarak fiziksel ardından ruhsal ve sonra çevresel oluşumlar benlik gelişimine olumlu veya olumsuz şekilde katkı sağlar. Bebeklik çağından başlayarak birey etrafını, nesnelere ve insanları tanıyıp onları birbirinden ayırt etmeye başlar. Bu süreç devam ederken etrafındakilerin ona karşı olan tutumları hayati öneme

sahiptir. Çünkü bu tutumlar bebekte bir algı oluşturmaktadır benlik algısı. İşte bu kavram oluşurken ona olumlu veya olumsuz şekilde davranış gösteren bireyler farkında olmadan bebeğin kendine değer vermesi gerektiği duygusunu geliştirir. Bu duygu öğrenilerek geliştirilir. Ve bu duygu oluşuktan sonra bebek diğer bireylerin kendisine olan tutumlarından özgür bir şekilde var olmaya devam eder (Geçtan, 1981).

Bireyin çevresinde aktif rol alması, genetik yapısı, öğrenme düzeyi, yaşadığı ortam vs gibi belirli sınırlar içerisinde var olacaktır. Bu paydaşlar bireysel olarak ayrı yaşadığı ortama göre ayrı olarak farklı devam edecektir. Yaşadığı ortam ona çeşitli roller verecektir birey bu role göre hayatına etik, ahlak çerçevesinde devam edecektir. Bu nedenle birey tek bir “ben” değil, birçok “benlerden” oluşan bir “benlik kavramı” geliştirir (Tan, 2000).

2.1.3. Benlik algısı

Benlik algısı bireyin sahip olduğu yeteneklerinin ne olduğunu bilmesi buna göre hareket etmesidir. Bu yeteneklerin ne olduğu veya nasıl ortaya çıkacağı durumu bireyin olduğu kadar ailesinin de sorumluluğundadır. Onların hareketleri davranış şekilleri ile bu özellikler daha belirgin olmaya başlar. Bireyin aile içerisinde ki yeri onun hakkında ki aile içi düşünceler aptal, zeki, yetenekli vs gibi bir algı oluşumuna katkı sağlar. Bireyin zaman içerisinde sahip olduğu yetenekleri, fiziksel-ruhsal durumunun farkında olması benlik algısının oluşumuna hız katar. Burada önemli olan, bu süreçte ailenin etkisi büyüktür ve aile fertleri bu bilinçle hareket etmelidir (Pişkin, 2003). İnsanoğlunun var oluşundan beri süregelen ‘öz ben’ çevresel etkilerin nihayetinde ‘benlik algısı’ denilen ve bireyin kendisi ile alakalı düşüncesi, imajı veya fotoğrafı temsil eden düşünceler bütünüdür. Bu algı kişinin dış dünya ile iletişim ve ilişkisini belirler kişi kendini algıladığı kadar iletişime geçer ve dış dünya ile ilişki kurar (Bayat, 2003).

2.1.4. İdeal benlik

Bireylerin gerçek benliklerinin yanı sıra her zaman olmak istedikleri ideal benlik vardır. Birey yapmayı istediği yapamadığı davranışlar veya ulaşamadığı hedefler bu ideal benlik kavramının içindedir. Bu hedefleri ne kadar gerçekleştirirse ideal benliğe o kadar yaklaşır bu yaklaşma bireyi mutlu eder. Bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasında kopukluklar boşluklar meydana gelebilir. Bu durumda bireyler kendilerini savunma gereği hissederler. Bu savunma mekanizması sıkça ortaya çıkarsa birey sosyal çevresinde gerçekten uzaklaşmaya başlar bu uzaklaşma uyumsuzluk ortaya çıkarır ve bireye zarar verir (Cüceloğlu, 2006).

Bazı bireyler için ideal benliğe ulaşmak hayati derecede önemlidir. Bu amaç doğrultusunda sürekli çaba sarf eder. Bu kadar çaba, emek sarf etmesi ve sonucunda başarısız olması bireyin kendisine olan güveni ve saygısını yitirmesine sebep olur. İdeal benlik bireyin beklentileri ile de alakalıdır, bireyin kendisine olan beklentisi çok üst seviyelerde hatta ulaşılamaz boyutta ise bu benliğe ulaşması zordur. Bu bireyler genel olarak hayalperesttirler ve tutkularının altında ezilmiş olarak kalırlar. Sürekli başarıya ulaşmayı isterler ve çevresini hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmak istemezler. Yani kişi saygısını yitirmemek için her zaman bir dönüşüm ve çaba içerisinde olmalıdır (Yörükoğlu, 2004).

2.1.5. Benlik konusunda ileri sürülen kuramlar

Saygın'a (2008) göre benlik ile dikkatli bir şekilde ilgilenen ilk psikolog James'tir. Psikoloji bilimi dahilinde benlik bulgusunun ele alınışı William James'e ait The Principles of Psychology (1952/1891) isimli eseriyle başlamaktadır. James bu eserinde, benliğin "bilinen benlik (self as known)" ve "bilen benlik (self as knower)" olmak üzere iki aşamada düşünülmesi gerektiğini, bilimin içeriğinin ise bilinen benlik olmak zorunda olduğunu belirtmiştir. Nedeni ise bilen benliğin özne, bilinen benliğin ise nesne olmasıdır. Konu, bilginin nesnesi olması sebebiyle benlik bilme konu olduğu durumlarda "nesne" konumuna geçmektedir. Bundan dolayı psikolojinin bilinen konusu benlik olmaktadır. James ayrıca benlik konusunun üç yönü olduğunu dile getirmiştir. Bunlar maddesel benlik kavramı, sosyal benlik kavramı ve ruhsal benlik kavramıdır. Maddesel benlik kavramı, bireyin kendisinde var olan ona ait olan şeydir. Vücudu, elleri, ayakları ve ayakkabıları gibi. Sosyal benlik kavramı bireyin sosyal hayatı içerisinde kurallara göre oynadığı oyun gibidir, kurallara saygılı ve itaatkârdır. Son olarak ruhsal benlik bireyin daha mahrem dünyasıdır. Bu benlik bireyin kendini algılama ve değerlendirme sürecinde rol oynar (Ulusoy, 2007). James'in ardından benlik için Cooley , daha çok sosyolojik açıdan ele almış ve bireyin etkileşim içinde bulunduğu diğer bireylerin kendisinin nasıl algıladığını ve nasıl ele aldıklarını yansıtan bir kavramlaştırma olarak düşünmüş ve bunu "ayna benlik" olarak adlandırmıştır (Kula, 2001).

Freud'un teorileri benlik kavramı üzerinde duran araştırmacılar üzerinde büyük etki bırakmıştır. Öyle ki bu etkiler Freud'un benlik teorisini anlaşılır bir boyuta taşımış ve Freud'un ego yaklaşımını benlik kavramıyla beraber ele almışlardır. Freud benlik kavramını alt üst olarak ikiye ayırmıştır. Alt benlikte daha çok bireyin saldırganlık ve cinsellik duyguları ön planda iken üst benlik ideal benliktir. Benlik yaşadığımız dünya ile

ilişkilerimizi sağlar. Zaten benliğin oluşumunda bireyin yaşadığı dünya ile etkileşimi ile oluşur ve başlar. (Özyürek ve Koçak, 1983).

Abraham Maslow ise, güdüleyici gereksinimleri hiyerarşik bir yapı içinde görür ve insanların alt basamaktaki gereksinimleri gidermeden, üst basamaktakileri doyuramayacağını ifade eder. Kendi adını taşıyan “Maslow Üçgeni” teorisinde insanın istek ve ihtiyaçlarını önceliklere göre gruplara ayırmıştır. Bu gruplamaya göre insanın önce yaşayabilmek için yeme – içme, uyuma, dışarıdan gelecek tehlikelerden korunmak için barınma ihtiyaçları karşılanmalıdır. Bu fiziksel ihtiyaçların ardından güvenlik ve korunmayla ilgili ihtiyaçlar gelir. Sevgi de bir ihtiyaçtır. Ayrıca yaşadığımız sürece insan, hayata ayak uydurmak için çalışmak, kendi hayatımızı güvence altına almak için bir meslek edinmek, yaşamını karşılamak için para kazanmak ya da aile kurmak zorundadır. Son olarak da kitap okuyarak, seyahat ederek, araştırmalar yaparak vs. kendini gerçekleştirmeye ihtiyaç duyar. Bu Maslow’un üçgeninin tepesindeki son basamağı oluşturur. En sonunda bireyin ulaşacağı en yüksek amaç ise, kendini gerçekleştirme, benliğini ortaya koyma noktasıdır (Cüceloğlu, 1997).

Yanbastı (1996), Rogers'ın kişilik kuramında benlik önemli bir yere sahiptir. Öyle ki ‘ben’ bireyin fenomenolojik veya duyuşsal alanın bir parçasıdır. Bireyin kendi hakkında düşündüğü imajlar bütündür benlik. Varlık olarak ‘ben neyim?’ fakındalık olarak kendi sınırlarını çizebilmek için ‘ben ne yapabilirim?’ tarzında soruların cevaplarını içerir benlik. Ayrıca benlik bireyin ne olmak istediğinin ve kendisi hakkında görüşlerini de içine alır. İdeal benlik oluşumu bu görüşler sayesinde var olur. Bu kavrama sahip olduğu zaman birey kendini daha önemli olarak tanımlayacağı benlik kavramına ulaşır. Rogers için aslında benlik kavramı bireyin kendisiyle ilgili düşündüğü olumlu veya olumsuz olabilecek bir takım teoremlerdir.

Ben kişinin kendisi ile alakalı algıların tamamı olduğu için ve hayatında ki ilişkilerinde köprü rolü üstlendiğinden ötürü önemli bir yere sahiptir. Kendini gerçekleştirmeyi başaran bireyde benlik kavramı benliğin boyutlarıyla uyumlu bir şekilde ortaya çıkar ve bu şekilde birey kendini ideal olarak tanımlayabilir. Bireyin varmayı arzuladığı benliği ise Rogers’ın benlik kuramında bulunan ideal benlik kavramı olarak dile getirmek mümkündür, fakat birde asıl olan gerçek benlik vardır bu benlik tecrübelerimizin tamamıdır. Gerçek benliğimiz ile ideal benliğimiz arasında mevcut şartlarda fark ne kadar çok ise uyum sorunu o kadar fazla baş göstermektedir. Bu durumda kişinin kendini olduğu

gibi kabul etmesi ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki uyum ile olasıdır. (Cevher ve Buluş, 2007).

Adler ise “yaratıcı benlik” adı altında bir tanım ortaya çıkarmıştır. Adler'e göre benlik, karar verme yetisine sahip ve bireye hedefli bir yaşam ortamı sağlamaya çalışan bir olgudur. Adler'in kuramında kişinin benlik tanımını olumsuz yönde etkileyebilecek bazı değişkenler vardır; aşağılık ve yetersizlik duyguları gibi bu durumlar kişinin benliğini etkileyen kavramlardır. Her birey, hayatına başlarken yetersizlik duygusuyla başlar. Özellikler çocuklar hayatlarına başlarken ve devam ederken kendinden üstün olanlara karşı bir eziklik duygusu içinde hareket ederler. Bu duygulardan dolayı bireylerde ve çocuklarda kendinden üstün olanlara karşı bir üstünlük kurma çabası var olur. Yaşamın temel amacı; eksiklikleri tamamlama, karşılaşılan engellerle baş ederek, üstünlük kurarak bu aşağılık duygusundan arınmayı ve benliği en üst seviyeye ulaştırmayı hedefler (Sarıkaya, 2015).

Birey yaşam tarzını farklılaştırarak benliğini ortaya çıkartır. Bu ortaya çıkarılan yaratıcı benlik, bireyde doğuştan var olan ve sonradan elde edilen tecrübelerin ışığında kişiliği meydana getirir ve kişilik yapısına da böylece hükmeder. Ayrıca Adler'e göre birey yaratıcı benliğinden dolayı kişiliğini kendine has bir şekilde ortaya koyar (Yörükan, 2000).

2.1.6. Benlik kavramının benlik saygısıyla olan ilişkisi

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerinin sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır(Rosenberg, 1986).

Nixon'a göre her iki kavram arasında şöyle bir ilişki kurulabilir: Benlik neyi meydana getirebildiğimiz neye sahip olduğumuz ve bunlarla ilgili kanılarımız iken; benlik saygısı ise düşündüğümüz ve bunları değerlendirme nihayetinde meydana getirdiğimiz kabullenme derecesidir. Bu değerlendirmeler sonucunda birey bir tanıya, yargıya varır. Benlik saygısı, bu değerlendirmeden meydana gelen iyi hal olgusudur (Cevher ve Buluş, 2007).

2.2. Benlik Saygısı

Kişilerin benlik kavramlarına olan düşüncesi benlik saygısı ile ele alınmaktadır. Düşük benliğe sahip olan bireyler, kendilerini yeterli görmeme, değerli hissetmeme ve kendilerine güven konusunda sıkıntı yaşama tarzında ruh hallerine sahip olurlar (Gümüş, 2006). Benlik saygısı tanımı, bireyin kendisini nasıl görüp düşündüğü ile alakalıdır.

Bireylerin kendilerini, olduğu gibi kabul etmesi ve bu görüntüden rahatsızlık duymaması, bireyin kendisini kıymetli gördüğünün ve sevmeye layık olduğunun göstergesidir (uhadaroğlu, 1986).

Benlik kişiye diğer bireylerden ayıran kişiye özgü bir olgu olmasına rağmen, benlik saygısı ise bu özellikleri ele aldığında bireyin kendini nasıl algıladığıyla ilgilidir. (Soğukpınar, 2014). Benlik saygısı, kişinin kendine verdiği kıymet ile ortaya çıkar. Ben tanımının duygusal kısmını ele alır ve konudan konuya değişkenlik gösterebilir (lgen, 1995).

zkan benlik saygısını, geniş bir çerçevede şöyle tanımlamıştır; kişinin kendini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesidir. Benlik saygısı birçok şekilde kendine hesaplaşma ve değerlendirmelerin nihayetinde meydana gelen bir olgudur. Bireyin kendini bu yollarla değerlendirmesiyle kendini tanımlaması sonucunda ortaya çıkan beğenmedir. (zkan, 1994).

Benlik saygı düzeyi yukarda olan bireylerin kendilerine olan inançları ve kapasiteleri de doğru oranda yüksektir. Bu yüksek benlik seviyelerinde olan bireyler bundan dolayı davranışlarına ve elde ettikleri sonuçlara güvenirler. Bu sebeplerden ötürü, farklı bir fikir karşısında kendi fikirlerini savunmaya ve aynı zamanda yeni fikirleri de dikkate almaya yönlendirir (Tufan, Yıldız, 1993).

Benlik saygısı ile alakalı birçok tanım mevcuttur. rnek verecek olursak; benlik saygısı, bireyin kendini kıymetli hissetmesi ve buna bağlı olarak algılaması neticesinde ortaya çıkan memnuniyet derecesidir (Cevher ve Buluş, 2007). Bir diğer tanımda ise, benlik saygısı, benliğin duygusal yanı olarak vurgulanmaktadır (Güler, 2006).

Benlik saygısı, bireyin kendisini tanınması, değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özellikle de ergenlik çağında çok önemli bir yeri vardır. Ergenlik ağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişir (Yörükoğlu, 2004).

Coopersmith, benlik saygısı tanımını biraz daha genişleterek şu eklemelerde bulunmuştur; kendi değer ve başarılarını beğenme ve diğer bireylere karşı olan sorumluluklarının farkında olarak bunları yerine getirme davranışını gösterme niteliklerini eklemiştir. Bundan ötürü birey, bu ideal benlik derecesine çıktığı anda benlik değer de artacaktır (Cevher ve Buluş, 2007). Benlik saygısı bireyin kendisini değerlendirirken

olumlu bir değerlendirme yapma ihtiyacına odaklanmaktadır. Olumlu değerlendirmeden kasıt bireyin kendini mükemmel derecede yeterli hissetmesinden ziyade, benliğini kabul etmesi, kimlik oluşturması ve başkaları tarafından kabul edilmesidir (Adams ve Gullotta, 1989).

2.2.1. Benlik saygısının gelişimi

Birey doğduğunda bir benliğe, ben duygusuna sahip değildir. Bu duygu sosyal çağrışımlar ve kazanılan deneyimler ile kademeli olarak gelişir. Birey var olduğunda “ben” ile “ben olmayan” ayırım yapamaz. Fakat süreç ilerledikçe özellikle iki ve üçüncü aylarda sadece kendisinin değil kendinden hariç bir dünyanın var olduğunu anlar. Bundan sonra birey bir ayırım yaparak benlik sürecinin gelişimi ve ben kavramının oluşumunu başlatır (Baymur, 1993).

Benlik saygısı doğumdan itibaren gelişir. Benlik saygısının gelişimi yetişkinlik dönemine kadar gelişmeye devam eder. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde ise bireyin yaşam deneyimlerinden etkilenen bir olgu olarak varlığını devam ettirir. Benlik saygısının gelişmesinde üç temel kaynağın etkin olduğu belirtilmektedir. Bu üç kaynak: (1) başkalarının saygısı, (2) yeterlik ve (3) kişinin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi. Hayatın hemen hemen her alanında etkili olan benlik saygısı düzeyi, kişinin okul ve iş yaşamında daha başarılı olmasına yardımcı olmakta, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini sağlamakta ve stresle daha kolay başa çıkmasına yardımcı olarak psikolojik sağlığın korunmasında rol oynamaktadır (Özkan,1994).

Benliğin gelişimi, hareketli bir süreçtir. Bu süreçte birey çevresiyle olan yaşantılar biçimine göre algılar benliği. İlk olarak bebek bedeni ile alakalı ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçları karşılama şekillerine göre benliği algılar. Dış çevreden gelen uyarıcılara ben ve ben olamayan diye ayrı düşünür. Böylelikle bebekler ilk benlik kavramını dış dünyadan gelen tensel benliği ve kendine ait olan benliği ayırtmaya çalışarak öğrenir. (Güngör, 1989).

2.2.2. Benlik saygısının önemi

Bireylerde benlik saygısı önemi şu nokta da ortaya çıkmaktadır; hayatı boyunca aldığı kararların arkasında duran ve yaptığı davranışların veya alacağı risklerin önünü ve arkasını iyi kestiren yüksek benlik saygısına ulaşmış bir bireyler. Hayatlarını daha olumlu yönde ve faydalı olarak sürerler. Fakat bu noktalarda eksiklik gösteren ve yeterli benlik saygısına ulaşamayarak kendini ve dolayısıyla etrafını tanımayan yani düşük benlik

saygısına sahip bireyler hayatlarını ideal benlikten ve normalden uzak bir şekilde sürdürürler. İşte benlik saygısının önemi bu yüzden bir hayli fazladır bireyin hayatını ve zamanını iyi ve faydalı bir biçimde sürdürmesini sağlar. Benlik saygısı insanın kendini daha iyi tanıması ve sınırlılıklarını iyi bir biçimde insana nakletmesinden dolayı bireylerin daha mutlu bir yaşam sürmelerini sağlar. Bu noktada eksiklik gösteren bireyler daha farklı ve eksik bir yaşam sürerler.

2.2.3. Benlik saygısını yükseltmek için öneriler

Bireylerin benlik saygı düzeyleri yüksek ise kendilerini saygıya ve toplum tarafından kabul edilmeye layık olduklarını düşünürler. Bireylerin benlik saygısı seviyelerinin yüksek olmasını istiyorsak bireylerin aile yaşantısı da önemlidir. Öyle ki aile bireylerinin hoşgörülü, eğitilmiş ve anlayışlı insanlardan oluşuyorsa benlik saygı seviyeleri de o oranda yüksek olacaktır(Yavuzer, 1996). Benlik saygısını yükseltmek için şu önerilerde bulunmak yanlış olmayacaktır:

- Aile benlik kavramının gelişmesin ve yükseltilmesinde önemli bir yere sahiptir. Bunun bilincinde olarak bireye olumlu yönde telkinlerde bulunmalıdır.
- Bireyin benlik saygısını yükseltmek için onu meraklı olduğu alanlara yönlendirmek doğru bir davranış olacaktır.
- Bireylerin sosyal çevresi de benlik saygısını yükseltmede önemli bir yere sahiptir. Birey benlik kavramını ararken sosyal etkileşimde bulunarak öz güvenini arttırabilir, buda benlik saygısı seviyesini arttırabilir.
- Akranlarla ilişkisi de bireyin benliğinde artış gösterir. Birey akranlarıyla kaliteli zaman geçirmesi onun benliğini arttıracaktır.
- Bireyin bir veya daha fazla spor branşına yönlendirilmesi benlik saygısında artış meydana getirecektir.
- Eğitim hayatında öğretmenlerin benli saygısının arttırılmasında rolleri büyüktür. Eğitimcilerin bireyleri teşviki ve onlara güven duyduklarını hissettirmeleri benlik saygısı seviyesini arttıracaktır.

2.2.4. Benlik saygısını etkileyen faktörler

Danış'a (2006) göre benlik gelişimi üzerinde etkisi olan durumlar; kişinin içine doğduğu eğitim sistemi, ekonomik durum, inanç durumu, siyasal sistem durumundan doğan düşünce, duygu, değer ve bilgi paylaşımlarıyla olumlu ya da olumsuz şekilde karşılıklı etkileşimler içerisinde gerçekleşmektedir. Bu olumlu ya da olumsuz etkileşimler kişinin davranışını, psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimini belirlemede yardımcı olmaktadır.

Yörükoğlu'na (2004) göre anne ve baba tutumları, bireyin kişilik gelişiminde kritik bir değişkendir. Sözlere umursanmayan, düşüncesinin söylenmesine imkan verilmeyen ya da imkan verildiği zaman devamlı eleştirilen kişi içine kapanık, güven duygusundan eksik, memnunsuz ve saldırgan kişiliğe sahip olabilmektedir. Kişinin benlik saygısının yüksek olması için, çocuğun dahil olduğu aile bireylerinin yeterli özgüvene sahip, iletişim becerileri gelişmiş, hoşgörölü ve güvenilir tepkiler veren bir yaklaşım içinde olmaları gereklidir. Balat (2003), Bireylerin benlik saygısının gelişiminde eğitimci, öğretmenler önemli bir yere sahiptirler bu önem okul öncesiyle başlar. Çünkü güvenli bir aile ortamından sınıf ortamına geçiş yapan birey için ayrı bir öneme sahiptir. Bu sebeple çocuğun bu dönemde öğretmenlerin bunun bilincinde olarak davranmaları önemlidir.

Bireylerin benlik saygı düzeyleri birden fazla unsura bağlı olarak oluşabilir. Ortaya çıkarılan çalışmalarda benlik saygı düzeylerinin farklı olmasının birden fazla sebebi vardır; bireyin büyüdüğu çevre, akran ilişkisi, ailenin birey üzerinde ki etkisi, anne-baba yaşam şekilleri, eğitim durumları, hayatta olma durumları, birlikte yaşamaları, bireyin sağlık durumu, dış görünüşü, cinsiyeti, hayatta üstlendiği rol gibi pek çok değişken neden bulunabilir ve bu saydığımız nedenler bireylerin benlik saygı düzeylerini olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yönde etkili olabilir. Stres, kaygı, başarı durumu, dini inancı da benlik saygısına etki eden diğer unsurlar olarak düşünülebilir(Şenocak, 2015).

Bireylerin benlik saygı düzeylerini etkileyen unsurlar arasında aile önemli bir yere sahiptir. Öyle ki bireylerin anne-babalarının ayrı olma durumları bireylerde ruhsal hastalıkların baş göstermesine, bunaltı belirtilerinin ortaya çıkmasına kadar sebep olabilir. Bu sebepten dolayı bireylerin benlik saygılarında düşüş gözlemlenebilir. Fakat ana-babasından herhangi birisini kaybeden bireylerde benlik saygı düzeylerinde bir değişiklik meydana gelmez. Baba meslekleriyle benlik saygısı düzeyi arasında bir ilişki mevcuttur. Örneğin; baba subay, polis gibi meslekleri icra ediyorsa çocuklarının benlik saygı

düzeyleri de yüksek olma durumu söz konusudur. Çevresel faktörlerde etkileyen unsurlardandır bireyin bir spor branşı ile uğraşması veya sosyal olabileceği yerlere gitmeyi tercih etmesi bireyin benlik saygısını yükseltmektedir (Aydemir, 2014).

Birey karşılaştığı her hangi bir zorlukta probleminden uzaklaşmak yerine onla başa çıkmaya çalışırsa benlik saygısı bundan olumlu yönde etkilenir. Göstermiş olduğu bu çaba bireyin kendini değerlendirmesine sebep olur ve bu değerlendirmenin sonucunda öz kabul ortaya çıkar buda benlik saygısını artırır. Tabi bu öz benlik sadece olumlu durumlar için geçerli değildir bireyin yaşadıklarına gösterdiği olumsuz tepkilerde inkar, sorundan kaçma vb durumlarda öz değerlendirmeler farklı mekanizmalar geliştirir. Bu durumlar da bireylerde olumsuz benlik algısına sebep olur bu sebepten kaynaklı olayları doğru değerlendirmeme yanılıgısına kapılır (Santrock, 2012).

Çocuğun benlik saygı düzeyini etkileyecek faktörlerden olan anne-baba tutumları, toplumdaki topluma ahlaki değerlere, yetiştirilme tarzlarına göre farklılıklar gösterecektir. Eğer aileler çocuklarını farklı çocuk tarzında yetiştirirlerse hata ortaya çıkabilir. Bu yetiştirme tarzından kaynaklı farklı kişiliklere sahip bireyler yetişebilir. (Yavuzer, 1992).

Bireyin benlik saygı düzeyini belirlemede etkin rol oynayan öğretmenler bireyin yeteneklerini inceleyip değerlendirerek kendine ait özelliklerini ona aktarmalıdır. Eğer çocuk bir konuda başarısız oluyorsa onu daha fazla başarısız hissettirecek kadar o konuda üstüne gitmemelidir. Bireyi telkinleriyle küçültmek yerine daha çok kendini özel kılmayı amaçlamalıdır. Bireyin benlik saygı seviyesi yüksek veya düşük olabilir çocuk zamanla kendine ait bir benlik kavramı üretecektir. Bu noktada öğretmene düşen pay bireyi olumlu yönde desteklemek, anlayışlı olarak aldığı kararlara saygı duyarak onun akran grubu veya sosyal çevresiyle oluşan problemlere çözüm üretmektir (Yörükoğlu, 1992).

2.2.5. Yüksek ve düşük benlik saygısı

Kendi özelliklerini ve tutumlarını gözleme yoluyla ve diğer kişilerin de etkisiyle birey, kendine ilişkin yargısal tahminlerde bulunur. Kendini beğenilen bir kişi olarak algılıyorsa benlik saygısı yüksek olacak; eğer tersini algılıyorsa benlik saygısı düşük olacaktır. Yine bireyin kendine ilişkin yorumları ve ulaşmak istediği standartlara uygun olup olmamasına ilişkin algıları benlik saygısının düzeyinde belirleyici olmaktadır (Young, 2006).

Yavuzer'e (2000) göre yüksek benlik saygısı olan bir kişi kendisini, gerçekçi hedefler oluşturabilen ve bunları uygulayabilen yetenekli bir insan olarak algılamaktadır ve

bu benlik saygısı yüksek kişinin başarılarının büyük kısmının kendi emeği ve becerisi olduğunu düşünürler. Rosenberg'e (1965) göre yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler pozitif bakış açısına sahip olan kişilerdir.

Yavuzer'e (2012) göre Düşük benlik saygısı olan insanlar olumlu dönüt ve eleştirileri kabul etmede sorun yaşayan, sorumluluktan ve denemeden korkan, olumsuz akran hareketlerinden etkilenen kişilerdir. Yörükoğlu'na (2004) göre düşük benlik saygısı olan kişiler başta anne ve babası olmak üzere kendisi için önemli kişiler tarafından kendisinin sevilmediğine ve değer verilmediğine inanır. Yavuzer'e (2000) göre düşük benlik saygısı olan çocuk okulda ve hayatının geri kalanında yapabileceğinin daha alt düzeyinde başarılar hedeflemeye meyillidir.

Ortaya çıkarılan bilimsel çalışmalarda insanların kendi hayatlarıyla alakalı yapmış oldukları her faaliyet, almış oldukları kararlar, dünyaya olan bakış açıları fikirlerinde ve tercihlerinde benlik saygısı düzeyleri önemli rol almaktadır. Gerekli düzeyde benlik saygısına ulaşmış bireylerde kişisel gelişim ve risk alma faaliyetleri etkili olduğu görünürken, yeterli benlik saygısı düzeyine ulaşamamış yani düşük benlik saygısına sahip bireylerde daha çok savunma ve risk almama davranışları gözlemlenmiştir (Andre ve Lelord, 2001).

Benlik saygısı düşük olan bireyler, ergenler, çocuklar kendileriyle alakalı sürekli olumsuz yönde düşünürler, kendini diğer bireylerden daha farklı daha aşağıdaymış gibi hissederek yaşarlar. Bu yaşantılarını da diğer bireylerin onaylamasını isterler. Bundan dolayı davranışlarından düşüncelerine kadar hayatlarının her evresinde gösterdiği tavırları yaptığı davranışları olumsuz olarak niteledikleri için yeni olumsuz benlik bilincine kavuşurlar. Çocuk ve ergenler benlik saygısı hususunda kendinden ziyade diğer insanların fikirlerine dayalı yaşam sürdürdüklerinden dolayı karşılıklarına çıkan engelleri aşamazlar ve başarıya uzak olacaklarını hissederler (Plummer, 2011).

Bireyin kendine has özelliklerini belirlemede diğer bireylerin ona karşı yol gösterici olması bireyin kendini bulmasında önemli bir fayda sağlayacaktır. Bu yol gösterici tutum eğer bireyde olumlu yönde algılanırsa yüksek benlik saygısı seviyesi olumsuz yönde algılarsa da düşük benlik saygısı seviyesi meydana gelecektir (Burger, 2006). Bireylerin özünde kendilerine ait düşünceleri olumlu değilse aynı doğrultuda kendilerine olan güvenleri de az olacaktır. Bu yüzden akran çevresinde kendine ait olan düşüncelerini anlamlı olmayacağını düşündükleri için çok fazla dile getirmezler. Arkadaş çevrelerinde

sohbetlere veya fikir alışverişlerine çok fazla katılımcı olmazlar bunun yerine daha çok sesiz kalan ve dinleyen olmayı tercih ederler. Bu şekilde davranmalarında aslında onların sosyal hayatını kısıtlar ve arkadaşları ile olan ilişkisini dar kalıplara indirger (Steinberg, 2010).

2.2.6. Türkiye’de benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar

Şahin(2004) bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygılarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Amasya ili Merzifon ilçesinde öğrenim gören 2222 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan Rosenberg benlik saygısı ölçeği, hart ve ark.(2008) tarafından geliştirilen doğan (2011) tarafından ülkemizde uyarlama çalışmaları yapılan sosyal görünüş kaygısı ölçeği ergen formu ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre bulgular ışığında öğrencilere, ailelere, araştırmacılara ve okul psikolojik danışmanlarına önerilerde bulunulmuştur.

Özge (2013), Yapmış olduğu çalışmada ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim görmekte olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır. Çalışmanın ili İstanbul ilçesi Üsküdar’dır. Çalışma, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında 4 kamu okulu ve 3 özel okulda ikinci kademedeki öğrenim gören 516 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 270’i kız, 245’i erkektir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin benlik saygısı alt faktör ve toplam puanları ile sınıf, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş olduğu, okul türü, ünlüleri takip etme, marka giyinme, magazin programı izleme, kilo alma korkusu, spor yapma, müzik aleti çalma, sosyal paylaşım sitelerinin aktif kullanıcı olma, internette geçirilen süre, sürekli oynanan video oyunları, akademik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Benlik saygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Sarıkaya (2015), çalışmasında lise çağındaki ergenlerin benlik saygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmasını Yalova Anadolu Lisesinde okuyan 1,2,3 ve 4. Sınıf öğrencileri arasından gönüllülük esas alınarak katılmak isteyen 148’i kız, 154’ü erkek olmak üzere toplamda 302 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaş, cinsiyet, ebeveynlerin birliktelik durumu ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleriyle benlik saygısı düzeyi arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Şenocak (2014), Yaptığı çalışmada Samsun Canik İlçe Müftülüğü'ne bağlı beş gündüzlü Kur'an Kursu ve Samsun Tekkeköy İlçe Müftülüğü'ne bağlı yatılı kız ve erkek Kur'an Kurslarında öğrenim gören öğrencilerin demografik bilgileri ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişki olup olmadığı araştırmıştır. Araştırma Samsun ilinde bulunan Kur'an kurslarına devam eden 111 kız ve erkek öğrencilerden oluşmuştur. Elde edilen bulguların Kur'an kursu öğrencilerinin benlik saygılarının yükseltilecek eğitim düzeylerinin geliştirilmesine yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağını söylemiştir. Çalışmalarının sonucunda Kur'an Kursu öğrencilerinin benlik saygısı; yaş, medeni durum, kur'an kursuna devam etme süreleri, cinsiyet değişkenleri ile arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

2.2.7. Yurt dışında benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalar

Wilkinson (2004), ergenlik çağındaki gençlerin psikolojik sağlığı ve benlik saygısı üzerinde ebeveynlere ve yaşlılarına bağlanmanın rolü üzerinde çalışmıştır. Bulgulara göre benlik saygısı ebeveynlere ve yaşlılarına bağlanmanın psikolojik sağlık üzerinde olan rolüne aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada yer alan erkeklerin benlik saygısının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Asıcı, 2013).

Jackson ve diğ. (2010) yaptıkları çalışmada benlik saygısı, etnik köken, teknoloji kullanımı ve cinsiyet ilişkisini incelemiştir. Yaşları 11-16 arasında değişen, beyaz ve siyahilerden oluşan ve toplam olarak 500 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı düzeyinin etnik köken, internet, cinsiyet ve cep telefonu kullanımına göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir sonuç olarak ekonomik düzeyin artmasıyla benlik saygısının arttığı ve video oyunları oynayanların benlik saygısının düşük olduğuna ulaşılmıştır (Eriş, 2013).

Tam, Lee, Har, Pook (2011) Malezyalı ergenlerde algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ve algılanan sosyal destek ile benlik saygısındaki cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Araştırma örneklemini üniversite, kolej ve okullarından 16-20 yas aralığındaki 460 ergen oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği (SERS) ve Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS)

kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet açısından ergenler arasında algılanan sosyal destek ve benlik saygısında anlamlı bir farklılık olmadığını, sosyal destek ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur (Şahin, 2012).

Funham ve Cheng (2005) ana baba tutumları, kişilik özellikleri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma örneklemini 14-28 yaş aralığındaki 406 Londra Üniversitesi öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Eysenick Kişilik Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Anna-Baba Tutumları Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda mutluluğun en baskın ve güçlü yordayıcısının benlik saygısı olduğunu, benlik saygısının ise en önemli yordayıcılarının cinsiyet, annelerin otoriter, serbest ve demokratik çocuk yetiştirme tutumları, dışa donukluk ve nevrozizm olduğunu bulmuştur. Anneler tarafından çocuklarına makul oranda disiplin uygulanmasının özellikle çocuklarının benlik saygısını geliştirmelerinde faydalı olabileceğini belirtmiştir(Şahin, 2012).

2.3. Ergenlik

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaş aralığını oluşturan grubu “adolesan” yaş grubu tarzında tanımlamıştır; 15-24 yaş aralığını ise “genç” olarak tanımlar(T.İ.K., 2013). Adolesan ve genç olarak adlandırılan bu toplulukların bir noktada birleştiği fark edilmiştir. Bu sebeple 10-24 yaşları arasındaki grup “genç insanlar” olarak adlandırılabilir (UNICEF, 2011). Steinberg (2010), “Yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamındaki Latince adolescere yükleminden gelen çocukluğun hamlığından yetişkinin olgunluğuna geçişin, ilerisi için hazırlanmanın duyuşsal, çevresel, fizyolojik, ekonomik, ahlaki ve bireysel gelişim kavramlarını içinde barındıran bir büyüme evresidir.

İnsanoğlu var oluşundan beri sürekli gelişime ve değişime müsait olarak yaşamıştır. Ergenlik dönemi bu süreçlerin en yoğun olarak yaşandığı süreçtir. Genel geçer bir ergenlik tanımı yapılması çevresel, kültürel ve bireysel sebeplerden dolayı yapmak zordur. Fakat ergenlik dönemi ile alakalı birden fazla tanım bulmak olasıdır. Kısaca ergenlik bireyin ruhsal anlamda bağımsızlığını ele aldığı ve toplumsal manada üretkenlik kazandığı, çocukluktan artık yetişkinliğe ve erişkinliğe ulaştığı ve bu süreçlerin hepsini kronolojik olarak yaşadığı süreçtir. (Santrock, 2012).

Bireyin hayatı boyunca geçirdiği kritik dönemler vardır. Fiziksel, çevresel, ve ruhsal olarak bireyde meydana gelen birçok değişikliğin yaşandığı döneme ergenlik dönemi denir. Bu dönemde birey her manada inişler çıkışlar yaşar. Hayatında ki

olumsuzluklar, olumlu gelişmeler, akran ilişkileri, kimlik edinme çabası gibi durumları barındırdığı için ergenlik dönemi bireylerin geçirdiği önemli bir evredir (Avcı, 2006).

2.3.1. Ergenlikte benlik kavramı ve gelişimi

Ergen, diğer bireylerin kendileri hakkında olan tüm düşünceleri kendi iç dünyalarında tartarak benimserler başkalarının onlar hakkında ki düşünceleri çok büyük öneme sahiptir. Bu noktada ana-baba davranışları bebeklikten itibaren benlik üzerinde büyük etkiye sahiptir. Bu etkinin olumlu yönde aktarılması, ana-babaların bu dönem üzerinde bir fikirleri olmasına ve ergenlik dönemi üzerine bilinçli bir şekilde yaklaşım çocukları ile daha ilgili olup sevgiye bağlı bir iletişim tercih etmelerine bağlıdır (Altıntaş, 1991).

Ergenlik dönemi, ruhsal ve fiziksel durumların etkisi altında baş gösteren cinsel ve psikososyal gelişim ile süregelen, ben duygusunu ve sosyal üretkenliği kazanmayla son bulan bir dönemi kapsar. Bu dönem, kişilerin kendini yani ben sorusunun cevabını arama ve oluşturma gayretiyle yalnız kaldığı ve bu sebeplerden ötürü toplum ile en fazla iletişim gösterme zorunda olduğu evredir.. Ergenler bu süreçte kendileriyle çok uğraşırlar. Kendilerinden ziyade çevrenin onlar hakkında ne düşündüğü daha önemlidir. Ergenlik, benliğin büyüdüğü ve olgunlaştığı bir dönemdir. Bu, yaşamın ilk 12 ya da daha fazla yılını kapsayan bir temel üzerine yapılandırılmaktadır. Bu olgunlaşma sürecinin önemli olmasının sebebi ergenlikte nasıl bir gelişim gösterdiyse birey hayatı boyunca da bu şekilde yaşamını idame ettirmektedir (Adams, 1995).

Çocuklarda benlik saygısı gelişimi tek boyutlu değildir. Ailenin peşi sıra hocası, okul yaşamı ve arkadaşlarıyla bulunduğu ortam yaptığı etkileşimde büyük öneme sahiptir (Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan,2008). Ergenlik döneminde çocuğun benlik saygısını iyi yönde geliştirmek amacıyla onu dinleyip her fırsatta ona bulunduğu ortamda veya ailede bir yerinin olduğunu hissettirerek her durumda yanında yer alacağını kanısını oluşturmak benlik saygısı gelişiminde olumlu yönde bir katkı sağlayacaktır. Tabi bu davranışları sergilerken ergenin fiziksel değişimini de ona kabul ettirecek bir hava oluşturulmalıdır (Doğru ve Peker, 2004).

2.3.2. Ergenlik dönemi ve benlik saygısı

Yörükoğlu'na (2004) göre ergenlik dönemi, benlik saygısı açısından kritik bir dönem olmaktadır. Bu döneme ulaşılan dek belli bir düzeyde benlik saygısına ulaşan birey, ergenlik dönemi ile birlikte edindiği değerleri tekrar değerlendirmeye başlar. Bu dönemde

ergen; nasıl bir birey olduğunu, kendisi hakkında neler düşündüğünü ve neye benzediğini sorgular. Bu soruları yanıtlamak için uğraşırken daha önce olan yaşantılarını bir aracı olarak kullanır. Bu sebepten dolayı gencin bu döneme dek edindiği kişilik yapısı ve benlik saygısı önem kazanmaktadır. Ayrıyetten ergenlik döneminde olan gencin benlik saygısı ebeveynleri, yakın çevresi, otorite olarak kabul ettiği kişiler ve yaşıt grubuyla olan ilişkilerinden etkilenmektedir.

Benlik saygı düzeyleri bireylerde tecrübe, çevresel koşullar ve kazanılan deneyimlere göre farklılık arz edebilir. Ergenlik döneminde birey hassas bir konumdadır bundan dolayı diğer bireylerin onlar hakkında olumlu düşünceleri önemlidir. Ve onlara değer verildiğini hissederlerse yapmış oldukları davranışlara da bu duyguya göre yön verirler. Bu yön verme olumlu şekilde ilerlediği için kendilerini saygıya değer bir birey olarak düşünürler ve bu düşünceye uygun hareket ederler. Ergenler etraflarından bu şekilde olumlu geri bildirimler alırlarsa bu geribildirimler benlik saygı düzeylerinin gelişiminde de etkin bir rol üstlenir (Felson ve Zielinski, 1989).

İnsanların hayatlarının her çağında ciddi yer alan ve bireylerin yaşantılarını etkileyen benlik saygısı ergenlik döneminde de ciddi rol oynar. Bireyin kimlik kavramını anladığı bu dönemde kendini değerli kılması, saygı duyması ve güven duygusunu ona aşılabilir (Çuhadaroğlu, 1986). Ergenlik dönemi ve benlik saygısı kavramlarını birlikte ele aldığımızda, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin akran çevresinden fazlasıyla etkilendiği ve onların onayına ihtiyaç duydukları bu sebeple benlik saygısı gelişiminde dış faktörlere bağlı olduğu görülmektedir. Bu döneme ilişkin arkadaş grubunda onaylanma ve dahil edilme, popülerlik, sosyokültürel anlamda kabul gören ölçütlere sahip olma büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda fark edilme arzusu ve bunun dışında popülerliği arttırabileceği düşünülen davranışlara yönelimin artması söz konusudur (Çuhadaroğlu, 1986).

2.3.3. Ergende kişilik ve kimlik gelişimi

Hayatın en hızlı safhası olan bu dönem bireyin olgun olup olmama arasında kabul edildiği dönemdir. 10-22 yılları arasında geçen bu dönemde ergende fiziksel madana değişimler ortaya çıkar. Testosteron ve östrojen hormonlarının fazlaca salgılanması yoluyla iki cinsiyette de birincil cinsiyetin artık kendine ait özellikleri ortaya çıkar. Örneğin ergenin bedeninde çeşitli değişiklikler boy gösterir. Testosteron ve östrojenin hormonlarının salgı seviyelerinin üst düzeye ulaşması ergenlerin olgunlaşmalarını da doğru

oranda artırır. (İnanç, Bilgin, Atıcı, 2007). Erkek ergenlerde fiziksel olarak bir takım değişimler boy gösterir sesin kalınlaşması, sakal ve bıyık oluşumu ve çeşitli bölgelerde tüylenme meydana gelir. Ayrıca gene bu ilk dönemin başlarında yüz bölgesinde sivilcelenmeler görülür(Dinçel, 2006).

2.3.4. Ergenlikte spor yapma ve benlik saygısı arasındaki ilişki

Toplumun birleştirici yönü olan ve büyük kitlelere hitap etme gücü olan spor her bireyin yapabileceği etkinliktir. Yapılan bu etkinlikler bireylere çok fazla konuda yarar sağlar; çabuk karar verme, sağlıklı bir vücut, zihinsel manada olumlu gelişmeler gibi birçok faydasından bahsetmek mümkündür. Bu faydalar ergenler açısından değerlendirildiğinde çevresel uyum, sosyalleşme, özgüven kazanma, benlik saygısı düzeyinin artırılması ve pekiştirilmesi gibi birçok faydası mevcuttur (Doğan, 2005).

Sporsal aktiviteler bireylerin sosyalleşmesi açısından önemlidir. Birey sporsal aktivitelere katılım sağlayarak kendisini ifade etmenin farklı bir yolunu öğrenir. Bu aktiviteler bireylerin duygusal ve ruhsal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağlarken gene bireyde var olan öfke ve hırçınlık hissiyatlarının boşalmasını sağlar. Bu sebeplerden dolayı ergenlik döneminde var olan enerjilerin boşaltılması için alternatif bir seçenektir spor. Bu aktivitelerde etkin rol alan ergen kendinin güçlü ve zayıf taraflarını görür. Bu sayede benlik saygı gelişimleri de olumlu yönde bir gelişim arz eder (Orhan ve Yoncalık, 2016).

Ebbeck ve Stuart (1993), genç futbolcular ile yapmış oldukları çalışmada yeterlilik algısı, grup içerisinde ne kadar önemli olduğuna yönelik algı ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşları 11 ile 14 arasında değişen 102 genç futbolcunun benlik düzeyleri, yetkinlikleri, grup içerisindeki ne kadar önemli olduklarına ilişkin algı yedi haftalık bir programı takip ederek ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin kendilerini grup içerisinde önemli görmeleri ve yetkinlik algısının benlik saygısı düzeyini yordayan değişkenler olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda sporcuların benlik saygısı düzeylerinin duygu durum, motivasyon ve başarı üzerinde etkili olabilecek unsur olduğu görüşü desteklenmektedir (Ebbeck ve Stuart, 1993).

2.4. Spor ve Benlik Saygısı

İnsanlık tarihinin ilk zamanlarından beri kültürel - sportif etkinlikler popülerliğini sürdürmüş, herhangi bir sosyal sınıf, ırk, cinsiyet ve yaş ayrımı gözetmeyen bir olgu olması ile kişinin sosyal rollerini daha kolay yerine getirmesini sağlamıştır. “Baskı altındaki

enerjiden kurtulmanın bir yolu da çeşitli sanat ya da spor etkinliklerine katılmaktır” diyen bazı araştırmacılar, kültürel - sportif etkinliklerin çoğu kez karşı koyma ve sosyal değişim için bir katalizör işlevi gördüğünü iddia etmişlerdir. Her türlü kültürel - sportif etkinliğin, sosyal bir deneyim olduğunu ve kültürel – sportif etkinliklere aktif ya da pasif bir şekilde katılan bireyin müzik, oyun, hareketler ya da düşünsel etkinlikler aracılığı ile duygularını ifade etme imkânı bulduğunu; saldırganlık, öfke, utangaçlık vb. duygularda boşalım sağlayarak bunları kontrol etmesini öğrendiğini belirtmişlerdir (Seraslan, 1997).

Neredeyse tüm insanlar, eğitim hayatları süresince okul veya okul öncesi dönemlerde katılmış oldukları kurslar ile çeşitli etkileşimlerde bulunurlar. Bu etkileşim sayesinde çocuklar, bireyler sosyalleşme, iyi iletişim kurma ve yeteneklerini ortaya çıkarmayı hedeflerler. Bu tür sporsal veya kültürel etkinlikler çocuğun sadece fiziksel ya da zihinsel gelişimine katkı sağlamaz benlik kavramının gelişmesine de katkıda bulunur. Bu sebeple sporsal etkinlikler bireyin benlik saygısı düzeyini arttırarak keşfedilmemiş yönlerini ortaya koyabilir.

2.4.1. Spor ve benlik saygısı ile alakalı yapılan çalışmalar

Çağlayan (2011), yapmış oldukları çalışmada bireysel ve takım sporu yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarını incelemişlerdir. Çalışmalarının amacı 13-20 yaş arası bireylerin bireysel ve takım sporları yapanlar arasında benlik saygı düzeyi açısından farklılık olup olmadığını ortaya koymaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken aynı sonuç takım sporu ve bireysel spor yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarında da gözlenmiştir. Bununla birlikte cinsiyet değişkenine göre de istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Türk, 2007).

Erkeklerin spor katılımında sürekli olarak kızlardan daha fazla olması nedeniyle, erkeklerin bedenleri hakkında, özellikle ergenlik döneminde kızlardan daha fazla olumlu olarak hissedebileceği düşünülmektedir. Spor katılımı ile fiziksel yetkinlikler arasında kesin bir bağlantı olduğu görülse de, spor katılımı ve genel benlik saygısı arasındaki ilişkinin çok da belirgin olmadığı gözlemlenmektedir (Dishman ve ark., 2006).

Tracy ve Erkut'a (2002) göre fiziksel sağlık ve bedensel etkinlik ilişkisini araştıran çalışmaların sayısıyla kıyaslandığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok kısıtlı olduğunun fark edileceğini söylemektedirler. Spor etkinliklerinin ruhsal sağlığa etkisiyle alakalı çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır,

bunlar korku, duygu-durum, benlik tasavvuru ve depresyondur. Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Tracy ve Erkut, 2002, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir. Tiryaki (2000), yapmış olduğu kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha alışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplanması ve analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara ve yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ortaokul çağđ erkek öğrencilerde benlik saygısı (düşük, orta, yüksek) ile demografik bilgiler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, ilişkisel tarama yöntemi yararlanılarak uygulanmıştır. İlişkisel Tarama Modelleri, iki ve daha çok çok değişken arasındaki değişimin varlığına ve buna bağlı değişimin derecesini belirlemeyi hedefler. Aralarında ilişki aranan değişkenler ayrı ayrı sembolleşerek, ilişkisel bir çözümlemeyi sağlamak amacıyla uygulanmalıdır (Karasar, 2012)

3.2. Katılımcılar

Çalışma 2016-2017 yılı eğitim öğretim döneminde yapılmıştır. Ankara-Altındağ bölgesine bağlı 5 ortaokul da uygulanmıştır. Toplamda 701 erkek öğrencinin katıldığı çalışmada yaş aralıkları 12 – 14 ‘tür ve yaş ortalaması $X_{yaş}=12.78\pm 0.80$ ’dir. Uygulamada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg’s Self Esteem Scale) ve araştırmacı tarafından düzenlenmiş olan Kişisel Bilgi Formu olmak üzere 2 farklı veri aracı kullanılmıştır. Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin, çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, ortaokul da öğrenim gören erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin ilişkilendirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin benlik saygısını ölçmek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan formda ortaokul çağında ki öğrencilere yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuksunuz, ebeveyn durumu ve buna benzer sorular sorulmuştur. Kişisel bilgi formu, öğrencilerin; yaş ve spor yapma durumlarını belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.3.2. Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; 1963’de Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. A.B.D.’ de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları (Rosenberg 1965) yapıldıktan sonra birçok araştırmada araç olarak uygulanmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 1986 yılında Füsun Çuhadaroğlu tarafından, ölçek İngilizce’ den Türkçe’ ye çevrildikten sonra, her alt ölçek için ayrı yapılmıştır. Bu çalışma “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” nin kullanılmasının sebebi, Rosenberg, benlik saygısı kavramında kişinin kendisini değerlendirmesinin önemi üzerinde durması ve Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmış olmasındandır. Ölçekteki sorular ile öğrencilerin, kendileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz düşünceleri ve kendilerine karşı gerçekçi tutumlarını test edilmiş olacaktır (Çuhadaroğlu, 1986).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir ve on iki alt kategoriden oluşmaktadır. Ölçekte söz edilen on iki alt birim; 1.Benlik Saygısı, 2.Kendilik Kavramının Sürekliliği, 3.İnsanlara Güvenme, 4.Eleştiriye Duyarlılık, 5.Depresif Duygulanım, 6.Hayalperestlik, 7.Psikosomatik Belirtiler, 8.Kişilerarası Tehdit Hissetme, 9.Tartışmalara Katılabilme, 10.Ana-baba ilgisi, 11.Babayla ilişki, 12.Psişik izolasyon kısımlarından oluşmaktadır.

Bu çalışmada benlik saygısının belirlenmesinde Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanan benlik saygısı envanterinin ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Benlik saygısı alt ölçeğinde olumlu ve olumsuz anlam taşıyan on madde yer almaktadır. 1,2,4,6,7. maddeler olumlu benlik algısını değerlendirirken, 3,5,8,9 ve 10. maddeler ise olumsuz benlik algısını değerlendirmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu envanterin Türk örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirlik bilgileri ilk olarak Çuhadaroğlu (1986) ve Tuğrul (1994) tarafından elde edilmiştir.

Ölçekte maddeler karışık olarak yerleştirilmiştir. Ölçekte bulunan ilk üç madde kendi aralarında, dördüncü ve beşinci maddeler kendi aralarında, dokuzuncu ve onuncu maddeler kendi aralarında puanlanmaktadır. Altıncı, yedinci ve sekizinci maddeler ise ayrı ayrı puanlanmaktadır. İşaretleme sonucu bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi “1” ile, olumlu değerlendirmesi ise “0” ile puanlanmaktadır. Bu değerlendirme sonucunda alınan puanlar “0” ile “6” arasında değişmektedir. Benlik saygısı alt kategorisinde 0-2 puan yüksek, 2-4 puan orta, 5-6 puan ise düşük kendilik saygısına işaret etmektedir (Çuhadaroğlu 1986).

3.4. Verilerin Analizi

Örnekleme oluşturan erkek öğrencilere ait verilerin toplanması, kodlanması ve ölçeklere ait puanların toplanarak sınıflandırılması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulama elde edilen verilerle ölçekler arasındaki ilişki korelasyon ile değerlendirilmiş, tanımlayıcı özellikler yüzdeler olarak gösterilmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanlarla bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Verilerin istatistiksel analizleri aynı program kapsamında bağımsız T Test ve Pearson Korelasyon'u olmak üzere iki tip analiz çeşidi kullanılarak sonuçları analiz edilmiştir. Korelasyon analizi, iki sayısal ölçümün arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin yönü ile şiddetinin ne olduğunu belirlemek amacıyla kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Değişkenler oransal veya aralıklı ölçek ile elde edilmiş olup normal dağılıma uygunluk gösteriyor ise, bu durumda Pearson korelasyon analizi kullanılmaktadır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, yöntem kısmında belirtilen kriterlere dikkat edilerek elde edilen verilerin, istatistiksel analizlerinin sonuçlarının yorumlanması ve açıklanması yer almaktadır.

Tablo 4.1: Araştırma grubunun yaş değişkenine göre frekans ve benlik saygısı puan ortalamaları ve standart sapma değerleri

Yaş	N	Ort.	Ss
12 yaş	316	25.28	5.39
13 yaş	220	25.31	4.57
14 yaş	165	25.16	5.22
Toplam	701	25.26	5.10

Tablo 4.1 göstermektedir ki, araştırma grubunun yaş değişkenine göre en fazla 12 yaş grubundaki bireylerin çalışmaya katıldığı ve en yüksek benlik saygısı puanı ortalamasının da 13 yaş da olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2: Araştırma grubunun yaş değişkenine göre frekans ve benlik saygısı puan ortalamaları ve standart sapma değerleri

	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Gruplararası	2.238	2	1.119	.043	.958
Gruplarıçi	18239.343	698	26.131		
Toplam	18241.581	700			

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere, araştırma grubundan elde edilen benlik saygısı puan ortalamaları incelendiğinde, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Fakat yaş değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamalarında 12 ve 13 yaş grubuna göre en düşük 14 y ubundaki bireylerde olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre de benlik saygısı puan ortalamalarının düşük olmasının yüksek benliğe işaret ettiği bilgisine dayanarak, araştırmaya katılan 14 yaş grubundaki bireylerin benlik saygısının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.3: Araştırma grubunun anne meslek durumu değişkenine göre frekans, ortalama, standart sapma değerleri ve benlik saygısı puan ortalamalarının karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları

	Anne Meslek Durumu	N	Ort.	Ss	t	sd	P
Benlik Saygısı	Çalışıyor	206	25.89	5.46	2.096	699	.036
	Çalışmıyor	495	25.00	4.93			

Tablo 4.3 incelendiğinde, araştırma grubunun benlik saygısı puan ortalamalarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, çalışmayan anneler ile çalışan annelerin benlik saygısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$T_{(699)}= 2.096$; $p<0.05$]. Benlik saygısı puan ortalamalarının azaldıkça benlik saygısı düzeylerinin arttığı bilgisine dayanarak, annesi çalışmayan bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.4: Araştırma grubunun not ortalaması değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik korelasyon testi sonuçları

	Not Ortalaması	
Benlik Saygısı Toplam	r	,158
	p	,000

Tablo 4.4 incelendiğinde araştırma grubunun benlik saygısı puan ortalamaları ile akademik not ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r= .158$; $p<0.05$). Araştırma grubundan elde edilen verilerin sonuçlarına göre not ortalamaları yükseldikçe benlik saygısı puan ortalamalarının da yükseldiğini fakat benlik saygısı düzeylerinin azaldığını söyleyebiliriz. Bu bulgu göstermektedir ki, not ortalamaları azaldıkça, benlik saygı düzeyleri yükselmektedir.

Tablo 4.5: Araştırma grubunun başarılı olma sayıları ve yüzde dağılımları

Başarılı Olma Sayıları	n	%
0	442	63.1
1	154	22.0
2	72	10.3
3	9	1.3
4	13	1.9
5	9	1.3
6	2	.3
Toplam	701	100.0

Tablo 4.5’de, araştırma grubunun başarılı olma sayıları incelediğinde 442 bireyin hiç başarılı olamadıkları, 2 bireyin de en fazla 6 kere başarılı oldukları tespit edilmiştir. Araştırma grubundaki toplam 259 bireyin en az 1 ulusal başarı elde ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 4.6: Araştırma grubunun başarılı olma sayısı değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik korelasyon testi sonuçları

		Başarılı Olma Sayısı
	r	-,079(*)
Benlik Saygısı Toplam	p	,037
	n	701

Tablo 4.6 incelendiğinde araştırma grubunun benlik saygısı puan ortalamaları ile başarılı olma sayısı arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.079$; $p < 0.05$). Araştırma grubundan elde edilen verilerin sonuçlarına göre başarı sayıları yükseldikçe benlik saygısı puan ortalamalarının azaldığını fakat benlik saygısı düzeylerinin arttığını söyleyebiliriz. Bu bulgu göstermektedir ki, başarılı olma sayıları arttıkça, benlik saygı düzeyleri de yükselmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmamızın katılım grubundan elde edilen verilerin analizi sonucunda tespit edilen bulgular ışığında, tartışılması, yorumlanması ve öneriler sunulması bu bölümde yapılacaktır. Katılımcılar üzerinde yaş, anne eğitim, akademik not ortalaması ve başarılı olma sayıları ile benlik saygısı ortalama puanları arasında karşılaştırmalar ve ilişkilendirmeler yapılmıştır. Elde edilen bulguların literatürde yer alan diğer bulgular ile karşılaştırmasına yönelik sonuçlar yorumlanmak amaçlanmıştır.

Araştırmanın problem cümleleri arasında yer alan yaş değişkenine göre katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesine yönelik yapılan istatistiksel analize göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Fakat 14 yaş olan bireylerin 12 ve 13 yaş katılımcılara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan kaynaklar incelendiğinde yaş değişkenine göre Sarıkaya (2015) çalışmasında %15 düzeyinde, negatif yönlü ($r=-0,157$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Yaş arttıkça, benlik saygısı puanı düşmektedir. Düşen benlik saygısı puanları da yüksek benlik saygısını işaret ettiğinden; araştırma sonucuna göre; yaş büyüdükçe benlik saygısı düzeyi de artmaktadır. Kuramsal bilgilere dayanarak yaş değişkenine göre benlik saygısı bebeklikte gelişimine başlar ve yaşın artmasıyla birlikte farklı boyutlar alarak gelişimine devam eder. Birden fazla yapılmış araştırma sonuçlarına göre bireylerin benlik saygıları yaş artışıyla tutarlı bir şekilde artış göstermektedir (O'Malley ve Bachmen, 1983).

Ayrıca, Mc Carthy ve Hoge (1982) ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek üzere yaklaşık 2000 kişilik bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmalarında, ergenlerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının da arttığını bulmuşlardır. Bireyler olgunlaştıkça, benlik saygısı kaynağını ve yollarını giderek artan oranlarla geliştirmektedirler. Bireyin yaşamı boyunca süren benlik saygısı, kişinin kendini tanıması, kendi yetenek ve güçlerinin varlığını fark edip tanıması nihayetinde ulaştığı, özüne karşı hissettiği sevgi, saygı, güven ve değer duygularında oluşmaktadır. Uzun süreli çalışmalara göz atıldığında çocukların benlik saygıları puanlarında, ön ergenlikten, geç ergenliğe doğru ilerledikçe, doğrusal bir azalma olduğu görülmektedir. Puan azalması ile benlik saygı düzeyi arasında ters orantı olduğundan puanları düştükçe benlik saygı seviyelerinde artmaktadır. Benlik saygısı düzeylerinin artırılması ve kişinin öz yeterliliği hem fiziksel

sağlığın, hem de psikolojik sağlığın korunması ve önlenmesinde önemli bir katkı sağlar. Egzersiz hastalıkların önlenmesinde yardımcı rolü pozisyonuyla birlikte benlik saygısının gelişimine doğrudan etkisi vardır. Literatürde de egzersizin benlik saygısı gelişimine katkı sağladığı açıkça belirtilmiştir (Özaker, 2008).

Araştırma bulgularına dayanarak elde edilen bir başka sonuç ise anne çalışma durumlarına göre katılımcıların benlik saygıları arasında bir farklılığın olduğudur. Annesi çalışmayan katılımcıların benlik saygıları, annesi çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu farklılık ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ebeveyn tutumlarına yönelik literatür taraması sonucunda elde edilen kuramsal bilgiler doğrultusunda, ebeveynlerin tutumlarının herhangi bir işte çalışma durumuna göre değişebileceği ve bu bireyin benlik saygısını çeşitli yollarla etkileyebileceğidir. Ama şu an yaşadığımız çevrede bireye gösterilen toleransın artış göstermesi ve aile fertlerinin bireyleri büyütmek, yetiştirmek ve onlarla alakalı her konuda daha fazla bilgiye sahip olmaları, gerekirse bir uzman görüşüne sorarak yardım alabilmeleri çocukların ihtiyaçlarını ve gereksinimlerini bilerek ve bilinçli bir şekilde karşılamaları. Aile arasında bireye söz hakkı tanıyarak onu dinlemeleri iletişimi güzel kurmaları da benlik saygısı seviyelerinde ciddi artış meydana getirebilir. Benzer bir çalışmaya dayanarak; Gözaydın, (2017), yaptığı çalışmada farklı bir sonuç elde edildiği gözlemlenmektedir. Lise çağı ergenlerde; benlik saygısı puanları ortalamalarının annesinin mesleği değişkenine göre anlamlı bir çeşitlilik gösterip göstermediğini belirlemek sebebiyle uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu farklılığın sebebi bizim çalışmamızdaki araştırma grubunun yaş aralığı olduğunu söyleyebiliriz. Ergenlik dönemine giriş ve ergenlik dönemi özelliklerinin bu dönemdeki çocuklarda her bir yaş kriterine bağlı olarak fırtınalı dönemin özellikleri değişiklik gösterebilir. Ayrıca annenin çocuğu ile geçireceği zamanın daha fazla olması, çocuğun kendini daha önemli hissetmesini sağlayarak, benlik saygısı düzeyinin artmasına sebep olabileceği söylenebilir.

Araştırma da incelenen bir başka bir bulguya göre ise de, en az ulusal bir başarı elde etmiş bireylerin benlik saygısı puanlarının, herhangi bir başarı elde edemeyen kişilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin spor yaparak daha yüksek benlik saygısı düzeyine ulaşabileceği literatürde de belirtilmektedir. Alfermann ve ark. (2000)'nın yaptığı çalışmada, fiziksel egzersizin benlik saygısı ve iyilik durumuna etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında; tesadüfi random yoluyla deney ve kontrol

grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna (24 kız ve erkek) 6 haftayı kapsayan bir egzersiz programı (koşu ve karışık spor programı) uygulanmıştır. Sonuçlar kontrol grubuyla (13 kişi) karşılaştırılmıştır. Egzersiz programı öncesinde ve sonrasında benlik saygısı ve iyilik durumları 3 kez ölçülerek egzersiz programına katılanların önemli bir şekilde benlik saygılarında gelişme görülmüştür. Ayrıca psikomatik şikayetlerinde de azalma meydana gelmiştir. Motor performans testleri, egzersiz programına katılan bütün gruplarda gelişme göstermiştir. Psikolojik (mental) sağlık gelişimi için egzersiz önemli bir faktör olmasına karşın başka stratejilerin de göz önünde bulundurulmaları bildirilmiştir.

Ryan ve Dzewaltowski (2002) “Gençlerde Farklı Bedensel Aktivite ve Kişisel Yetkinlik Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması” konulu çalışmalarında, 6. ve 7. Sınıf öğrencileri üzerinde çalışmışlar ve çalışmada öğrencilerin bedensel aktivite yoluyla kendilerine olan güvenlerinin arttığı, bedensel aktivitedeki engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve oluşturmak için diğer arkadaşlarını davet ettiklerini, girişken olduklarını saptamışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre, araştırma grubunun benlik saygısı düzeyleri, anne çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği ve akademik ortalama yükseldikçe benlik saygısının azaldığı, sporda başarılı olma durumuna göre de benlik saygısının arttığını söyleyebiliriz.

Katılımcılardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aile eğitimlerinin çocuk ve ergen psikolojisi ile ilgili bilgilendirmelerin daha fazla yapılması önerilebilir. Benlik saygısının özellikle anne ile kurulan iletişimin önemli olduğu, bu hususta da annenin çocuğu ile daha fazla vakit geçirebileceği vurgusu yapılabilir. Ebeveyn bağlanma tarzlarının etkili olduğu benlik saygısı düzeyleri hususunda, anneye olan bağlılığın özellikle doğduktan ilk yıllardaki iletişimlerine de dikkat etmek gerekmektedir. Çünkü bu dönemlerde yaşanan olumlu ya da olumsuz deneyimlerin de çocukların benlik gelişimi üzerinde etkili olduğunu biliyoruz.

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak, benlik saygısının desteklenmesi ve önemli olduğu hususu hem aileler ile hem de çocukların eğitim öğretim sürecinde karşılaştıkları öğretmenleri veya antrenörleri ile de paylaşarak, bilgilendirme konularında önem ve özen gösterilmelidir. Hizmet içi eğitim ve seminerlerde bu gibi içeriklerin olması çocukların benlik saygılarının geliştirilmesinde ve desteklenmesinde önem arz etmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre spor ortamında daha başarılı olan çocuğun benlik

saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların spora yönlendirilmesi ve topluma kazandırılması ile ilgili, hem kişilik gelişiminde hem de sosyal yaşantıda başarıya ulaşabilmesinde etkili olduğu söylenilebilir. Literatürde de bu incelemenin sonucuna benzer yönde çalışmaların olduğu görülmüştür. Çalışmada ele alınan yaş grubu ergenlik dönemi içinde yer almaktadır. Sporun, ilgili dönemde benlik saygısını kısa süreli de olsa pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Tiryaki ve arkadaşları (1991) tarafından yapılan bir araştırmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük kişiliklerinin olduğu ve duygusal olarak daha dengeli oldukları bulunmuştur.

Sporun benlik saygı seviyesini arttırmasını daha etkin kullanabilmek için eğitimcilere spor ile ilgili aktivite eğitimleri verilebilir. Bu sayede öğretmenler bilinçli bir şekilde bireylerin benlik saygı seviyelerinde artış meydana getirebilirler. Benlik saygı düzeyi düşük olan bireyler saptanarak onlara spor branşlarına teşvik ile alakalı özel ilgi gösterilmeli. Böylece benlik saygı düzeyleri aşağıda olan sönük bir yaşam tarzı edinen çocukların benlik saygı düzeylerinde artış meydana gelebilir. Ayrıca beden eğitimi ders saatleri arttırılarak çocukların daha fazla fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi benlik saygısına olumlu yönde katkı sağlayabilir. Bu kıstas sadece öğretmen veya eğitimle sınırlı kalmamalı aile fertlerinin de bunun bilincinde olarak çocuklarını çeşitli spor branşlarına yönlendirmeleri veya desteklemeleri öngörülebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). Ergenliği anlamak. Ankara: Simge Kitabevi, 1. Baskı.
- Adams, S. G., ve Gullotta, T. (1989). "Adolescent Life Experiences",. New York: Brooks Cole Publishing Company.
- Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açışından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alfermann D., Stoll O.(2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. International Journal Of Sport Psychology, 31(1): 47-65.
- Altıntaş, E.(1991). "Benlik Kavramı ve Uyum", Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakülteler Dergisi, Cilt :VI , Sayı:1 s : 56
- Altun, A. (2010). Çocuk eğitiminde ilgi bilgi sevgi. İstanbul: Türdav Yayın Grubu, Elit Kùltür Yayınları.
- Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açışından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açışından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atıcı, M. K., Bilgin, M., İnanç, B.Y.(2011).Gelişim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi s.260.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1), 39-64.
- Aydemir, S. (2014). Hemşirelerde Benlik Ve Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Semaları. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakùltesi Eğitim Bilimleri Dergisi. (Sayı:8), 41-47.
- Bacanlı, H. (2002). Gelişim ve Öğrenme (6. Baskı). Nobel Yayınları, Ankara.
- Bandura, A. (1982). "Self-efficacy Mechanism in Human Agency", American Psychologist, 37(2), ss.122-147.

- Barnes M.E., Farrier C.S.(1985). A Longitudinal Study Of The Selfconcept Of Low Income Youth. *Adolescence*, 77:199-205.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı (benlik tasarımı) sistemi ve bu sistemin davranışlar üzerindeki rolü. *Kamu-İş*, 7 (2).
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2003). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. II. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi, İzmir.
- Bencik, S. (2006). Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmelliyetçilik Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs. Orijinal Basım: 2004.
- Cerit A. (1992). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cevher, F. N., ve Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52 - 64.
- Ceylan İ. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Christophe Andre ve Lelord F.(2001). Kendine Saygı, İsmail Yerguz (çev.) 2. Basım, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Cüceloğlu D. (2006).Yeniden İnsan İnsana, (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1997). İnsan ve Davranışı 7. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, N. (2011). Bireysel Ve Takım Sporu Yapanlar İle Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise İkinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki

- İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı.
- Dinçel, E. (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Ve Psikolojik Problemler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Adana: Nobel Kitapevi, s.13-38.
- Doğru, N. ve Peker R. (2004). Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17, 2, 315-328.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ve Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396.
- Ebbeck, V.,ve Stuart, M. E. (1993). Who Determines What's Important? Perceptions of Competence and Importance as Predictors of Self-Esteem in Youth Football Players. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 253-262.
- Eriş, Y. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Felson, R. B. ve Zielinski, M. A.(1989). Children's Self-Esteem and Parental Support. *Journal of Marriage and the Family*. 51 (3), 727-735.
- Gander, M. J. and Harry W., Gardiner. (2007).Çocuk ve Ergen Gelişimi, Bekir Onur (hızl.), Ali Dönmez (çev.), 6.Basım, Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E .(1981). Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Hür Yayınları
- Gözyayın, Z. (2017). Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı İle Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Güler, Ş. R. (2006). Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Gümüş, A. E. (2006), Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 26, ss.63-75.

- Güney, S. (1998). Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü. Ocak Yayınları. Ankara.
- Güngör, A. (1989). Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gür, A. (1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harputlu, D. (2005). Kadın Mahkumlarda Benlik Saygısı ve Kendi Kendine Meme Muayenesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İkizler C, Karagözoglu C . (1997) .Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım,:185.
- İnanç Y. İ., Bilgin M., Atıcı K. M. (2007). Gelişim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi, Koç Ü. Yayınları, İstanbul, s.126.
- Karadağ, G., Güner, G., Çuhadar, D., ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep üniversitesi hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3, 29-42.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Köknel Ö. (1985). Kişilik, 2. Baskı. Altın Kitaplar Basımevi, İstanbul.
- Kula, N. (2001). Kimlik ve Din. İstanbul: Ayışığı Yayınları
- Kulaksızoğlu, A. (2016). Ergenlik Psikolojisi. (18. Baskı) .İstanbul: Remzi Kitabevi.
- MYERS, D. G., (1978). “Polarizing Effects of Social Comparison”, Journal of Experimental Social Psychology, 14, ss.554-563.
- O’ Brien AJ, Huphas FA, Kidd JB. (2006). Mental health nursing New Zeland primary health care. Contemporary Nurse; 21:142-52.
- Odağ, C. (2001). Nevrozlar - 2. İzmir, Meta Basım.
- Ogden, C. L., Flegal, K. M., Carroll, M. D., ve Johnson, C. L. (2002). Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. Jama, 288(14), 1728-1732.

- O'Malley, P.M. ve Bachman, J.G. (1993) .“Academic Sel-Esteem and Perceived Valididty of Grades: A Test of Self Verification Theory”, *Contemporary Educational Psychology*, Vol: 18, 414-426.
- Onur, B. (1987). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara: Hacettepe Taş Yayıncılık.
- Orhan, R. Yoncalık, O. (2016). Türkiye’deki Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal bilimler dergisi*. (Sayı:1 Cilt:6).
- ÖZGE, I. Ö. (2013). İlköğretim 2. Kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (üsküdar ilçesi örneği). *Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Özerkan, K.N., (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özsaker, M.(2008). 12-14 Yas Çocukların Motorsal Performans Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.
- Özyürek, M., Koçak, A. (1983). Görme güçlüğünden etkilenmiş çocukların okul öncesi eğitimi için öğretmen rehberi. Ankara: Unicef Türkiye Temsilciliği s.21.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. ve Feldman, R.D., *Human development*, McGraw-Hill, Boston, 1998.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde Rehberlik*. (s.95-123). Ankara : Nobel Yayınları.
- Plummer, D. (2011). *Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rosenberg M.(1986). *Conceiving the Self*. Krieger Publishing Company, Florida.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self- Mage*, NJ: Princeton University Pres, Princeton.
- Ryan J.G., Dzewaltowski D.A.(2002) Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education and Behavior*, 29(4): 491-504.
- Santrock, W. J. (2012). *Yaşamboyu Gelişim –Gelişim Psikolojisi*. 13. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schwab JJ JD, Harmeling M. (2002). Body images and medical illness. *Psychology in Spain*, 6: 83-95.
- Seraslan, M. Z. (1997). Spor talebini yönlendiren ve etki eden iç ve dış pazarlama çevresi faktörlerine ilişkin araştırma. 2. Spor Bilimleri Kongresi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo- demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18 (3), 743-758.
- Soğukpınar, E.(2014). Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı İle Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Steinberg L. (2010) Ergenlik (Çeviren: Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi (Orjinali 2005 yılında yayımlandı).
- Şahin, E. (2012). Bazı Değişkenlere Gore İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerin Benlik Saygıları Ve Sosyal Gorunus Kaygıları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Şenocak, E. (2015). Kur'an Kursu Öğrencilerinde Benlik Saygısı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- T.İ.K. (2013). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Verileri Sonuçları. <http://www.tuik.gov.tr>. adresinden alındı.
- Tan, D. (2000). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Denetim Odaklarının Aile Destek Düzeyleri Ve Özlük Nitelikleri Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Tanrıkulu, M. (2013). Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarıyla Benlik Saygılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tatoğlu, N. (2006). Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tiryaki S. (2000). Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. 1. Baskı , Eylül Yayınevi, 109. İstanbul.
- Tiryaki, Ş., Erdil, G., Acar, M., Emler, Y. (1991). Personality characteristics of Sportsmen and the ones that do not do Sports. Sports Medicine Journal, 26(1), s.19-23.
- Torucu, K.B. (1990). 13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Tufan, B., Yıldız, S. (1993). Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kusak, Almanya'dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. Türk Psikoloji Dergisi(9), 57-73.
- Tracy, A. J., ve Erkut, S. (2002). Gender and race patterns in the pathways from sports participation to self-esteem. Sociological Perspectives, 45, 445– 466.
- Ulusoy, A. (Ed.) (2007). Eğitim psikolojisi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- UNİCEF. (2011). Türkiye Çocukların Durumu Raporu, <http://panel.unicef.org.tr/vera/app/var/files/s/i/sitan-tur.pdf> adresinden alındı.
- Ülgen, G., (1995). Eğitim Psikolojisi Birey ve Öğrenme (2 b.), Lazer Ofset Matbaa, Ankara.
- Ünsalver, B. Ö. (2000). Beden İmgesi. (Erişim Tarihi: Temmuz 2013), <http://www.e-psikiyatri.com/Beden-Imgesi-22842>
- Yanbastı, G. (1996). Kişilik Kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yavuzer, H. (1992). Çocuk psikolojisi. (8. baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1996). Çocuk ve suç. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yavuzer, H. (2000). Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2012). Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu.15.baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Young H. Rebt. (2006). Assesment and Treatment with Adolescents. (Eds: A. Ellis , M.E. Bernard) Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: theory, practice and research, Springer Sicence Business Media Inc., Newyork.
- Yörükan, T.(2011). Alfred Adler, Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik, Ankara.
- Yörükoglu A.(1989). Değişen Toplumda Aile ve Çocuk, İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 3. Baskı.
- Yörükoğlu A. (1992). Gençlik çağı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. İstanbul: Özgür Yayınları.

EK

Ek. 1. Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği

D1(Benlik Saygısı)

MADDE I

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE II

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE III

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE IV

7. Genel olarak kendimden memnunum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE V

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE VI

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

Madde I için: Birey 3 sorudan 2'sinde isaretli cevabı seçtiyse:1 puan, Madde II ve VI için: Birey 2 sorudan birinde isaretli cevabı seçtiyse:1 puan, Diğer sorular için her isaretli cevabı seçmek 1 puan aldırır.

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Caner CENGİZ
Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara / 23.09.1990

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenli
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce (Advanced)

Bilimsel Faaliyet : 1. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi Sekreteryası
2. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi Sekreteryası
3. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi Sekreteryası
4. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi Sekreteryası
1. Uluslararası Avrasya Eğitim, Kültür ve Spor Kongresi Sekreteryası.

Yayınlar/ Aldığı Ödüller :Yıldız Basketbol Milli Takımında Yer Alan Kız Sporcuların Kuvvet Profillerinin Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi
Ampute Futbol Oyuncularının Performans İle İlgili Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Belirlenmesi
Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi
Halk Oyunları Rekreatif Bir Faaliyet Midir?

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :Milli Sporcu – Bocce Sporu (Petank Disiplini)
Halkoyunları 1. Kademe Antrenörü
Tenis 1. Kademe Antrenörü
Bocce 1. Kademe Antrenörü
Badminton 1. Kademe Antrenörü
Dart 2. Kademe Antrenörü
Akdeniz Oyunları Bocce Şampiyonası - Görevli Mersin 2013
Uluslararası Seul Günleri Festivali – Seul/ Güney Kore –
2010
Brooklyn College American Language Academy-Hazırlık
Dönemi bitirme belgesi(New York-ABD)

Çalıştığı Kurumlar :Bartın Halk Eğitim ve A.S.O. Müdürlüğü
Dart Eğitmeni 2016-2017

İletişim

E-Posta Adresi : caner.cengizz@gmail.com

Tarih : 29/12/2017