



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Gizem GÜNDÜZ

ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI ORTA ÖĞRETİM SEVİYESİNDE ÖĞRENİM GÖREN  
VE AKTİF OLARAK SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISI VE  
ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2021



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Gizem GÜNDÜZ

ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARI ORTA ÖĞRETİM SEVİYESİNDE ÖĞRENİM GÖREN  
VE AKTİF OLARAK SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGISI VE  
ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2021

**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Gizem GÜNDÜZ'ün bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN (İmza)

Üye (Danışmanı) : Prof. Dr. Hasan ŞAHAN (İmza)

Üye : Doç. Dr. Mehmet Emre ERYÜCEL (İmza)

Tez Başlığı: Özel Öğretim Kurumları Orta Öğretim Seviyesinde Öğrenim Gören ve Aktif Olarak Spor Yapan Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi
---

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi : 16/06/2021

Mezuniyet Tarihi : ..././...

(İmza)  
Prof. Dr. Suat KOLUKIRIK  
Müdür

## AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Özel Öğretim Kurumları Orta Öğretim Seviyesinde Öğrenim Gören ve Aktif Olarak Spor Yapan Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

**Gizem GÜNDÜZ**



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU  
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	Gizem GÜNDÜZ
Öğrenci Numarası	20195233005
Enstitü Ana Bilim Dalı	Spor Yöneticiliği
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Programın Türü	(X) Tezli Yüksek Lisans ( ) Doktora ( ) Tezsiz Yüksek Lisans
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	Prof. Dr. Hasan ŞAHAN
Tez Başlığı	Özel Öğretim Kurumları Orta Öğretim Seviyesinde Öğrenim Gören ve Aktif Olarak Spor Yapan Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi
Turnitin Ödev Numarası	1610559834

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 62 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 22/06/2021 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 15

alıntılar dahil % 23 'tür.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelerle sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

22/06/2021

Danışmanın  
Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

## İÇİNDEKİLER

<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>v</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>vi</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>

### BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Spor.....	3
1.2. Sporun Temel Özellikleri.....	4
1.3. Sporun Tarihçesi.....	5
1.4. Sporun Eğitime Olumlu Etkisi.....	5
1.5. Spor Psikolojisi.....	6
1.6. Özel Öğretim Kurumları.....	8
1.7. Ergenlik Sürecinde Bireyler.....	9
1.8. Benlik Saygısı.....	10
1.8.1. Benlik Kavramı.....	10
1.8.2. Benlik Saygısı.....	12
1.8.3. Benlik Saygısının Boyutları.....	14
1.8.4. Benlik Saygısının Önemi.....	15
1.8.5. Benlik Saygısı Türleri.....	17
1.8.5.1. Yüksek Benlik Saygısı.....	17
1.8.5.2. Düşük Benlik Saygısı.....	17
1.8.6. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri.....	18
1.9. Öz-Güven.....	20
1.9.1. Öz Kavramı.....	20
1.9.2. Güven Kavramı.....	20
1.9.3. Öz-Güven Kavramı.....	20
1.9.4. Öz-güven Duygusunun Gelişimi.....	22
1.9.5. Öz-güven Çeşitleri.....	23
1.9.5.1. İç Öz-güven.....	23
1.9.5.2. Dış Öz-Güven.....	24
1.9.5.3. Düşük Özgüven.....	26
1.9.5.4. Yüksek Özgüven.....	27
1.10. Sporda Özgüven.....	28

## İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Yöntem.....	29
2.2. Evren ve Örneklem .....	30
2.3. Verilerin Analizi .....	30
2.4. Kullanılan Ölçekler .....	30
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	30
2.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	31
2.4.3. Öz-güven Ölçeği.....	31

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Bulgular.....	32
<b>SONUÇ .....</b>	<b>38</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>42</b>
<b>EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....</b>	<b>48</b>
<b>EK 2- ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>49</b>
<b>EK 3- ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>50</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>51</b>

**TABLolar LİSTESİ**

Tablo 3.1 Verilerin Ortalama, Standart Sapma ve Çarpıklık, Basıklık Dağılımları.....	32
Tablo 3.2 Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenleri .....	32
Tablo 3.3 Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri t-Testi Analiz Sonuçları.....	33
Tablo 3.4 Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri One-Way Anova Analiz Sonuçları .....	34
Tablo 3.5 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri One-Way Anova Analiz Sonuçları .....	35
Tablo 3.6 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri One-Way Anova Analiz Sonuçları.....	36
Tablo 3.7 Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri One-Way Anova Analiz Sonuçları .....	37
Tablo 3.8 Katılımcıların Öz-Güven Düzeyleri ve Benlik Saygısı Puanları Korelasyon Sonuçları.....	37



## ÖZET

Araştırmanın temel amacı, özel öğretim kurumları orta öğretim seviyesinde öğrenim görmekte olan ve aktif olarak spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinin incelenmesidir. Ayrıca çalışmanın bir diğer amacı sporcuların bazı demografik özelliklerine göre Benlik saygısı ve öz-güven yönelimlerinde anlamlı farklılıkların olup olmadığının tespit edilmesidir.

Bu bağlamda araştırma amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş kişisel bilgi formu kullanılırken. Benlik Saygısı yönelimlerinin tespit edilebilmesi için Rosenberg (1963) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından iki yüz beş kişilik lise örneklem grubunda yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Öz-güven düzeylerinin belirlenmesi için ise Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik ve 5 likert tipli Öz- Güven ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Hatay İlinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında özel öğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluştururken örneklem grubunu yaş ortalamaları  $16,02 \pm 1,12$  olan 214 kadın 165 erkek olmak üzere toplam 379 aktif olarak spor yapan öğrenciden oluşturmaktadır.

Araştırmanın amacına ulaşması açısından öz-güven ve benlik saygısı ilişkisini incelemek amacı ile korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde ise benlik saygısı ile öz-güven arasında yüksek düzey negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca benlik saygısı ile dış öz-güven ve iç-özgüven arasında da orta düzey negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ölçeği puanlamasında yüksek puan alan katılımcıların düşük benlik saygısına sahip olduğu göz önüne alındığında ise yüksek benlik saygısına sahip olan katılımcıların öz-güven düzeylerinin de yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-güven, Benlik Saygısı, Spor Psikolojisi, Spor.

**SUMMARY**

**EXAMINATION OF SELF-ESTEEM AND SELF-CONFIDENCE SKILLS OF STUDENTS STUDYING AT THE MIDDLE LEVEL OF PRIVATE EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND ACTIVELY PARTICIPATING IN SPORTS**

The main aim of the research is to examine the level of self-esteem and self-confidence of students studying at the secondary level of private educational institutions and actively engaged in sports. In addition, another goal of the study is to determine whether there are significant differences in the orientation of self-esteem and self-confidence according to some demographics of athletes.

In this context, when personal information form developed by the researcher using for research purposes, "Rosenberg self-esteem scale" was used for self-esteem orientations to be determined, which used on sample of two hundred and five people in high school and developed by Rosenberg (1963) and adapted into Turkish by Çuhadaroğlu (1986). "The 33 articles and 5 likert type self-confidence scale" developed by Akin (2007) was used to determine self-confidence levels.

Students studying in private educational institutions in Hatay province in the 2020-2021 academic year constitute the universe of the study, while the sample group consists of a total of 379 actively engaged in sports, 214 women and 165 men with an average age of  $16.02 \pm 1.12$ .

Correlation coefficient was used to examine the relationship between self-confidence and self-esteem in order to achieve the purpose of the research. When the results of the analysis were examined, it was found that there was a high level of negative relationship between self-esteem and self-confidence. It has also been found that there is a moderate negative relationship between self-esteem and external self-confidence and internal self-confidence.

Given that participants who scored high on the self-esteem scale had low self-esteem, we can say that participants who had high self-esteem also had high self-confidence levels.

**Keywords:** Self-confidence, self-esteem, sports psychology, sports.

## TEŞEKKÜR

Lisans eğitimimden bugüne öğretmenim olan ve o yıllardan beri her zaman yapıcı eleştirileri ile, üzerimde çok fazla emeği olan, iyi bir akademisyenin ve yöneticinin nasıl olması gerektiği konusunda örnek aldığını ve tez çalışmamda bana yol gösteren çok değerli danışmanım sayın Prof. Dr. Haşan Şahan'a,

Çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm öğrencilere, veri toplama sürecinde anlayış gösteren ve destekleyen Mahmut Ünver'e

Akademisyen olma yolunda ilerlemem için bana destek olan kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Şahin'e

Yüksek lisans sürecinin en başından sonuna kadar desteklerini esirgemeyip deneyimleri ve sabrı ile her zaman her konuda öncülük eden kıymetli Soydan Saygın İnci'ye,

Çalışmalarım boyunca her yardıma ihtiyacım olduğunda yanımda bulabildiğim, bir an olsun desteğini esirgemeyen, emeğini asla unutmayacağım çocukluğum Mehmet Ali Horozoğlu'na

Eğitim hayatımda bu günlere gelmemde bir yapı taşı olan ve hayatımda rol model edindiğim değerli Bengi Nil Keskiner'e

Her daim ellerini omuzlarımda hissettiren, en büyük destekçilerim olan ablam Pelin Köklü ve kardeşim Fırat Gündüz'e

Son olarak da hayatımın her alanında, attığım her adımda arkamda olan ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, sırtımı dayadığım Babam Bedir Gündüz ve Annem Nuran Gündüz'e

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım...

**Gizem GÜNDÜZ**

**Antalya, 2021**

## GİRİŞ

Spor bir bireyin veya grubun başkalarına karşı rekabet ettiği fiziksel gayret ve beceriyi barındıran bir etkinlik olarak tanımlanırken bireylerin ruhen ve bedenlen kendilerini iyi hissetmelerine olanak sağlayan hareketler bütünü olarak da tanımlanabilir. Gelişen dünyada spor kavramı giderek değer kazanmakta ve toplumlararası iletişimi sağlama da önemli rol oynamaktadır. Özellikle psikoloji alanında branşlaşan ve rekabet, kazanma güdüsü gibi duyguların gelişmesinden ve kontrol edilmesinde kullanılan bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu bağlamda spor kavramı çerçevesinde psikoloji terimi önemli yer tuttuğundan spor açısından önemli kavramlar sayılan “Benlik Saygısı” ve “Öz-güven” kavramları çalışmamızın ana hatlarını oluşturmaktadır. Bu kavramların kavramsal çerçevelerinden ve tanımsal boyutlarını şu şekilde açıklayabiliriz;

Günümüzde spor ve fiziksel aktivitelerin eğitimsel sonuçlar üzerinde sahip olabileceği önemli ve olumlu etkiye işaret eden önemli araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde, spor yolu ile daha iyi akademik performansın geliştiğine, öğrencilerin sınıf içerisinde daha fazla kapsayıcılığı ve katılımı sağlamanın yanı sıra öğrenci sağlığı ve geleceğe hazır olma konusunda iyileştirmeleri içerdiği görülmektedir (Bulgu vd., 2003).

Spor psikolojisi, psikolojinin sporu, atletik performansı, egzersizi ve fiziksel aktiviteyi ne yönde etkilediğinin incelenmesidir. Bazı spor psikologları, performansı iyileştirmek ve motivasyonu yükseltmek adına profesyonel sporcular ve antrenörlerle çalışır. Profesyonel spor psikologları genellikle sporcuların rekabetten kaynaklanan yoğun baskı ile başa çıkmalarına, odaklanma ve motivasyonla sorunların üstesinden gelmelerine yardımcı olur. Ayrıca performansı artırmak ve yaralanmalardan kurtulmak için de sporcularla beraber çalışırlar (Balcıoğlu, 2003).

Benlik saygısı kavramsal olarak, bir kişinin kendi değerine veya değerine ilişkin genel duygusunu ifade etmektedir. Farklı bir bakış açısıyla Benlik Saygısı kavramı bireyin şahsına ne kadar “değer verdiği, onayladığı, takdir ettiği, ödüllendirdiği veya beğendiğinin” bir ölçütü olarak düşünülebilir (Adler ve Stewart, 2004). Benlik saygısı uzmanı Morris Rosenberg'e göre, benlik saygısı kavramını basit bir şekilde tanımlamak gerekirse; “ kişinin kendine karşı tutumudur” diyerek tanımlamaktadır (1965).

Rosenberg'e göre birey Benlik Saygısı kavramını “kendine karşı olumlu veya olumsuz bir tutum” olarak tanımlayabilmektedir (Baumeister vd., 2003).

Tanımlamalar ve araştırmalar dikkate alındığında bireylerini benlik saygı seviyelerinin düşük ya da yüksek olması, aile hayatını, iş hayatını ve sosyal hayatı ve çevresini etkileyen önemli bir faktördür (Yavuzer, 2003).

Özgüven, kişinin kendisi ve diğerleri hakkında nasıl düşündüğünü ve zorluklara ve belirsizliklere rağmen nasıl işlediğini içeren bir süreç olduğu için tek bir fikir değildir. Özgüven, birinin iç, özel dünyası ve etrafındaki dış dünyası için geçerlidir ve bu doğrultuda bu kavramlar ile bağlantılıdır (Yavuzer, 2003).

The Portable Therapist (1992) isimli kitabında Susanna McMahon, kendine güvenin "kendinizi tanımanıza ve kendinize bakmanıza izin veren bir dünyada var olmanın bir yolu" olduğunu söylemektedir. Anneli Rufus (2014), öz-güvenin kendine saygıyı ve kim olduğunuz, neyi sevdiğiniz ve neye inandığınız hakkında gerçeği söyleme cesaretine sahip olmayı içerdiğini iddia etmektedir (Hamilton, 2006).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, bir antrenörden veya takım arkadaşlarından gelenler gibi sosyal desteğin, rekabetçi stresin kendine güven üzerindeki etkilerini tamponlanabileceğini göstermiştir. Sosyal desteğin ayrıca sporcuların özgüvenini artırmada doğrudan bir etkisi vardır. Dahası, sporcuları erken yaşlardan itibaren zihinsel eğitim programlarına maruz bırakmak, kendilerine güven düzeyleri üzerinde çok olumlu bir etkiye sahip olabilir ve bu da yetişkin spor kariyerlerine taşıyabilir. Spesifik kendine güven müdahaleleri açısından, motivasyonel kendi kendine konuşmanın öğretimsel kendi kendine konuşmaya göre kendine güven konusunda daha olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Hamilton, 2006).

Buradan yola çıkarak araştırmamızın temel amacını; özel öğretim kurumları orta öğretim seviyesinde öğrenim görmekte olan ve aktif olarak spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinin incelenmesi oluştururken ve bazı demografik değişkenlere göre öz-güven yönelimleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklılıkların tespit edilmesi oluşturmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 1.1. Spor

Gelişen günümüz dünyası toplumlarında çeşitli ve etkileyici yönleriyle adeta ilgi noktası haline gelen spor kavramı, büyük ekonomik faaliyetleri kapsamanın dışında, ülkelerin uluslararası platformlarda tanıtımını sağlayan ve bunun yanı sıra milletlerarası ilişkileri pozitif yönleri ile etkileyen unsurlar taşımaktadır. Fakat, insanların yaşamında çok önemli bir role sahip olan sporun yaygınlaşması ve milletlerarası arenada kazanılacak başarılar, büyük ölçüde güçlü ve dirençli bir teşkilatlanma ve yönetime bağlıdır (Sunay, 2019).

Spor, sıradan veya organize katılım yoluyla, sporculara ve bazı durumlarda seyircilere eğlence sağlarken fiziksel yetenek ve becerileri kullanmayı, devam ettirmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan, genellikle rekabetçi fiziksel aktivitenin tüm şeklidir. Spor büyük çoğunlukla fiziksel atletizm veya fiziksel el maharetine dayalı faaliyetler olarak kabul edilir; Olimpiyat Oyunları gibi en büyük yarışmalar sadece bu tanıma uyan sporları kabul eder ve Avrupa Konseyi gibi diğer kuruluşlar, fiziksel bir unsur içermeyen faaliyetleri engelleyen tanımları kullanır (Fişek, 1998).

Kazanma, gol atma gibi fiziksel olaylarla, teknik performans, sanatsal izlenim gibi nesnel veya sübjektif ölçüler dahil olmak üzere spor performansının öğelerini puanlayan hakemlerin belirlenmesiyle sağlanmaktadır. Ayrıca spor, katılımcı olmayanlar için önemli bir eğlence kaynağıdır, seyirci sporları büyük kalabalıkları mekânlara çeker ve spor yayınlarıyla daha geniş kitlelere ulaşır. (www.sciencedaily.com, 2020).

Uluslararası Spor Federasyonları Küresel Birliği (GAISF)' ne göre spor kavramının temel hatları şu şekilde şekillenmektedir;

- Önerilen spor, bir rekabet unsuru içermelidir.
- Spor, spora özel olarak entegre edilmiş herhangi bir "şans" ögesine güvenmemelidir.
- Spor, sporcularının veya katılımcılarının sağlığı ve güvenliği için gereksiz bir risk oluşturmasına izin verilmemelidir.
- Önerilen spor, hiçbir canlıya hiçbir şekilde zarar vermemelidir (www.topendsports.com, 2020).
- Spor, tek bir tedarikçi tarafından sağlanan ekipmana güvenmemelidir. Herkesi içermelidir.

Dünya Spor Ansiklopedisinin spor kavramını tanımlamasına göre ise spor ;

- iki veya daha fazla kişi veya takım arasındaki rekabet;
- bir kazananın belirlenmesine izin veren oyun kuralları;
- zaferin birincil amacı; Zafer, rakiplerin göreceli fiziksel yetenekleri tarafından belirlenir, ancak strateji ve şans da bir rol oynayabilir (www.topendsports.com, 2020).

Avustralya Spor Komisyonunun yapmış olduğu tanıma göre spor; "Doğası ve organizasyonu gereği rekabetçi olan ve genel olarak kabul edilen fiziksel efor veya fiziksel beceri gerektiren bir sonuca ulaşabilen birey etkinliğidir (www.topendsports.com, 2020).

## 1.2. Sporun Temel Özellikleri

Sporun ilk olarak en temel özelliği kendi çerçevesinde oluşturduğu dilidir. Bu dil her insan tarafından anlaşılabilir ve böylece kültürlerle ilişkisi bulunup ortak kültür yaratır. Böylelikle savaş ve toplumsal çöküş gibi kaotik etkiye sahip olayların önüne geçilmesinde ve bu tarz olayların unutturulmasında sporun dili önemli rol oynamaktadır. İnsanlık tarihi boyunca görünen en kanlı savaş diye adlandırılan İkinci Dünya Savaşı, seneler boyunca bütün insanlığa olduğu gibi spora da en karanlık zamanlarını yaşattı (Sunay, 2019).

Seneler süren savaş boyunca en büyük spor organizasyonları yapılamadı. Toplamda 2 Olimpiyat, 2 Dünya Kupası ve teniste 15 Grand Slam savaş sebebi ile düzenlenemezken savaşın ardından insanları bir araya toplamak ve kültürler arası etkileşimi yeniden hızlı bir şekilde etkin kılabilmek için çeşitli turnuvalar ve spor organizasyonları düzenlenmiştir.

Sporun temel özelliklerin sıralayacak olursak şu şekilde;

- Spor insan unsurlarının yer aldığı mücadele biçimidir.
- Spor aynı zamanda bir oyun türüdür.
- Spor motivasyonu sağlayarak verimi artırır.
- Spordaki amaçlar değişse bile varlığını devam ettirir.
- İnsanoğlu dünyaya bilgisiz olarak gelir ve spor bireyin öğrenmesine katkı sağlar.
- Spor öğrenmek aynı zamanda davranışı öğrenmek demektir.
- Spor yapmaya erken yaşta başlamak sağlık açısından büyük derecede önem arz eder.
- Spora katılım yalnızca bedenen katılım değildir, insan tüm varlığı ile spora katılır.
- Sporda zihinsel antrenman süreci gereklidir, bu süreç akıl, zekâ ve stratejinin bir arada kullanılmasını sağlar.
- Spor kişinin karar verme, anlayış ve kavrama becerisini geliştirir.
- Spor karakter üzerinde olumlu etkilere sahiptir.

- Spor ahlakıdır.
- Spor empati yeteneğini geliştirir ve kişinin verdiği emekten dolayı hırsı kontrol etmeyi öğretir.
- Sporda oluşan kültürden dolayı sporcu millet ile özdeşleşir.
- Kültürel bir sembol olan spor gelişim ve değişim göstererek yükselişe geçer.
- İnsanın yapısı özgür yaşamaya göre biçimlenir böylece spor insana bedensel haz yaşatır (Sunay, 2017).

### 1.3. Sporun Tarihçesi

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, genel olarak güreş ve boksun oynanan ilk spor olduğu kabul edilmektedir. Vurma, tekme atma, topa benzer bir cisim fırlatma gibi müsabakaların yanı sıra avlanma ve fırlatma ile ilgili sporların da spor kavramının tarihçesini oluşturduğu bilinmektedir (Sunay, 2019).

Spor kavramının hayat şartlarını uygulanması olarak bilinen ve günümüzde Binicilik ve kano adı ile kullanılan spor kavramları sporun tarihsel açıdan gelişiminde önemli rol oynarken, eski zamanlarda okçuluk gibi askeri yarışmalar olarak başlayan daha sonra spor kavramını oluşturan birçok spor branşı vardır (Sunay, 2019).

MÖ 760'da kaydedilen ilk eski Olimpiyat Oyunlarında, güreş, boks, binicilik, disk, cirit ve atlama gibi etkinlikleri de içerdiği söylenirken. Aynı dönemden itibaren, İncil'de de bahsedilen tek sporun güreş olduğu söylenir. Bugün dünya çapında oynanan en popüler spor olan Futbol, Çin'den gelmektedir. Çin'de, MÖ 2. ve 3. yüzyıllarda askeri kuvvetlerin, kürkle doldurulmuş bir deri topu küçük bir deliğe tekmelemeyi içeren, başlangıçta "Tsu Chu" adlı bir oyun oynadığına dair kanıtlar spor ansiklopedilerinde yer alan bir diğer bilgidir ([www.topendsports.com/resources/history](http://www.topendsports.com/resources/history), erişim tarihi: 26.10.2020).

Sporun “yönetsel” şekilde örgütlenmesi, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında başlamış, ancak yirminci yüzyılın ilk çeyreğinde hızlanmıştır. Buna rağmen spor yirminci yüzyıl öncesindeki beş bin yıllık yönetim öncesi (ya da yönetimsiz) dönemde başıboş, programsız, rastlantısal ve akla estikçe yapılmamıştır. Buna en güzel örnek eski olimpiyatlardır (Fişek, 1998).

### 1.4. Sporun Eğitime Olumlu Etkisi

Günümüzde spor ve fiziksel aktivitelerin eğitimsel sonuçlar üzerinde sahip olabileceği önemli ve olumlu etkiye işaret eden önemli araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde, spor yolu ile daha iyi akademik performansın geliştiğine, öğrencilerin sınıf



içerisinde daha fazla kapsayıcılığı ve katılımı sağlamanın yanı sıra öğrenci sağlığı ve geleceğe hazır olma konusunda iyileştirmeleri içerdiği görülmektedir (Bulgu vd., 2003).

Eğitimsel sonuçlara ulaşmak için spor ve fiziksel aktivitelerin etkili bir şekilde tasarlanması ve etkin bir şekilde uygulanması gerekir. Aksi takdirde bu planlama kademeli bir biçimde yapılmadığı takdirde eğitimsel problemlerin doğması kaçınılmaz olur (Bulgu vd., 2003).

Müfredatta spor ve fiziksel aktiviteye zaman ayırmanın öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkileyeceğine dair yaygın bir algı vardır; bu algı sayesinde spor yapan ya da spora vakit ayıran öğrencilerin temel derslerden uzak kalacağı yönünde kanaat vardır. Fakat gerek spor alanında gerekse de eğitim alanında yapılan çalışmalar, sınıf içinde ve dışında spor ve fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin akademik performansını ve verimliliğini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Bulgu vd., 2003).

Eğitim penceresinden incelendiğinde öğrencilerin Spor ve fiziksel aktiviteye rutin katılımları, sınıflardaki yüksek dikkat seviyeleri ile pozitif bir ilişkiye sahiptir. Yüksek düzeyde dikkat , öğrencinin içeriğe ve konu materyallerine konsantre olma, özümseme ve hatırlama becerisini artırarak akademik performansı olumlu yönde etkiler (Yaman vd., 2003).

Spor ve fiziksel aktiviteye katılmak, öğrencilere birbirleriyle etkileşim ve etkileşim kurmak için yeni fırsatlar sağlar ayrıca güçlü arkadaşlıkları teşvik eder ve sınıfı öğrenme için olumlu bir alan haline getirmeye yardımcı olur. Müfredat dışı ve müfredat dışı fiziksel etkinliklere katılan öğrenciler de okula daha fazla bağlılık ve okul yaşamına katılma arzusunda ve becerisinde artış gösterdiği yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur (Yaman vd., 2003).

Okullarda spor ve fiziksel aktivite, öğrencilerin sadece sınıfta değil, aynı zamanda evde, toplumda ve kariyerlerinde de başarılı olmak için beceri, bilgi ve ağırları geliştirmelerini sağlayabilir. Beceri geliştirme ve artan güven sayesinde, aktif öğrencilerin yüksek öğrenime devam etme istek ve yeteneklerine sahip olma olasılığı daha yüksektir (Yaman vd., 2003).

### **1.5. Spor Psikolojisi**

Spor psikolojisi, psikolojinin sporu, atletik performansı, egzersizi ve fiziksel aktiviteyi ne yönde etkilediğinin incelenmesidir. Bazı spor psikologları, performansı geliştirmek ve motivasyonu artırmak için profesyonel sporcular ve antrenörlerle birlikte çalışır. Profesyonel spor psikologları genel olarak sporcuların rekabet kaynaklı yoğun baskı ile başa çıkmalarına, odaklanma ve motivasyonla problemlerin üstesinden gelebilmelerine yardımcı olur. Ayrıca

performansı artırmak ve yaralanmalardan kurtulmak için sporcular ile beraber çalışırlar (Balcıoğlu, 2003).

Spor psikologları yalnızca seçkin ve profesyonel sporcular ile çalışmazlar. Bunun yanı sıra sporcu olmayan normal insanların spordan nasıl zevk alacaklarını ve bir egzersiz programına bağlı kalmayı öğrenebilmelerine yardımcı olurlar (Balcıoğlu, 2003).

Spor psikolojisi, sporcuların optimal performans ve refahını, spor katılımının gelişimsel ve sosyal yönlerini ve spor ortamları ve organizasyonları ile alakalı sistemik problemleri ele almak için psikolojik bilgi ve becerileri kullanan bir yeterlilik olarak da tanımlanmaktadır (Balcıoğlu, 2003).

Spor psikolojisinin amacı, sporcuların zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını ele almaktır. Bu, genel refahlarını artırır ve spor performanslarını mümkün olan en yüksek seviyeye çıkarır. Herkes stres yaşar, ancak birçok sporcu hem oyun alanında hem de saha dışında üstünlük sağlamak için benzersiz bir iç ve dış baskı yaşar. Spor psikologları, bu stres faktörlerini yönetmeye, spor performanslarını iyileştirmeye ve duygusal dengeyi geliştirmeye yardımcı olmak için sporcularla birlikte çalışır (Amman vd., 2000).

Günümüzde zihinsel beceri eğitimi, güç, güç ve dayanıklılık eğitimi kadar atletik başarının bir parçası haline geldi. Bu farkındalık hareketi ve meditasyon, yoga ve görselleştirme uygulamalarının ana akım medyadaki popüleritesi sayesinde. Farkındalık meditasyonunun dayanıklılık ve stres yönetimi üzerindeki faydaları üzerine yapılan araştırmalar spor psikolojisi alanına taşındı. Ve birçok sporcu, fitness antrenman rutinlerine zihinsel beceri antrenmanı eklemekten yararlanmaya devam ediyor (Amman vd., 2000).

Spor psikolojisi, psikolojik faktörlerin sporu, atletik performansı, egzersizi ve fiziksel aktiviteyi nasıl etkilediğinin incelenmesidir. Spor psikologları, spora katılmanın sağlığı ve refahı nasıl iyileştirebileceğini araştırır. Ayrıca sporcuların spor performanslarını ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için psikolojiden yararlanmalarına yardımcı olurlar (Amman vd., 2000).

Bununla birlikte, sadece seçkin ve profesyonel sporcularla çalışmazlar. Ayrıca normal insanların spordan nasıl zevk alacaklarını ve bir egzersiz programına bağlı kalmayı öğrenmelerine yardımcı olurlar. İnsanların yaşamlarını ve refahını iyileştirmek için egzersiz ve atletizm kullanırlar (Amman vd., 2000).

Profesyonel spor psikologları genellikle sporcuların rekabetten kaynaklanan yoğun baskı ile başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu genellikle performans kaygısını azaltmanın ve tükenmişlikle mücadele etmenin yollarını bulmayı içerir (Balcıoğlu, 2003).

Sporcuların bir maçtan, performanstan veya yarışmadan önce gergin olmaları alışılmadık bir durum değildir. Bu sınırlar performans üzerinde etkili olabilir, bu nedenle sakin kalmaya yardımcı olacak taktikleri öğrenmek, sporcuların ellerinden gelenin en iyisini yapmalarına yardımcı olmak için önemlidir (Balcıoğlu, 2003).

Bu alanın odak noktası olabilecek taktikler arasında gevşeme teknikleri, olumsuz düşünceleri değiştirme, kendine güven oluşturma ve kaygıya odaklanmayı azaltmak için dikkat dağıtıcı şeyler bulma gibi durumlar bulunmaktadır (Balcıoğlu, 2003).

Sık sık baskı, endişe ve yoğun antrenman programları yaşayan sporcuların başına da tükenmişlik gelebilir. Sporcuların denge duygularını yeniden kazanmalarına, rahatlamayı öğrenmelerine ve motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olmak, bu tükenmişlik duygularıyla mücadelede yardımcı olabilmektedir (Balcıoğlu, 2003).

Spor psikolojisinin bir diğer önemli odak noktası, sporcuların bir sakatlıktan sonra iyileşmelerine ve sporlarına geri dönmelerine yardımcı olmaktır. Bir spor yaralanması, insanların fiziksel yaralanmalarının yanı sıra öfke, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve korku gibi duyguları da içeren duygusal tepkiler yaşamasına neden olabilir. Spor psikologları, iyileşme süreciyle zihinsel olarak başa çıkmalarına yardımcı olmak ve sporlarına dönmeye hazır olduklarında güvenlerini geri kazanmak için insanlarla birlikte çalışır (Balcıoğlu, 2003).

## **1.6. Özel Öğretim Kurumları**

Türkiye de eğitim ve öğretim, 1982 anayasasının eğitim ve öğrenim hakkı ve ödevi başlığını taşıyan 42. maddesinin 3. fıkrası uyarınca devletin denetimi ve gözetimi altında yapılmaktadır. Bunun yanı sıra aynı maddenin 6. fıkrası uyarınca özel okulların bağlı olduğu esaslar, devlet okulları ile verilmek istenen seviyeye uygun olarak yasayla yapılmaktadır. Bu maddelerle özel öğretim kurumlarının varlığı anayasal olarak kabul edilmiştir. 1982 anayasasından önce yürürlükte bulunan 1961 anayasasında ise söz konusu hükümler bilim ve sanat hürriyeti başlığını taşıyan 21. maddenin 2. ve 3. fıkrasında yer almaktaydı. 5580 sayılı yasada ise özel öğretim kurumu açabilecek kişiler, açılma şartları, kurum açma izni verilmesi, kurumun nakli, devri, personeli, mali destekler, bu kurumların eğitim-öğretim faaliyetleri, yönetimi, denetimi ve gözetimine ilişkin hususlar düzenlenmiştir (Karataşoğlu, 2018; Dikbaş, 2008; Dönmez, 2016).

Özel öğretim kurumlarının kendi içlerinde özel eğitim kurumları ve özel yaygın kurumları olmak üzere iki ana bölümden oluştuğu söylenebilir. Özel örgün eğitim kurumları özel okul öncesi eğitim, ilköğretim, özel eğitim ve ortaöğretim özel okullarından oluşurken,

dershane ve diğ er çeş itli kurslar da özel yaygın eğitim kurumlarını oluşturmaktadır (Güney, 2010).

### **1.7. Ergenlik Sürecinde Bireyler**

Ergenlik, bireyin geliş im süreci içerisinde çocukluk döneminin bitiş iyle beraber sözü edilen dönemin baş langıc ından fizyolojik olarak eriş kinliğ e ulaş ıncaya kadar geçen bir geliş im sürecidir. Genel olarak da 13-22 yaş lar arasını kapsayan bir geliş im dönemi olarak kabul edilmektedir. Baş ka bir ifade ile ergenlik dönemi, bulü ğ çağı na erme sebebiyle biyo psikolojik bakımdan çocukluğ un sona ermesiyle, toplumsal yaşamda sorumluluk alma dönemi olan yetiş kinlik döneminin baş langıc ı arasında kalan bir geliş im süreci olarak da tanımlanabilir. Unesco'nun tanımına göre ise; bireyin öğrenim gördü ğ ü ve hayatını kazanmaya çalış ıř ı ekonomik bağı msızlığı na kavuş madı ğ ı ve medeni durum olarak da evli olmadığı bir geliş im dönemidir. Ergenlik dönemi Unesco'nun sözü edilen bu tanımlamasında 15-25 yaş ları arasında gösterilirken, birleş miş milletlerin tanımında ise 12-25 yaş ları arasında değ erlendirilmiştir (Koç, 2004).

Öte yandan konuya geliş im psikolojinde kullanılan kavramlar açısından bakıldığında ergenlik ve gençlik kavramları bazı çalış malarda birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ergenlik her ne kadar modern endüstriyel toplumlardaki ileri teknoloji ve kontrolsüz nüfus artış ları sebebi ile uzatılmış olsa da geliş im evreleri içerisinde özellikle fizyolojik ve psikolojik değ iş imlerin yaş andığı özel bir evre olarak kabul edilmektedir (Çuhadaroğ lu 2000).

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve geliş me ile ilgili en yoğun yaş antıların oldu ğ u yaş lar genel olarak 12-16 yaş ları arasındır. Bu dönemde ergen içinde yaş adığı kültürün ideal vücut olarak sundu ğ u modelin etkisi altında kalarak beden imgesi kazanma sürecini yaş ar. Bu anlamda ideal vücut ölç üleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ergenlerdeki duygusal geliş im ve değ iş im konusunda dikkati çeken ilk noktanın duyguların yoğunluğ undaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağ lamda söz konusu duygusal dalgalanmalar karşı cinse aş ık olma mahcubiyet ve çekingenlik aş ırı hayal kurma tedirginlik huzursuzluk yalnız kalma iste ğ i çalış maya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanım durumlarıdır (Derman 2008).

## 1.8. Benlik Saygısı

### 1.8.1. Benlik Kavramı

Dünya tarihi boyunca her insan birbirilerinden farklı bir şekilde dünyaya gelmiş ve hayatını sürdürmüştür. Varoluş penceresinden incelendiğinde insanları birbirilerinden ayıran, farklı kılan, insanların benliğini oluşturan en temel örüntü, birey davranışlarını inceleyen bilim dalları tarafından benlik olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramı ile ilgili çalışmaların geçmişine bakıldığı zaman, ilk ciddi ve detaylı araştırmaların James (1890), Cooley (1902) ve Mead (1934) tarafından yapıldığı görülmektedir (Arıcak, 1999).

Benlik kavramı, psikoloji çerçevesinde sık karşılaşılan, psikolojinin çalışma alanı içerisinde yüksek bir öneme sahip olan kavramlardan bir tanesidir. William James'in önderliğinde 1890 yılında başlayan benlik kavramının inceleme çalışmaları, mühim adımlar atılmakla beraber kavramın terminoloji çerçevesi ve işlevsel tanımları üstünde hali hazırda net bir kavram birliğinin ortaya koyulmadığı görülmektedir (Korkmaz, 1996).

Benlik teori ve araştırmaları, sosyoloji, psikoloji ve psikanaliz dallarında gelişim sağlayan bir kavramdır. Benlik kavramı bireyin kendi kendisinin referansı, kendisiyle ilgili his ve düşüncelerinin bütünleşmesi olarak bilinir. Bireyin üç disiplin içerisindeki duygu ve hislerini bilmesi gerekir. Psikoloji çerçevesinde benlik kavramı, bireyin kendini bilmesinin en önemli bileşenidir. Sosyoloji açısından benlik kavramı ise toplumsal bir ürünün yanı sıra ayrıca toplumsal bir güç olarak tanımlanmaktadır. Psikanaliz çerçevesi içerisinde benlik kavramı, ise psikolojik çatışma ve gerginlik kaynak noktasıdır (Rosenberg, 1989).

Benlik kavramı detaylı olarak üç temel alanda tartışılmaktadır. İlk alandaki benlik kavramı benliğin içeriklerini; benliğin kısımlarını, bütünü, bireyin sınırları ya da benlik uzantıları arasındaki ilişkileri içermektedir. Benlik kavramının ikinci bölümü ise benliğin istenirlik seviyesidir. Kişisel karakterin kabul edilmesi ya da reddedilmesi, öz bilincin aşamaları, bireyin kendine güvenmesi ve benlik değer seviyesini içerir. Üçüncü bölüm ise, sosyal benlik kavramını veya benlik sunumunu içermektedir. Araştırmacıların çoğu araştırma konusunu şekillendiren bu alanın kaybolmamış benlik ve benlik sunumu ile ilgili olduğunu söylemektedir (Rosenberg, 1976).

Benlik algısı, bireyin kendi ile ilgili nelere inancının olduğu ve neleri bildiğine dayanmaktadır. Bireyin kendisi ile ilgili belirgin görüşleri, beceri ve kısıtlılıkları, ilgi ve ilgisizlikleri ile baskın davranış şekillerine ilişkin yorumudur. Bu yorum, şimdiki görüşlerin yanı sıra gelecekle ilgili umutlu olmayı ve beklenti içerisine de girmeyi içerir. Genel olarak benliğe dayalı bu ifadeler zaman zaman Benlik analizine yönelik (idiografik), zaman zaman da nomotetik durumdadır (benliği başkalarıyla karşılaştırma) (Eisenberg ve Delaney, 1993).

Kültürler arası psikoloji literatürüne bakıldığı zaman benlik kavramının iki türünden bahsedildiği görülmektedir. Çoğu batı ülkeleri kültürlerinde geniş kitlelere yayılmış olarak gözlenen ayrışık benlik yapısında, diğerlerinden ayrılmış bir varlık olarak bireyci benlik bireyin kendisine ve hislerine güvenmektedir, birey genel olarak kendi başına karar verir ve bu kararların sonuna kadar arkasında durmaktadır. Bireyci benlik kavramının görüldüğü kültürlerde benlik başka kişilerden açık bir şekilde ayrılmış durumdadır (Baumeister vd., 2003).

İlişkili benlik yapısı içerisinde ise öz değer, özgüven ve doyum kavramları Batı'da tanımlananın aksine çok değişik ve farklı anlamlar taşımaktadır. Kişiler yalnız kalıp, farklı bir kişi olmaktansa, Bir gruba ait olmayı kabullenir ve bu guruba üye olmak çok önemlidir. Bireyin üyesi olmuş olduğu gruplara ve genel anlamda mevcut olan ilişkilere uyum sağlaması, başka bireylerin duygularına saygılı olup onların aklından geçeni okumasını, ona verilen görev ve sorumlulukları ve ondan beklenen davranışları sergilemesini sağlamaktadır. Bu iki tür benlik kavramının yanı sıra Kağıtçıbaşı bir diğer benlik yapısı ortaya çıkarmıştır. Bu benlik türünün içerisinde ilişkiyel eğilimin yanı sıra özerkliği de içerisinde barındırmaktadır. Bu benlik türünde toplulukçu ve bireyci özellikler bir arada varlığını sürdürebilir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Benlik kavramı, bireyin nitelikleri ile ilgili hissettiklerinin yanı sıra, fiziksel ve zihinsel özniteliklerinin farkına varılması ve bunların kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Bu sebeple de benlik kavramının şemsiyesini benlik imajı, ideal benlik ve benlik saygısı terimlerini oluşturmaktadır. Benlik imaj kavramında bireye 'Kimsiniz?' sorusu yöneltildiğinde birey kendisinin diğer bireylerden farklı kılan fiziksel ve zihinsel niteliklerini listelemesidir. İdeal benlik, ideal değerlerin toplamı, bireyin dilediği beceriler ve davranış standartlarıdır. Benlik saygısı ise bireyin ideal benliği ile benlik imajı arasındaki farkı değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısının kavramını da farklı iki boyutta incelenmektedir. Bu boyutlar, bireyin kişiliğine duyduğu güven ve becerilerine duyduğu güvendir. Bu boyutların üst seviyelerde olması durumunda benlik saygısı da yüksek olmaktadır (Lawrence, 2000).

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi tarih boyunca benlik kavramıyla ilgili farklı türlerde tanımlamalar ve farklı türlerde açıklamalar yapılmış olup benlik kavramı çerçevesinde ortak bir tanımın bulunmadığı ortaya çıkmaktadır.

### 1.8.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramsal olarak, bir kişinin kendi değerine veya değerine ilişkin genel duygusunu ifade etmektedir. Farklı bir bakış açısıyla Benlik Saygısı kavramı bireyin kendisine ne kadar “değer verdiği, onayladığı, takdir ettiği, ödüllendirdiği veya beğendiğinin” bir ölçütü olarak düşünülebilir (Adler ve Stewart, 2004). Benlik saygısı uzmanı Morris Rosenberg'e göre, benlik saygısı kavramını basit bir şekilde tanımlamak gerekirse; ‘’ kişinin kendine karşı tutumudur’’ diyerek tanımlamaktadır (1965). Rosenberg’e göre birey Benlik Saygısı kavramını “kendine karşı olumlu veya olumsuz bir tutum” olarak tanımlayabilmektedir (Baumeister vd., 2003).

Psikolojide, benlik saygısı terimi ise, kendi değerimizin duygusal ve bilişsel değerlendirmesini tanımlamak için kullanılır. "Değer" kelimesi, "değer biçme, değer verme, oranlama, tartma ve tahmin etme" anlamına gelen Latince aestimare'den türetilmiştir. Kendimize nasıl değer verdiğimiz, düşünme, hissetme ve hareket etme şeklimizi yansıtır. Benlik saygısı, aynı zamanda, belirli sonuçları, yani mutluluk, akademik başarı, suç davranışı ve evlilik veya ilişkilerdeki doyum tahmin etmeye yardımcı olabileceğinden çekici bir psikolojik yapıdır (Baumeister vd., 2003).

Rosenberg’e göre Benlik Saygısını şekillendiren çeşitli etmenler vardır bu etmenler ; Genetik, Kişilik Yaşam deneyimleri, Yaş, Sağlık, Düşünceler, Sosyal koşullar, Başkalarının tepkileri ve Kendini başkalarıyla karşılaştırmaktır. Benlik saygısı sadece ne düşündüğümüzü değil, aynı zamanda nasıl hissettiğimizi ve nasıl davrandığımızı da etkileyen bir kavramdır. Mutluluğumuz ve hayattan zevk almamız için önemli sonuçları sahip olan benlik saygısı kavramı, ilişkilerimiz, işimiz ve hedeflerimiz ve kendimize ve çocuklarımıza nasıl baktığımız dahil olmak üzere hayatımızdaki olayları önemli ölçüde etkilemektedir (Baumeister vd., 2003).

Benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili düşüncesidir. Sağlıklı benlik saygısına sahip insanlar kendileri gibidir ve başarılarına değer verirler. Herkesin ara sıra kendine güveni azalırken, düşük özgüvene sahip kişiler çoğu zaman kendilerinden mutsuz ya da memnuniyetsiz hissederler. Bu düzeltilebilir, ancak benlik saygısını artırmak için dikkat ve günlük uygulama gerekir (Baumeister vd., 2003).

Benlik saygısı hem popüler dilde hem de psikolojide yaygın olarak kullanılan bir kavramdır. Bir bireyin kendi değerine veya değerine ilişkin hissini veya bir kişinin kendisine ne kadar değer verdiği, onayladığı, takdir ettiği, ödüllendirdiği veya sevdiği anlamına gelir (Blascovich ve Tomaka, 1991). Psikolojide öz saygının en geniş ve en sık alıntılanan tanımı, Rosenberg’in (1965), bunu kendine karşı olumlu veya olumsuz bir tutum olarak yaptığı

tanımlamadır. Benlik saygısı genellikle benlik kavramının değerlendirici bileşeni olarak kabul edilir, kendiliğin bilişsel ve davranışsal yönlerinin yanı sıra değerlendirici veya duyuşsal yönleri de içeren daha geniş bir temsili olarak kabul edilir (Blascovich ve Tomaka, 1991).

Benlik saygısının yapısı çoğunlukla küresel bir öz-değer duygusuna atıfta bulunmak için kullanılırken, özgüven veya beden saygısı gibi daha dar kavramlar, daha spesifik alanlarda bir benlik saygısının duygusunu ifade etmek için kullanılır. Ayrıca benlik saygısının bir özellik olarak işlev gördüğü, yani bireyler için zaman içinde sabit kaldığı varsayılmaktadır. Benlik saygısı, psikoloji içinde son derece popüler bir yapıdır ve kişilik (ör. Utangaçlık), davranışsal (ör. Görev performansı), bilişsel (ör. Atıf önyargısı) ve klinik dahil olmak üzere neredeyse tüm diğer psikolojik kavram veya alanlarla ilişkilendirilmiştir. Bazı araştırmacılar benlik saygısı yapısının nüanslarını anlamakla özellikle ilgilenirken, diğerleri benlik saygısının uyarlanabilir ve kendini koruma işlevlerine odaklanmıştır (Blascovich ve Tomaka, 1991).

Benlik saygısı, kendimizle ilgili sahip olduğumuz olumlu (yüksek özgüven) veya olumsuz (düşük özgüven) duyguları ifade eder. İyi ve değerli olduğumuza ve başkalarının bize olumlu baktığına inandığımızda, yüksek benlik saygısının olumlu duygularını yaşarız. Yetersiz olduğumuza ve diğerlerinden daha az değerli olduğumuza inandığımızda ise düşük benlik saygısının olumsuz duygularını yaşarız (Baumeister vd., 2003).

Apa Psikoloji Sözlüğü tarafından yapılan Benlik saygısı kavramının açıklaması ise şu şekildedir; benlik saygısı kişinin benlik kavramında yer alan nitelik ve özelliklerin olumlu olarak algılanma derecesidir. Bir kişinin fiziksel öz imajını, başarılarına ve yeteneklerine ilişkin görüşünü ve bunlara uymanın değerlerini ve algılanan başarısının yanı sıra başkalarının o kişiyi nasıl görüp ona tepki verdiğini yansıtır. Bu niteliklerin ve özelliklerin kümülatif algısı ne kadar olumlu olursa, kişinin öz saygısı o kadar yüksek olur. Oldukça yüksek bir benlik saygısı, akıl sağlığının önemli bir bileşeni olarak kabul edilirken, düşük benlik saygısı ve değersizlik duyguları yaygın depresif belirtilerdir ([www.dictionaty.apa.org](http://www.dictionaty.apa.org), 2020).

Benzer bir şekilde, Sedikides ve Gress (2003) benlik saygısının bireyin kendi öz saygısını algılaması veya öznel değerlendirmesi, kişinin kendine saygı ve özgüven duyguları ve bireyin benlik hakkında olumlu ya da olumsuz görüşlere sahip olduğu ölçüde ifade ettiğini belirtmiştir.

Benlik saygısı aynı zamanda bu küresel değerlendirmelerle bağlantılı olan genel öz değer ve duygusal deneyimler hakkında bilişsel değerlendirmeleri içeren küresel bir öz değerlendirme barometresi olarak tanımlanmaktadır (Murphy, Stosny ve Morrel, 2005).



Aynı belirteç olarak, Wang ve Ollendick (2001) benlik saygısı kendini bir değerlendirme ve kendine karşı duygusal bir tepki takip içerdiğini belirtmiştir. Değerlendirmesiz ve duygulanımcı unsurlar, benlik saygısının tüm tanım ve teorilerinde mevcuttur (Wang vd., 2001).

Akademik psikologlar iki tür öz saygıyı tanırlar. Birincisi, genellikle Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak ölçülen genel benlik saygısıdır (“Kendime karşı olumlu bir tutum alıyorum” gibi maddeler içerir). İkinci tür benlik saygısı spesifiktir ve genellikle okul, iş, atletizm veya görünüm gibi belirli bir alandaki öz saygıyı ölçer. Bu alt alanlar daha sonra tam bir öz saygı puanı oluşturmak için birleştirilir (örneğin, Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği veya Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri gibi ölçeklerde). Psikolog olmayanlar bazen beden ve görünüş kaygılarına atıfta bulunmak için benlik saygısı terimini kullansalar da, bir psikolog daha spesifiktir ve bunun yerine bu kavramlara beden imajı veya görünen benlik saygısı adını verir (Wang vd., 2001).

Benlik saygısı yüksek olan insanlar, kendileri ve tercihleri hakkında daha fazla bilgiye sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler beğendikleri ve beğenmedikleri şeylerin daha uzun listelerini sunabilir ve kendi değerlendirmelerinden daha emin olurlar. Ayrıca daha fazla kendi kendine hizmet ederken; başarılarından ötürü itibar alma ve başarısızlıklarından dolayı dış kaynakları suçlama olasılıkları daha yüksektir. Benlik saygısı aynı zamanda duygusal istikrarla da ilişkilidir: Benlik saygısı düşük olan insanlar olumsuz ruh hallerini daha sık yaşarlar ve ruh hallerinde daha fazla dalgalanma bildirirler (Wang vd., 2001)

### **1.8.3. Benlik Saygısının Boyutları**

Rosenberg (1965) benlik saygısı kavramına dair genel pencerede iki benlik saygısı boyutu olduğunu ve bu boyutlar arasındaki farkların önem seviyesinin yüksek olduğunu ileri sürmektedir. Benlik Saygısının boyutları temel benlik saygısı ve barometrik benlik saygısıdır. Barometrik benlik saygısı; değişken bir duygu düzenine sahip olan bireyler için tanımlanan benlik saygısı boyutudur ve duyguların sürekli değiştiğini ayrıca bireyin hislerinin dalgalanmalara maruz kaldığını tanımlamaktadır. Örneğin görevi olmadığı halde bir odaya yanlışlıkla giren bir bireyin özür dilerken ki duyguları barometrik benlik saygısına basit bir örnektir (Schumann, 1991).

Benlik Saygısının bir diğer boyutu olan Temel benlik saygısı ise; kısa süreli meydana gelen tecrübelerden kola bir şekilde etkilenip değişkenlik göstermez. Temel benlik saygısına sahip kişilerin bir olayı uygulamaya koyarken ki kendilerine olan güven düzeyleri çok daha yüksektir (Ürün, 2010).

Psikoloji çerçevesinden incelendiğinde ise Benlik saygısının rol benlik saygısı ve genel benlik saygısı olmak üzere farklı iki boyutun daha olduğu bilinmektedir. Genel benlik saygısı, bireyin istikrarlı bir olarak kendi hislerini ve algılarını değerlendirme yetisine sahip olmasıdır. Bahsi geçen bu değerlendirme sürecinde bireyin kendini onaylamama ya da onaylama ifadesini ve bireyin hangi ölçüde becerikli, başarılı, önemli ve değerli olduğuna olan inancını göstermektedir. Bu tanım genel anlamda özsaygı olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer boyu olan rol benlik saygısı ise bir uğraş ile ilgili bireyin kendi kapasitesi, değerlerini ve performansını gözlemlemesini gerektirmektedir. Bireyin ilgilendiği uğraşlarıyla ilgili hislerini ve kişisel algılarını değerlendirme sürecidir (Schumann, 1991).

Benlik saygısı kavramı, genel benlik saygısı çerçevesinde tanımı yapıldığında bireyin bir bütün olarak kendisini değerli hissetmesiyle ilgili bütün hisleri olarak anlaşılmaktadır. Genel benlik saygısı kavramı, benliğimizle ilgili değeri bir bütün olarak ele alarak tüm yönlerimizle değerli olduğumuzu hissetmektir. Fakat bunun dışında da kişisel bir durumumuz ya da becerinizden dolayı birey kendini özel ve değerli hissedebilir. Bunun yanı sıra özel durumların noksanlığı genel benlik saygısı üzerinde önemli bir etki bırakmayabilir. Örneğin fizik ya da bir futbol branşında kendimizi yeterli hissetmediğimizde özel benlik saygımız düşük olur fakat bu bizim genel benlik seviyemizi etkilemez (Lawrence, 2006).

Lawrance (2006) genel benlik saygısını akademik benlik saygısı ve akademik olmayan benlik saygısı olarak iki grupta incelemiştir. Akademik benlik saygısında İngilizce, Matematik, Fen ve diğerleri olarak değerlendirmeye alınırken akademik olmayan benlik saygısı kendi arasında ikiye ayrılarak sosyal benlik saygısı ve fiziksel benlik saygısı gruplarına ayrılmışlardır. Sosyal benlik saygısını aile ilişkileri ve diğer arkadaş, sosyal çevre ile olan ilişkiler oluştururken, yetenekler ve dış görünüm fiziksel benlik saygısı grubunu oluşturmaktadır.

#### **1.8.4. Benlik Saygısının Önemi**

Benlik saygısı, bir kişinin kendi değeri ve değeri hakkındaki inançlarını ifade eder. Aynı zamanda, insanların değerlilik veya değersizlik duygusundan kaynaklanan duygularla da ilgilidir. Benlik saygısı, insanların seçimlerini ve kararlarını büyük ölçüde etkilediği için önemlidir. Başka bir deyişle, benlik saygısı, insanların kendilerine bakma ve tüm potansiyellerini keşfetme olasılığını aşağı yukarı yaparak motivasyonel bir işlev gördüğü için bireyler ve toplum açısından büyük öneme sahiptir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, aynı zamanda kendilerine bakmaya ve kişisel hedef ve özlemlerinin gerçekleştirilmesi için

ısrarla çaba göstermeye motive olmuş kişiler olduğundan bireyin kendini gerçekleştirme açısından büyük önem taşımaktadır (Schumann, 1991).

Daha düşük benlik saygısına sahip insanlar, kendilerini mutlu sonuçlara layık veya bunları başarmaya yetkili olarak görmezler ve bu nedenle önemli şeylerin kaymasına izin verme ve daha az ısrarcı ve dirençli olma eğilimindedirler. Zorlukların üstesinden gelmek açısından. Öz saygıları daha yüksek olan insanlarla aynı tür hedeflere sahip olabilirler, ancak sonuçlarına ulaşmak için genellikle daha az motive olurlar (Schumann, 1991).

Benlik saygısı biraz soyut bir kavramdır. Zaten buna sahip olmayan birinin ona sahip olmanın nasıl bir şey olacağını bilmek zordur. Benlik saygısı düşük olan insanların, daha yüksek özgüvene sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu takdir etmeye başlamasının bir yolu, yaşamlarında değer verdikleri şeyler hakkında nasıl hissedebileceklerini düşündürmektir. Örneğin, bazı insanlar gerçekten arabaları sever. Arabalar onlar için önemli olduğu için, bu insanlar arabalarına gerçekten çok iyi bakıyorlar. Arabayı nereye park edecekleri, ne sıklıkla bakım yaptıracakları ve nasıl süreceklere konusunda iyi kararlar verirler. Arabayı süsleyebilir ve ardından diğer insanlara gururla gösterebilirler. Benlik saygısı böyledir, ancak sevdiğiniz, ilgilendiğiniz ve gurur duyduğunuz kendinizsiniz. Çocuklar değerli ve önemli olduklarına inandıklarında kendilerine iyi bakarlar (Schumann, 1991).

Benlik saygısı kavramının önemini maddeler halinde şu şekilde sıralayabiliriz;

- Benlik saygısı başarı ve başarısızlık arasında fark yaratan bir kavram olduğu için bireyler açısından oldukça önemlidir.
- Benlik saygısı bireylerin düşüncelerini etkilediğinden dolayı bireyin bakış açısını olumlu ya da olumsuz yönde etkilediği için önemlidir.
- Benlik saygısı bireyin güven duygusunu pekiştirdiği için önemli bir noktaya sahiptir.
- Benlik saygısını bireylerin zihniyetlerini geliştirdiği için bireylerin daha iyi kararlar vermelerini sağlamaktadır.
- Benlik saygısı etkili iletişim için hayati önem taşır ve bireyin sosyal becerilerini etkiler.
- Benlik saygısı bireylerin bir işte başarılı olabilmesi için doğru bir tutum sağlar.
- Benlik saygısının en önemli etkisi ise bireyin kendini mutlu hissetmesini sağlar (Schumann, 1991).

### **1.8.5. Benlik Saygısı Türleri**

Yapılan literatür araştırmaları ve incelenen çalışmalar sonucunda benlik saygısı kavramı içerisinde temel olarak iki tür benlik saygısı bulunmaktadır. Bu türlerin oluşumuna öncülük eden Rosenberg, benlik saygısını Yüksek benlik saygısı ve Düşük Benlik Saygısı olarak ikiye ayırmaktadır (Schumann, 1991).

#### **1.8.5.1. Yüksek Benlik Saygısı**

Yüksek benlik saygısının tanımını yapacak olduğumuzda Bireylerin kendileri, eylemleri ve geleceği hakkında olumlu hissetme durumu olarak yapılabilir. Yüksek benlik saygısının temelinde yatan olay hayata ve karşılaşılan durumlara karşı her zaman pozitif bir eğilim sergilemektir. Bunun dışında başarı, saygı ve sevgi kavramlarını da içeren yüksek benlik saygısı kavramı bireyler arasında ki iletişime olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Schumann, 1991).

Yüksek benlik saygısı bireylerin hayata katılmalarını sağlarken bireylerin özellikle sosyal vrelerinde daha katılğan insanlar olmalarını sağlar ve bunun yanı sıra bu bireyler başkaları tarafından saygıyla karşılırlar. Yüksek benlik saygısının bireylere olan önemli katkılarında bazıları şunlardır; dışa dönük olumlu eğilimler, hayat enerjisi, hırs ve en önemlisi hayattan ders alma. Bu kavramları yüksek benlik saygısına sahip bireyler kendileri ile adeta özdeşleştirerek hayattan zevk almayı bilirler (Schumann, 1991).

#### **1.8.5.2. Düşük Benlik Saygısı**

Düşük benlik saygısı bireylerin tam potansiyellerini gerçekleştirmelerini engelleyen umutsuz bir durum olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı düşük olan kişi kendini yetersiz, değersiz ve aciz hisseder. Aslında, onunla ilgili kişiler kendilerini çok kötü hissederler, bu duygular kişinin sürekli düşük özgüvenle kalmasına neden olur. Shilling (1999)'e göre, bunun finansal olarak başarısız insanların bir özelliği olduğunu ve bunun da düşük risk alma yeteneği ile sonuçlandığını belirtir. Tanımsal olarak düşük benlik saygısının tanımını yapacak olduğumuzda Bireylerin kendileri, eylemleri ve geleceği hakkında olumsuz hissetme durumu olarak yapılabilir (zkan, 1994).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler genel anlamda Olumlu geri bildirim kabul etmekte zorluk çekebilir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler karşılarına çıkan her türlü zorlukta başarısızlıktan korktukları için nden pes ederler. Düşük benlik saygısı benlik saygısı, dış standartların ve sosyal karşılaştırmaların karşılanmasında kaynaklanır ve bir üstünlük duygusu ile karakterize edilir. Düşük benlik saygısı genellikle çocuklukta başlar.

Ciddi hastalık veya yas gibi stres ve zorlu yaşam olayları, düşük benlik saygısı üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahip olmaktadır (Özkan, 1994).

Düşük benlik saygısı, kendine güven eksikliği ve kendini kötü hissetmesiyle karakterizedir. Benlik saygısı düşük olan kişiler genellikle sevimsiz, garip veya yetersiz hissederler. Düşük Benlik Saygısına sahip İnsanlar: Kolektif Bir Portre'yi yazan araştırmacılar Morris Rosenberg ve Timothy J. Owens'a göre, aşırı duyarlı olma eğilimindedir ve başkaları tarafından kolayca yaralanabilecek kırılgan bir benlik duygusuna sahiptirler. Rosenberg ve Owens,'e göre düşük benlik saygısına sahip insanlar "reddedilme, yetersizlik ve reddedilme belirtilerine aşırı duyarlı ve aşırı duyarlıdır" (Özkan, 1994).

#### **1.8.6. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri**

Benlik saygı seviyeleri yüksek seviyede olan bireyler, sağlıklı bir görünümünün olmamasını eksik saymaktadırlar. Bireyin gerçekçi benlik noksanlıklarını görmesini kapsar. Fakat bunları yumuşak bir biçimde kritik eder. Benlik saygısı, bireyin kendisini pozitif bir biçimde değerlendirmesi ve onu kuvvetli noktaları hakkında iyi hissettirmesidir. Bireyin kendi içerisinde kurmuş olduğu dünyada başkalarından farklı olma isteği yoktur. Bunların aksine, kendine güveni olan, kendisini her koşulda bağışlayabilen, zayıf olduğu her alanda kendini geliştirmeye devam eden bir portre çizmektedir. Benlik saygı seviyesi olan bireyler ise sık sık yapmacık tarzda pozitif bir benlik tavırları sergiler. Birey kendisini başka bireylere kanıtlama amacı ile umutsuz bir çaba içindedir ya da başkaları tarafından beğenilmeme ve reddedilme korkusu ile yaşar, başka bireyler ile yakınlık kurmaktan çekinir, sürekli içine kapanıktır. Düşük benlik saygı seviyesinde olan bireyler, kendisi ile gurur duyma konusunda çok zorluk çeker (Pope, McHale ve Craigheads, 1988).

Benlik saygısı bireylerin yaşamlarının düzene sokulmasında büyük öneme sahip bir etkidir. Yapılan araştırmalar sonucunda, yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin üretken ve verimli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler becerikli ve hoş görümlü olup, başka insanları küçük düşürmek, onlar üzerinde baskı kurmak, ya da onları küçümseyerek önemsiz hale getirme veya yararsız bireyler olarak görmek eğilimine asla girmezler (Lingren, 1991).

Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler; kendilerini diğerlerinden farklı ve kusursuz olarak görürler, aidiyet duygusu içerisindedirler, yetenek ve kabiliyetlerinin yanında yapabilecekleri şeylerin farkındadırlar, risk almaya ve zorluklarla savaşmaya her zaman hazırdırlar. Hayallerin peşinden Okoşmak yerine gerçekleşmesi mümkün olan hedefler belirlerler (Carlock, 1999).

Benlik saygı seviyesi yüksek olana bireyler hayatların sağlıklı ve tutarlı bir insan olarak sürdürür ve hayatlarını idam ettirirken canlılık ve enerjik felsefeleri ile bir bütün haline gelirler. Bu bireyler kendilerini her koşulda güveni olan kişiler oldukları için karşılıklarına çıkan her problemde bir çözüm yolu üretebilirler. Düşük benlik saygı seviyesine sahip bireyler ise hayat enerjilerini kaybetmiş, kendilerine olan güvenleri her zaman düşük seviyelerde olan, kendini utanılacak biri olarak gören, çaresiz ve değersiz hisseden, başarısızlığa alışmış ve yetenekleri azalmış bireylerdir (Özkan, 1994).

Campel ve Lavallee (1993), yüksek ve düşük benlik saygısı seviyelerine sahip kişilerin niteliklerini şu şekilde özetlemiştir. Yüksek benlik saygısı seviyesine sahip kişiler, kendilerini iyi bir biçimde ve pozitif yönde tanımlarken, benlik saygı seviyeleri düşük olan bireyler, kendilerini sürekli olarak negatif eğilimlere odaklı olarak tanımlamaktadırlar. Benlik saygı seviyeleri yüksek olan bireyler, kendilerine her koşulda inanır ve güvenirken düşük benlik saygısına sahip olan bireyler ise karşılaştıkları zorluklarda her zaman vazgeçme ve pes etme eğilimindedirler yani kısa bir şekilde özetleyecek olursak yüksek benlik saygısına sahip bireylere düşük benlik saygısına sahip olana bireylere nazaran daha tutarlı ve her zaman problemleri çözmeye odaklıdır. Benlik saygı seviyeleri düşük olan bireyler, sosyal çevrelerine adeta bağımlı bir şekilde yaşarlar ve tutarlılık açısından dışa bağımlılık kavramı ile paralel bir hayat sürerler. Benlik saygı seviyeleri düşük olan bireyler, sosyal çevrelerinde sergiledikleri hal ve hareketlerde, benlik saygısı seviyeleri yüksek olan bireylerden daha muhafazakâr ya da ihtiyatlıdır. (Akt. Arıcak, 1999).

Yavuzer (2003) Benlik saygı seviyeleri düşük olan bireylerin niteliklerini şu şekilde sıralamıştır: Sorumluluklardan, kendilerini denemekten kaçınırlar. Bunun nedeni ise kendilerini güçsüz görmelerini ve sürekli başarısızlık kaygısını sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Her işe başlarken büyük heveslerle başlayıp kısa süre içerisinde yapmaya başladıkları o işleri bırakırlar. Başarısızlıkla karşılaştıkları en ufak olayda her şeyden vazgeçerler ve karamsarlığa bürünürler. Kaybettiklerinde veya başarısız olduklarına kendilerini savunmak için yalan söyleme yoluna başvururlar. Kendi suçlarını asla kabul etmezler ve her zaman başkalarını sorumlu tutarak olumsuzluğun sonuçlarını bahanelerle geçirirler (Yavuzer, 2003).

Sosyal çevresinde her zaman geri planda kalır ve kendini arkadaşlarında ve sosyal çevresinden bağımsız bir şekilde düşünerek o ortamlardan kendisini sürekli soyutlar. “Sürekli hata yapıyorum.”, “Beni kimse sevmiyor.”, “Çok çirkin biriyim.”, “Sürekli hata yapıyorum.” veya “Arkadaşlarım benden daha akıllı.” gibi kendini küçümseyen sözler söylemekten kaçınmazlar. Övgü içeren sözleri ya da eleştirilmeyi kabul etme konusunda zorluk çekerler.

Başka bireylerin kendisi hakkındaki fikirlerinde ve kendi yaşlılarının olumsuz tepkilerinden çok fazla etkilenirler. Hayatı hafife almak, bulunduğu ortama saygı göstermemek, saygı gösterenleri küçümsemek gibi hal ve hareketleri sergilerler. Aile içerisinde ya aşırı derecede yardım sever roller üstlenirler veyahut hiç yardımsever değildirler (Yavuzer, 2003).

Tanımlamalar ve araştırmalar dikkate alındığında bireylerini benlik saygı seviyelerinin düşük ya da yüksek olması, aile hayatını, iş hayatını ve sosyal hayatı ve çevresini etkileyen önemli bir faktördür (Yavuzer, 2003).

## **1.9. Öz-Güven**

### **1.9.1. Öz Kavramı**

Psikolojide öz kavramı diğer bir deyişle benlik kavramı, bir kişinin diğerlerinden ayrı, zaman ve mekânda devamlılık ile deneyimlenen tek, üniter, özerk bir varlık olarak deneyimine atıfta bulunmayı özetler. Öz deneyimi, kişinin fiziksellik bilincinin yanı sıra içsel karakteri ve duygusal yaşamını da içeren bir dünyadan meydana gelmektedir (Lingreen, 1991).

### **1.9.2. Güven Kavramı**

Güven kavramı, bir kişinin belirli şekillerde davranma olasılığına olan inancı tanımlamaktadır. Bunun dışında güven; çeşitli temsilleri duyguları içeren anlamsal bir işaretçiye bağlayan karmaşık bir sinirsel süreçtir. Bazı filozoflar, güvenin önermesel bir tutum, soyut bir benlik ile cümlelerin soyut anlamı arasındaki soyut bir ilişki olduğunu söyler. Ancak bu benliklerin, ilişkilerin ve anlamların doğası tamamen gizemlidir (Lingreen, 1991).

### **1.9.3. Öz-Güven Kavramı**

Özgüven, ruh sağlığını iyileştirmekten, insanların iş hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmaya kadar pek çok bağlamda görünen bir terimdir. Kendine güven olarak da bilinen öz-güven kavramı, kalıplaşmış bir kelimedenden daha fazlasıdır; ruh sağlığı, esenlik ve dünyada olmanın olumlu bir yolu ile bağlantılı gerçek bir kavramdır. Özgüven hem hissetmeyi hem de yapmayı içerir (Lingreen, 1991).

Özgüven, kişinin kendisi ve diğerleri hakkında nasıl düşündüğünü ve zorluklara ve belirsizliklere rağmen nasıl işlediğini içeren bir süreç olduğu için tek bir fikir değildir. Özgüven, birinin iç, özel dünyası ve etrafındaki dış dünyası için geçerlidir ve bu doğrultuda bu kavramlar ile bağlantılıdır (Lingreen, 1991).

The Portable Therapist (1992) adlı kitabında Susanna McMahon, kendine güvenin "kendinizi tanımanıza ve kendinize bakmanıza izin veren bir dünyada var olmanın bir yolu"

olduğunu söylemektedir. Anneli Rufus (2014), öz-güvenin kendine saygıyı ve kim olduğunuz, neyi sevdiğiniz ve neye inandığınız hakkında gerçeği söyleme cesaretine sahip olmayı içerdiğini iddia etmektedir (Lingreen, 1991).

Tüm bu tanımlar göz önünde bulundurulduğunda öz-güven kavramı kendinizi tanıma, kendinize inanma ve inançlarınıza göre hareket etme cesaretidir. Öz-güvenin tanımı, kişinin kendisi ve kendine saygı duygusundan doğan cesur eylemlere yol açan dünya hakkında olumlu düşünceyi tetikleyen bir duygudur (Lingreen, 1991).

Özgüven ve öz saygı birbirine çok benzeyen ancak tamamen birbirilerinde ayrı terimlerdir. Özgüven, kişinin eylemlerini etkileyen benlik ve dünya hakkında olumlu duygular olarak tanımlanırken, benlik saygısı bazen bir kişinin kendisine ne kadar değer verdiğiyle tanımlanır (Lingreen, 1991).

Özgüven, becerileriniz ve yeteneklerinizle ilgili bir tutumdur. Bu, kendinizi kabul ettiğiniz ve güvendiğiniz ve hayatınızda bir kontrol hissine sahip olduğunuz anlamına gelir. Güçlü ve zayıf yönlerinizi iyi bilen bireyler ve kendilerini olumlu yönde değerlendiren insanlar, gerçekçi beklentiler ve hedefler belirler ve bunun yanı sıra, iddialı bir şekilde iletişim kurar ve eleştirilerle başa çıkabilir (Lingreen, 1991).

Öte yandan, düşük özgüvene sahip bireyler, kendilerinden şüphe duymaya, pasif veya itaatkâr olmaya veya başkalarına güvenmekte zorluk çekmelerine neden olabilir. Kendini aşağılık, sevilmemiş hissedebilir veya eleştiriye duyarlı olabilir.

Yüksek veya düşük özgüvene sahip olmak nadiren gerçek yetenekler ile ilgilidir ve çoğunlukla algılara dayanır. Algılar, bireylerin kendileri hakkında düşünme biçimidir ve bu düşünceler kusurlu olabilir (Peterson, 2017).

Düşük özgüven, destekleyici olmayan ve kritik bir ortamda büyümek, arkadaşlarınızdan veya ailenizden ilk kez ayrılmak, kendinizi çok sert yargılamak veya başarısızlıktan korkmak gibi farklı deneyimlerden kaynaklanabilir. Özgüveni düşük olan kişilerin düşüncelerinde sıklıkla hatalar olmaktadır (Peterson, 2017).

Özgüven, size kendine güven ve kendine güven duygusu veren ve sonuç olarak bireyi güçlü ve mutlu eden bir şeydir. Özgüvenle kişi hayatta her şeyi başarabilir, bireyi korkutabilecek ve bireyi hayal kırıklığına uğratabilecek şeyleri yapma yeteneğini artırır. Özgüven, bireyin kendi içinden gelen bir niteliktir, bireyin iç sesi ve kendi hakkında ne düşündüğünün yansımasıdır (Peterson, 2017).

Kendine güven, başarının anahtarıdır ve bir bireyin yaşamında önemli bir rol oynar. Öğrenciler, kariyerlerinde başarılı olmak ve hayatta başarılı olmak için özgüven kazanma pratiği yapmalıdır (Peterson, 2017).



Kendine güvenen bir kişi, yaşamın çeşitli avantajlarından yararlanabilir. Evde olduğu kadar işyerinde de her türlü zorlukla yüzleşebilir. Başarısızlıklardan korkmaz, başarısız olsa bile ayağa kalkacak ve arzuladığı Şeyi elde etmek için çok çalışacak cesareti olacaktır. Özgüven, bireyi zayıf ve savunmasız yapan Şeylere odaklanmamasına yardımcı olur. Bununla birlikte, bireyin özgüveni yoksa, etrafındaki insanlar tarafından yönetilir ve bir daha ayağa kalkması zorlanır. Böylece, sonunda birey depresyona girer ve hayatı dönüşü olmayan noktalara doğru sürüklenir ve birey en basit Őeylerle bile çok büyük görünecek ve yavaş yavaş güveninizi kaybetmeye devam etmektedir (Peterson, 2017).

Bu nedenle, mutlu kalmak ve hayatta başarıya ulaşmak için özgüven esastır. Bireyin kendisine güvenmenin yollarını ve tekniklerini öğrenmeli, böylece hayatta herhangi bir zorlukla yüzleşebilir ve geriye bakmadan devam edebilir (Peterson, 2017).

#### **1.9.4. Öz-güven Duygusunun Gelişimi**

Çocukların psikososyal gelişim süreci doğum ile ortaya çıkar ve 12 ay boyunca devam eder. 12 ay boyunca “temel güven duygusunun” geliştiği bir süreçtir. Bu süreçte çocuklara gösterilen Őefkat ve ilginin düzenli bir Şekilde, sürekli ve doyurucu oluşu öz-güven kavramının pozitif bir Şekilde gelişimine katkı sunmaktadır (Ezmeci, 2012).

Bebeklerin annelerine veya bakımlarını üstlenen bireylere güven duygusunu tatması hayatının ilerleyen dönemlerinde pozitif yönde sosyal ilişkiler içerisinde olması adına önemli ve gereklidir. Aydın (1997)’ın yaptığı bir araştırmada, bebeklik dönemlerinde anne veya bakım veren ile kurulan güven ilişkisinin, olumlu benlik anlayışı ve kendini yeterli bulma inancı geliştirmesine yardımcı olacağını belirtmiştir (Ezmeci, 2012).

Çocuklar güven duygusunu ilk olarak annelerine güvenerek yaşamaktadırlar. Ardından hem kendisine hem de sosyal çevreye güven duyma yolunda ilerleme göstermektedirler. Bu süreç ile özgüvenin ve kendine güven duygusunun yapıtaşları meydana gelir. İlk bebeklik safhasında çocuklar annelerine veya bakıcılarına bağımlı haldedirler. Bu safhada çocuklarının temel ihtiyaçlarının karşılanması sevgi ve Őefkat kavramlarının onun için ne denli önemli olduğunu kanıtıdır. Çocuklar ilgi duygusuna maruz kaldıkları sürece güven duygusu olumlu yönde gelişmektedir, aksi takdirde güven problemi ile karşı karşıya kalınabilir. Güven problemi yaşayan çocukların bağımlı ve yeterli olmayan bir kişilik ile karşılaşmasına neden olur. Farklı bireylerden ve kendi ailelerinden ilgisizliğe maruz kalan, bu durumu yeterli olamamasına bağlayabilir. Buna bağlı olarak bu süreçlerin sonucundan ise aşağılık ve üstünlük duyguları ortaya çıkıyor. Bu da çocukların çevrelerine ve kendilerine karşı güven duymamalarına neden olmaktadır (Ezmeci, 2012).

Çocuğun doğumu ile birlikte başlayan özgüven, erken yaşlarda ortaya çıkar ve 9-10 yaşına kadar olan süreçte gelişimini sürdürür. Bunun yanı sıra hayat boyunca gelişimini sürdüren bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Çocukların ergenlik dönemine girmesi ile birlikte özgüven yapıları da şekillenme sürecine girer. İlk olarak ailelerinin vermiş oldukları sevgi ve şefkatle gelişme sürecine giren özgüven, çocukların eğitime başlamaları ile yerini öğretmenlerine ve akran gruplarına bırakarak gelişimini sürdürür (Günalp, 2007).

Özgüven duygusunun gelişimi, çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir. Kompleks bir süreçtir. Kimi bireylerde iç özgüven yüksek iken, kimilerinde dış özgüven yüksek olabilir. Örnek olarak açıklayacak olursak; çocuk aile içerisindeki tutum ve davranışlarından kaynaklı takdir ile karşılaşılıyor, fakat fiziksel özellikleri ile dalga geçiliyor ise burada özgüven hem olumlu hem olumsuz yönde etkilenir. Bu yüzden çocuklara karşı yapmış olduğumuz yorum veya tenkitlerde yapıcı bir tutum sergilemek önem arz etmektedir. Ergenlik süreci içerisinde, toplumda bir kimlik oluşturma amacıyla fiziksel değişimlere, karşı cinsle olan arkadaşlıktan özgürlük arayışlarına, gruba aidiyetten meslek seçimlerine kadar pek çok unsur özgüveni olumlu veya olumsuz şekilde etkilemektedir (Erkek, 2016).

### **1.9.5. Öz-güven Çeşitleri**

#### **1.9.5.1. İç Öz-güven**

Bireylerin kendilerine olan bakış açısı benlikleri ile olan ilişkisi daha genel anlamda kendisiyle olan iç dünyasındaki iletişiminin sonucu kişinin iç özgüvenini oluşturur. İç özgüven kişinin kendisini sevmeye kendisine hedefler belirleme ve ilerideki yaşamına yönelik pozitif düşünceler oluşturmasıdır (Peterson, 2017).

Bireyin kişiliğini sevmesi gibi birden çok unsur iç özgüven oluşumunu sağlamaktadır. Tekrar iç özgüveni harekete geçiren diğer unsurlardan söz edecek olursak bireyin kendini tanıması ve olumlu düşünmesine, bireyin iletişimine ve içe dönüklüğüne olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Son olarak bireyin aldığı başarıları da bu oluşuma katkı sağlayacaktır. Kendini seven kişiler hem fiziksel hem duygusal ihtiyaçlara önem verir (Peterson, 2017).

Methiye ve ödül kazanmak, başka bireylerin kendileri ile ilgilenmesinden hoşnut olurlar. Bireyler kişiliklerini tanıdıkça zayıf ve güçlü özelliklerini bilirler. Kendilerini önemli hissederler. Kendilerindeki zayıf tarafları görür ve buna göre kendilerini geliştirirler. Yine bireyin kendi adına belirlemiş olduğu hedefler vardır (Peterson, 2017).

Kendilerini başka kişilerden daha iyi tanıdıkları için kendilerine hedefler belirleyerek bu hedefler doğrultusunda atılımda bulunurlar. Aldıkları kararlar açık ve net olup öz eleştiri yaparlar. Bunların yanı sıra olumlu düşünen bireyler hayata olumlu bakar ve yaşama yönelik

umutları vardır. Gelecek konusunda geçmiş yaşantılarından ders çıkarırlar ve bu doğrultuda geleceklerini planlarlar (Humphreys, 2002).

### 1.9.5.2. Dış Öz-Güven

Birey karşısındaki kişi ile iletişim kurarken hitabetine ve beden diline özen gösterir. Birey bu özeni kendi hislerini ve isteklerini rahatça söylerken de gerçekleştirebilir. Amaçlarına ulaşmak için mantıklı bir şekilde münakaşa edip ve mücadeleye girerler. Bütün bunlarla birlikte kişinin hislerini kontrol edebilmesi büyük önem arz eder (Humphreys, 2002).

Çünkü hislerini kontrol edebilmeyi becerebilen bireyler menfi davranışlar sergilemezler. Bu bireyler çok dikkatli davranırlar ve etrafı ile uyumsuzluk yaşandığı an kendilerini müdafaa ederler, koruma mekanizmaları diğer bireylere nazaran gelişmiştir. Kıskançlık, hiddet gibi tabii hislere kapılmazlar. (Humphreys, 2002).

Özgüven psikolojik olarak kişinin mevcudiyetinin zeminini oluşturur. Kişiyi diğer insanlardan ayrı kılan en önemli faktörlerden bir tanesi de benlik bilincidir. Farklı bir ifadeyle, birey kim olduğunu anlamaya uğraşırken var olan kimliğinin kendisine sağladığı müspet ve menfi durumları değerlendirme becerisine de sahiptir. Özgüven problemi, kişinin bu yargılama kabiliyetini içine alır. (Mckay ve Fanning, 2009).

Özgüveni yüksek olan bireyler genellikle, olumlu hisler besleyen, içinde başaracağına yönelik inancı olan, optimist, karşılaştığı güçlüklerde yılmayan, farklı düşüncelere açık, kişiliğini benimseyen, araştıran, sorumluluk duygusu olan, girişken kişilik özelliklerindedirler. Kişiliklerini etrafa benimsetmeye, kıymetli, önemli bireyler olduklarını ifade etme düşüncesindedirler (Mağden ve Aksoy, 1993).

Özgüveni zayıf olan bireylerse, kendilerini mutsuz, başarısız ve kıymetsiz görür, kaybetme ve geri çevrilme tedirginliği içerisinde olduklarından kişilerle duygusal bağ kurmaktan çekinirler. Günlük hayatlarındaki en ufak problemlerle bile başa çıkamayacaklarına inanır, sürekli kaygı ve endişesini yaşarlar. Başka insanlara bağlı yaşarlar (Kurtuldu, 2007). Bütün kişilerde olan, özgüven sahibi olma ve başkaları tarafından sürekli takdir edilme gereksinimi birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır. Birincisi başarı, kuvvet, kabiliyet sahibi olarak kişilerin güven duyduğu birey olmak; ikincisi ise, beğenilme, takdir edilme, saygı görme gereksinimleridir (Humphreys, 2002).

Kişinin gereksinimlerinin karşılanması, kişinin kendine inanmasını, kendini mühim, faydalı bir kişi olarak hissetmesini sağlar. Psikolojik sorunlara sahip bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, özgüven eksikliğinin, bireylerin yetersizlik duygusuna ve kalıcı bir cesaretsizliğe sevk ettiğini göstermektedir (Kasatura, 1998).

Çocuklarda özgüven dünyaya geliş ile başlar, çocukluk çağlarından itibaren kendini göstermeye başlayan özgüven duygusu, 9-10 yaşına gelinceye kadar gelişerek sürüp gider. Sonsuza dek devam eden özgüven, gelişmekte olan yaşlarda farklılık gösteren önemli bir olgudur (Humphreys, 2002).

Ergenlikle beraber kendisini ve özgüvenini değerlendirmeye alan her çocuk bu süreçte kişiliğini şekillendirmeye başlar. Anne ve babaların çocukluk döneminde onlara verdiği buyruklar neticesinde aralarındaki iletişimle şekil alan özgüven, çocuğun sosyal ortamı tanıyarak sonrasında eğitim sürecine atılmasıyla yakın çevresinden kendine katarak devam eder. Özgüven, her insanda değişkenlik gösteren bir süreçtir (Hambly, 2003).

Bazı çocuklarda iç özgüven daha fazla gelişirken, bazılarında da dış özgüven çok gelişir. Örnek olarak çocuğun sarf ettiği gayret ve başarılar görmezden gelinmeyip takdir edilir, dış görünüşü daima tenkit edilirse, özgüvenin bir tarafının gelişip, bir tarafının gelişmediği söylenir (Özbey, 2004).

İlk çocukluk döneminde çocuklar kendilerine rol model arayışına girerler. Bu sebeple süreç içerisinde çocuk her zaman ebeveynlerini yanında göreceğinden onların duruşları çocukların bu maceraya en doğru şekilde başlamaları için büyük etkindir. Özgüven çocukların anne ve babadan örnek alarak öğrendiği bir duygudur. Bu sebeple çocuğun özgüveninin oluşumu ve doğru gelişimi ilk olarak ebeveynin elindedir. Çocukların içinde var olacak şekillenecek olan “Öz benliği” ebeveyn tutumları belirleyecektir. Bu kapsamda ebeveynlerin ihmalleri bahane olamaz. Çocukluk döneminde çocuk tamamıyla ebeveyne bağımlı olduğu için çocuğun özgüveninin değişimi ve gelişiminde ebeveynin büyük tesiri vardır (Humphreys, 2002).

Eğitim öğretim dönemindeki çocukların anne babalarından sonra rol model olarak aldığı kişi öğretmenleridir. Çocuklar en çok görüp örnek alarak öğrenme yöntemini kullanmayı tercih ederler. Çocukların sahip oldukları özgüvenlerinin pozitif ya da negatif yönde gelişimini öğretmenlerinin özgüvenleri ve davranışları etkileyecektir. Bu anlamda kişinin özgüveninin varoluşunda ve gelişmesinde sağlıklı bir aile ortamından sonra ikinci kritik önemli etken sağlıklı bir okul ortamı olduğu söylenebilir (Humphreys, 2002).

Özgüven psikolojiyle ilişkisi bakımından incelendiğinde kolay bir özellik olarak görülmesine karşın, değişkendir ve başka birçok özellikle bağlantı içindedir. Doğuştan var olan bir özellik olmamakla birlikte, çocukluktan itibaren zamanla gelişen merkezi bir özelliktir. Yaşam boyunca yaşanan olumsuz duygular, düş kırıklıkları ve ruhsal problemler gelişimsel olarak kişinin özgüvenini zedeler. Hayat boyu ne kadar çok problem ve düş kırıklığı yaşarsa, kişinin özgüveni de o derece azalır, sıkıntıları, korkularıyla çoğalır;

böylelikle özgüven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla sıkı bir ilişki içerisindedir (Lauster ve Yarbaş, 2005).

İnsanoğlu doğuştan gelen bazı yeteneklere ve kendini diğer insanlardan ayıran farklı zekâ düzeyine sahiptir. Nitekim insanların oluşum süreçleri göz önünde bulundurulduğunda insan doğduğunda belirli bir özgüvene sahip olmayıp aynı zamanda özgüvenden yoksun da doğmamıştır. Ancak bir süreç olan ve yaşamla desteklendikçe değişebildiği ve gelişebildiği bilinmektedir (Gökner, 2010).

Özgüvene sahip kişiler daima yapabileceklerinin kendinde olduğunu düşündüğü yeteneklerin farkındadır. Hangi yönlerinin eksik olduğunu, hangi yönlerinin kuvvetli olduğunu bilirler. Güçlü zayıf yönlerinin farkındadırlar. Girişken olduğu için farklı şeyler denemekten çekinmezler. Özgüveni gelişmemiş birey kendinde var olanın farkında olmadıkları için neleri yapıp neleri yapamayacaklarını kendilerinin farkında olmadıkları için bilemezler. Neyi nasıl yapıp başarabileceğini bilmezler. Bildikleri şey içe kapanık oldukları ve yeterli olmadıklarıdır. Genelde kendileriyle gurur duymazlar çünkü gurur duymaları için bir nedenleri yoktur. Üzgün mutsuz ve iletişime kapalıdırlar (Günalp, 2007).

### 1.9.5.3. Düşük Özgüven

Özgüven, anne karnından doğumdan başlayarak, bebeklik döneminden çocukluk dönemine, ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine dek yaşamın her anında kişiyi etkilemektedir. Bu etki yalnızca kişinin okul yaşantısıyla sınırlı kalmayıp fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal, mesleki ve kişilik gelişimine kadar kişinin bütün gelişim alanlarını etkilemektedir (Başoğlu, 2007).

Özgüvenleri gerektiği kadar yüksek olmayan kişiler, neleri yapıp neleri yapamayacakları konusunda kendilerini gerektiği kadar tanıyamazlar. Karşılaştıkları bir sorunla mücadele edebilecek, üzerinden gelebilecek yeterliliğe sahip oldukları halde o işi yapmakta tereddüt edebilirler. Alışlagelmiş olmayan durumlarla ya da yeni bireylerle karşılaşmak onları huzursuz edebilir (Lindenfield, 1997).

Özgüvenleri düşük olan kişilerin, kendinden memnun olmama ve kendini küçük görmeye meyilleri vardır. Kendi benlik yapılarına saygıları olmamakla beraber reddederler. Düşük özgüvene sahip olan kişiler, kendilerini kolay ifade edemezler, etkisizdirler, utangaçtırlar, içlerinde her daim başarısız olma başaramama korkusu vardır. Kişinin özgüveninin düşük olması sosyal ve psikolojik yönden kişinin yaşantısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pişkin, 2002).

Özgüveni düşük olan kişiler özgüveni gelişmiş kişilerle toplum içerisinde bir arada buldukları zaman huzursuz olurlar. Bu huzursuzluğu yaşamamak adına sosyal çevresinde yer alan kişilerin özgüveni gelişmemiş kişiler olmasına özen gösterirler. Bunun sebebi özgüveni yüksek kişilerle bir arada olduğunda kendi güvensizliğinin daha çok bilincine varmasıdır (Lauster, 2003).

Düşük özgüvene sahip olan kişiler; sosyal bakımdan çevresinden soyutlanmış, içine kapanık, utangaç, yeni ortamlara katılıp yeni bireylerle tanışıp kaynaşmaktan çekinen, kendini küçük gören, başkalarının mutluluğunu kendi mutluluğunun önünde tutan bunun için çaba sarf eden, yalnız başına başarılı olamayacağına inanan her kulvarda desteğe ihtiyacı olduğunu düşünen, bireyler tarafından sevilip sevilmediğini sıklıkla etrafındakilere sorarak kaygılı bir şekilde yaşamını devam ettiren bireylerdir (Günalp, 2007).

Özgüveni düşük olan kişiler eleştiriye kapalı, kendini geliştirmede kifayetsizdirler. Karar alma ve yaratıcı projeler gerçekleştirmede kifayetsizdirler. Limitleri çizilmiş kuralların dışına çıkmazlar biat etmeye meyillidirler. Risk almazlar, farklılığa kapalı ve yanlış yapmaktan korkarlar. Kendi güçlerinin bilincinde değildirler. Temizlik, yemek yeme, düzen gibi hususlarda aşırı derecede zorlayıcı olmaya meyillidirler. Kendilerini ispatlamak ve başkalarına ne kadar önemli olduklarını göstermek için işkolik olmaya meyillidirler (Napoli, Klibride ve Tebbs, 1992).

#### **1.9.5.4. Yüksek Özgüven**

Özgüveni yüksek olan kişiler, bir problemle karşılaştıkları zaman problemin üstesinden gelmek için yapabileceklerinin en iyisini yapmak için gayret sarf ederler ve bu işi bir neticeye ulaştırmadan bırakmazlar. Bu kişiler problemin üstesinden gelemedikleri zaman bahane üretmezler ve problemi farklı açılardan ele almaya çalışırlar. Hatalardan şikâyet etmek yerine ortaya çıkan sonuçlardan ders çıkarırlar. Birden çok problemle başa çıkabilir ve üstesinden gelebilirler (Lindenfield, 1997).

Özgüveni yüksek olan kişilerin kendilerine güvenleri eksiksizdir, kendilerini önemli ve yeterli hissederler, iyimser, üretken ve girişken kişilik özelliklerine sahiptirler, kendilerini topluluk önünde kolayca ifade edebilirler ancak kendilerini diğer bireylerden üstün görmezler. Özgüvenin yüksek olması büsbütün olumlu bir kavramdır. Özgüvenin yüksek olması kişinin duygusal, zihinsel, sosyal ve ahlaki bakımdan olumlu bir gelişiminin olduğunun göstergesidir (Pişkin, 2002).

Özgüveni yüksek olan kişiler, diğer bireylerin kendileri hakkında ne düşündüklerini çok fazla dikkate almazlar. Bunun yerine kazanmış oldukları yeterli benlik duygusundan

dolayı kendilerini huzurlu hissederler (Lauster, 2003). Yüksek özgüvene sahip kişiler diğer bireylere bağımlı bir kişilik geliştirmektense bağımsız kişilikleriyle onur duyarlar. Hedeflerine ulaşabilmek için gayret sarf ederler. Yapabileceklerinin, imkânlarının farkındadırlar ve sorumluluk almaktan kaçmazlar (Mutluer, 2006).

Özgüveni gelişmiş kişiler kendilerini yeterince tanımakla birlikte yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının bilincindedirler. Kendilerine olan güvenleri sayesinde yeni sorumluluklar edinip yeni deneyimler elde etmek isterler. Diğer bireylerle yarışmazlar fakat azimlidirler.

Kişilerin mutluluğu için çaba göstermekten kaçınmazlar (Özbey, 2004; Günalp, 2007). Bütün bunlara ek olarak, gereğinden çok özgüvene sahip olan kişilerin yetenekleri hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere inandıkları, yapabileceklerinin üstünde sorumluluk aldıkları bilinmektedir. Ayrıca bu kişiler her şeyin en doğrusunu en iyisini kendilerinin bildiklerine inanırlar ve etraflarından gelen önerileri göz ardı ederler, kendilerine uzatılan yardım elini genellikle kabul etmezler. Her şeyin olduğu gibi özgüvenin de fazlası kişiye zarar verebilir, doğru olmayan düşüncelere kapılmasına sebep olabilir (Lindenfield, 1997).

Yapılan araştırmalara göre yüksek özgüvene sahip kişiler hata yapmaktan korkmaz, risk almaktan kaçınmazlar. Başarısız oldukları an suçlu aramak yerine hatadan ders alıp öz eleştiri yapabilirler. Kendi yetenek ve marifetlerini tanır, neyi yapıp neyi yapamayacağını bilincindedir. Karşısındaki bireyin başarısını başka şeylere atfetmeden, kişisel becerisini kabul eder. Grup çalışmasından zevk alır ve bir iş yerine getirileceğinde ekip çalışmasının kıymetini bilir ve grup arkadaşlarına kıymet verirler (Napoli vd., 1992)

### **1.10. Sporda Özgüven**

Özgüven, genel olarak, elinizdeki göreve eşit olduğunuzu hissetmenin kesinliği olarak tanımlanmaktadır. Bu kesinlik, yeteneğe olan mutlak inançla karakterizedir. Kendine olan inancı bu sarsılmaz niteliğe sahip, egosu en büyük aksaklıklara bile direnen birini çok iyi tanıyor olabilirsiniz. Bu tür insanlarda güven, bir squash topu kadar esnektir. Darbe ne kadar sert olursa, o kadar çabuk geri döner. Bununla birlikte, güven arzu edilen bir özellik olsa da kibir ya da kişinin yeteneğinde iyi temellendirilmemiş hissetme kesinliği istenmeyen bir durumdur (Hamilton, 2006).

Sporcular kendilerini güvende hissettiklerinde, spor potansiyelini üstün performansa daha kolay dönüştürebilirler. Tersine, kendilerinden emin olmadıklarında, en ufak bir aksaklık veya en küçük engel performansları üzerinde anormal bir etkiye sahip olabilir. Pek çok sporcu için özgüven kavramının bir açıklaması, bunun ne olduğunu sezgisel olarak bildikleri için pek

gerekli değildir. Aslında, bazı sporcularda özgüven o kadar aşıkardır ki, neredeyse uzanıp ona dokunabilirsiniz. Güvenleri, söyledikleri ve yaptıkları her şeye, ne giydiklerine ve nasıl göründüklerine yansır (Hamilton, 2006).

Sporda, antrenörler genellikle sporcuları önündeki zorluğun yetenekleri dahilinde olduğuna ikna ederek güvenlerini artırmaya çalışırlar: "Harika bir oyuncu olduğuna biliyorum, bu yüzden başını dik tut ve sıkı oyna!" Bir atlet, bir kendini ikna etme biçimi olarak mesajı kendisine defalarca tekrarlayarak bunu pekiştirebilir (Hamilton, 2006).

Görüntü deneyimleri, sporcuların zihinlerinde başarılı performansın çok duyuşal görüntülerini yeniden yaratmasıyla ilgilidir. Bu tür zihinsel temsiller yaratarak, belirli bir görev veya koşullar kümesinde ustalaşma çok daha olasıdır. Fizyolojik durumlar, midede kas gerginliği, çarpıntı ve kelebekler gibi fenomenler yoluyla güven duygularını azaltabilir. Rekabetle ilişkili bedensel duyular, performansı kolaylaştırıcı olarak algılanmalıdır ve bu, 'Beş nefes tekniği' ve 'Düşünmeyi durdurma' gibi uygun stres yönetimi müdahalelerinin uygulanmasıyla elde edilebilir (Hamilton, 2006).

Duyuşal durumlar, özgüven için son kaynaktır ve heyecan ve endişe gibi rekabetle ilişkili duyguları nasıl kontrol etmek ile ilgilidir. Çoğu zaman, olayın önemi kendinden şüphe uyandırır, bu yüzden düşünceleri ve duyguları kontrol etmek önemli bir yer tutmaktadır (Hamilton, 2006).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, bir antrenörden veya takım arkadaşlarından gelenler gibi sosyal desteğin, rekabetçi stresin kendine güven üzerindeki etkilerini tamponlanabileceğini göstermiştir. Sosyal desteğin ayrıca sporcuların özgüvenini artırmada doğrudan bir etkisi vardır. Dahası, sporcuları erken yaşlardan itibaren zihinsel eğitim programlarına maruz bırakmak, kendilerine güven düzeyleri üzerinde çok olumlu bir etkiye sahip olabilir ve bu da yetişkin spor kariyerlerine taşıyabilir. Spesifik kendine güven müdahaleleri açısından, motivasyonel kendi kendine konuşmanın öğretimsel kendi kendine konuşmaya göre kendine güven üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Hamilton, 2006).

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Yöntem

Araştırma amacına ulaşabilmek amacı ile nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ve bir durumu aydınlatmak, standartlar doğrultusunda değerlendirmeler yapabilmek ve ilişkileri



ortaya çıkarabilmek amacı ile yürütülen betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2014).

## 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Hatay İlinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında özel öğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu tarama yöntemi ile toplanmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılım göstermiş yaş ortalamaları  $16,02 \pm 1,12$  olan 214 kadın 165 erkek olmak üzere toplam 379 aktif olarak spor yapan öğrenciden oluşmaktadır.

## 2.3. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin demografik dağılımlarında yüzde (%) ve frekans (f) kullanılmıştır. İkili gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile bağımsız örneklem t-testi uygulanmış, ikiden fazla bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit edebilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ayrıca benlik saygısı ile öz-güven alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Toplanan verilerin Mahalanobis uzaklıkları incelenerek uç değer analizleri değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda +3 -3 aralığı dışında kalan toplam 38 veri analizden çıkarılmıştır. Normallik dağılımları için çarpıklık basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Kline, 2011).

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen Cronbach Alfa katsayısı Benlik Saygısı ölçeği için .871 olarak tespit edilmiştir. Öz-Güven ölçeği İç Öz-Güven alt boyutu için .883, Dış Öz-Güven alt boyutu için .861, ve toplam Öz-Güven için .925 olarak tespit edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık değeri  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## 2.4. Kullanılan Ölçekler

### 2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

7 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören bireylerin kişisel özelliklerini (cinsiyet, yaş, sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, gelir düzeyi durumu) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir (Horozoğlu, 2019).

### 2.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Araştırmada benlik saygısı ölçümünde referans kabul edilen bu ölçek Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları A.B.D.'de beş bin yirmi dört lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Rosenberg, benlik saygısının ölçümünde, kişinin kendisini değerlendirmesinde bütüncül bir tutum üzerinde durmuştur. RBSÖ'nin Türkiye'deki güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından iki yüz beş kişilik lise örneklem grubunda yapılmıştır. RBSÖ'nün Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmıştır. RBSÖ on iki alt alandan oluşur ve ilk on maddesi benlik saygısını ölçer. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. 1. 2. 4. 6. 7. Maddeler olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. maddeler olumsuz yüklüdür. Ölçek puanlamasında düşük puan, benlik saygısının yüksekliğini; yüksek puan, benlik saygısının düşüklüğünü gösterir (Tukuş, 2010).

### 2.4.3. Öz-güven Ölçeği

Çalışmada veri toplama aracı olarak Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz- Güven ölçeği kullanılmıştır. Ölçek soruları 5'li likert şeklinde olup, (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Ölçek 33 soru ve iç-dış öz güven alt boyutlarından oluşmaktadır. İç öz-güven alt boyutunu oluşturan sorular; 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32. sorulardır. Dış öz-güven alt boyutunu da 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33. sorular oluşturmaktadır. Öz-güven ölçeğindeki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir (Yaylacı, 2019).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 3.1. Bulgular

**Tablo 3.1 Verilerin Ortalama, Standart Sapma ve Çarpıklık, Basıklık Dağılımları**

	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
İç Öz-Güven	66,66	10,09	-,220	-,472
Dış Öz-Güven	62,95	9,81	-,557	,285
Öz- Güven Toplam	129,62	18,59	-,331	-,243
Benlik Saygısı	2,01	,51	,058	-,439

Tablo 1 de toplanan verilerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. İç öz-güven ölçeğinde alınabilecek puanların en düşük 33 ve en yüksek 165 olduğu düşünüldüğünde öz-güven toplam puanı incelendiğinde katılımcıların öz-güven düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ölçeği puanlamasında ise 0-1 yüksek benlik saygısı, 2-4 orta benlik saygısı ve 5-6 düşük benlik saygısı olduğu belirtilmiştir. Benlik saygısı ölçeğine verilen yanıtlar incelendiğinde ise katılımcıların orta benlik saygısı düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 3.2 Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenleri**

<b>Cinsiyet</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kadın	214	56,5
Erkek	165	43,5
Toplam	379	100,0
<b>Yaş</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
14	37	9,8
15	92	24,3
16	108	28,5
17	111	29,3
18	31	8,2
Toplam	379	100,0
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
İlkokul Mezunu	79	20,8
Ortaokul Mezunu	64	16,9
Lise Mezunu	123	32,5
Üniversite Mezunu	113	29,8
Toplam	379	100,0
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
İlkokul Mezunu	86	22,7
Ortaokul Mezunu	76	20,1
Lise Mezunu	128	33,8
Üniversite Mezunu	89	23,5
Toplam	379	100,0

Tablo 2 de araştırmaya katılan katılımcıların demografik dağılımları verilmiştir.

**Tablo 3.3 Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı ve zgven Düzeyleri t-Testi Analiz Sonuçları**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Benlik Saygısı	Kadın	213	2,05	,51	1,610	,108
	Erkek	165	1,96	,51		
İ z-Güven	Kadın	213	64,90	9,87	3,923	,000*
	Erkek	165	68,93	9,95		
Dış z-Güven	Kadın	213	61,02	9,87	4,455	,000*
	Erkek	165	65,44	9,17		
z-Güven Toplam Puan	Kadın	213	125,95	18,37	4,484	,000*
	Erkek	165	134,38	17,83		

\*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre öz-güven düzeyleri ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı tespit edebilmek amacı ile tek örnekleme t-testi analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde i öz-güven alt boyutunda erkek katılımcılar lehine ( $\bar{x}=68,93$ ;  $p=,000$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Dış z-güven alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcılar lehine ( $\bar{x}=65,44$ ;  $p=,000$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. z-güven toplam puanı incelendiğinde ise yine erkek katılımcılar lehine ( $\bar{x}=134,38$ ;  $p=,000$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.4 Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri One-Way Anova Analiz Sonuçları**

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Tukey
Benlik Saygısı	14	37	1,86	,44	1,082	,365	
	15	92	2,03	,55			
	16	108	2,03	,49			
	17	111	2,02	,53			
	18	31	2,05	,42			
	Toplam	379	2,01	,51			
İç Öz-Güven	14	37	68,24	10,69	2,188	,070	
	15	92	65,27	10,81			
	16	108	66,01	10,35			
	17	111	66,71	9,25			
	18	31	70,93	8,15			
	Toplam	379	66,66	10,09			
Dış Öz-Güven	14	37	63,40	9,42	2,817	,025*	5>2
	15	92	61,15	10,85			
	16	108	62,52	9,710			
	17	111	63,36	9,44			
	18	31	67,77	7,06			
	Toplam	379	62,95	9,81			
Öz-Güven Toplam	14	37	131,64	18,37	2,794	,026*	5>2
	15	92	126,42	20,40			
	16	108	128,58	19,11			
	17	111	130,07	17,21			
	18	31	138,70	13,11			
	Toplam	379	129,62	18,59			

\*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkenlerine göre benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde ise benlik saygısı toplam puanı ve iç öz-güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yaş değişkenine göre dış öz-güven alt boyutunda (F=2,817; p=,025) ve öz-güven toplam puanında (F=2,794; p=,026) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacı ile Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Yapılan analiz incelendiğinde, dış öz-güven alt boyutunda 18 yaş (67,77) ile 15 yaş (61,15) arasında 18 yaşındaki katılımcılar lehine, öz-güven toplam puanında da 18 yaş (138,70) ile 15 yaş (126,42) arasında yine 18 yaşında olan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.5 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri**  
**One-Way Anova Analiz Sonuçları**

	Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Benlik Saygısı	İlkokul Mezunu	79	2,06	,47	1,916	,127
	Ortaokul Mezunu	64	1,92	,41		
	Lise Mezunu	123	1,96	,51		
	Üni Mezunu	113	2,08	,57		
	Toplam	379	2,01	,51		
İç Öz-Güven	İlkokul Mezunu	79	66,35	9,86	,208	,891
	Ortaokul Mezunu	64	67,12	9,24		
	Lise Mezunu	123	67,04	10,32		
	Üni.Mezunu	113	66,19	10,56		
	Toplam	379	66,66	10,09		
Dış Öz-Güven	İlkokul Mezunu	79	62,98	9,34	,626	,599
	Ortaokul Mezunu	64	63,81	9,50		
	Lise Mezunu	123	63,39	9,45		
	Üni.Mezunu	113	61,96	10,69		
	Toplam	379	62,95	9,81		
Öz-Güven Toplam	İlkokul Mezunu	79	129,34	18,26	,431	,731
	Ortaokul Mezunu	64	130,98	17,15		
	Lise Mezunu	123	130,43	18,47		
	Üni.Mezunu	113	128,15	19,83		
	Toplam	379	129,62	18,59		

\*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların baba eğitim durumu değişkenlerine göre benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların babalarının mezun olduğu okul değişkenlerine göre katılımcıların benlik saygısı ve öz-güven alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit edilmiştir.

**Tablo 3.6 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri**  
**One-Way Anova Analiz Sonuçları**

	Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Benlik Saygısı	İlkokul Mezunu	86	2,00	,46	,425	,736
	Ortaokul Mezunu	76	2,02	,49		
	Lise Mezunu	128	1,98	,52		
	Üniversite Mezunu	89	2,05	,56		
	Toplam	379	2,01	,51		
İç Öz-Güven	İlkokul Mezunu	86	66,87	8,67	,942	,420
	Ortaokul Mezunu	76	66,76	10,03		
	Lise Mezunu	128	67,49	10,51		
	Üniversite Mezunu	89	65,17	10,78		
	Toplam	379	66,66	10,09		
Dış Öz-Güven	İlkokul Mezunu	86	62,77	10,32	1,082	,357
	Ortaokul Mezunu	76	64,00	8,73		
	Lise Mezunu	128	63,46	9,75		
	Üniversite Mezunu	89	61,48	10,23		
	Toplam	379	62,95	9,81		
Öz-Güven Toplam	İlkokul Mezunu	86	129,65	18,01	1,075	,359
	Ortaokul Mezunu	76	130,80	17,11		
	Lise Mezunu	128	130,96	19,05		
	Üni.Mezunu	89	126,66	19,62		
	Toplam	379	129,62	18,59		

\*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların anne eğitim durumu değişkenlerine göre benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların annelerinin mezun olduğu okul değişkenlerine göre katılımcıların benlik saygısı ve öz-güven alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 3.7 Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Benlik Saygısı ve Öz-Güven Düzeyleri One-Way Anova Analiz Sonuçları**

	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Benlik Saygısı	1.Sınıf	82	1,96	,51	,424	,736
	2.Sınıf	96	2,01	,52		
	3.Sınıf	115	2,02	,53		
	4.Sınıf	86	2,04	,47		
	Toplam	379	2,01	,51		
İç Öz-Güven	1.Sınıf	82	66,62	10,39	2,494	,060
	2.Sınıf	96	65,05	11,39		
	3.Sınıf	115	66,00	9,38		
	4.Sınıf	86	69,01	9,38		
	Toplam	379	66,58	10,20		
Dış Öz-Güven	1.Sınıf	82	62,58	9,97	1,331	,264
	2.Sınıf	96	61,96	10,70		
	3.Sınıf	115	62,70	9,14		
	4.Sınıf	86	64,73	9,41		
	Toplam	379	62,95	9,81		
Öz-Güven Toplam	1.Sınıf	82	129,20	18,86	1,997	,114
	2.Sınıf	96	127,37	20,54		
	3.Sınıf	115	128,71	17,56		
	4.Sınıf	86	133,74	17,00		
	Toplam	379	129,62	18,59		

\*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf değişkenlerine göre benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit edebilmek amacı ile tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf değişkenlerine göre katılımcıların benlik saygısı ve öz-güven alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 3.8 Katılımcıların Öz-Güven Düzeyleri ve Benlik Saygısı Puanları Korelasyon Sonuçları**

		Benlik Saygısı	İç Öz-Güven	Dış Öz-Güven	Öz-Güven Toplam Puan
Benlik Saygısı	r	1	-,708*	-,519*	-,658*
	p		,000	,000	,000
	N		379	379	379

\*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısı puanları ile öz-güven toplam puan ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları görülmektedir. Korelasyon analizi incelendiğinde benlik saygısı ile iç öz-güven arasında (-,708) yüksek düzey negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile dış öz-güven arasında (-,519) orta düzey negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve öz-güven toplam puanları arasında (-,658) orta düzey negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.



## SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, özel öğretim kurumları orta öğretim seviyesinde öğrenim görmekte olan ve aktif olarak spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya gönüllü olarak 214 kadın (56,5) 165 erkek (43,5) toplam 379 katılımcı katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların öz-güven ortalamaları incelendiğinde 129,62 olduğu tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanın 165 olduğu göz önüne alındığında araştırmaya katılan katılımcıların öz-güven puanlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırma amacına ulaşmak amacı ile katılımcıların benlik saygısı düzeylerini belirlemek için kullanılan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”ne göre 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmıştır. Katılımcıların puan ortalamaları 2,01 olarak tespit edilmiş ve orta benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırma hipotezlerinden “Kadın katılımcılar ile erkek katılımcıların benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir ilişki vardır” hipotezini test etmek amacı ile bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda iç öz-güven alt boyutunda erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Grup ortalamaları incelendiğinde erkek katılımcıların (68,93) iç öz-güven düzeylerinin kadın katılımcılara (64,90) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dış öz-güven alt boyutu incelendiğinde ise yine erkek (65,44) katılımcıların kadın katılımcılara (61,02) göre ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz-güven toplam puanında yine erkek katılımcıların (134,38) ortalamalarının kadın katılımcılara (125,95) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı puanları incelendiğinde ise erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Birinci (2019) tarafından spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amacı ile yazılan yüksek lisans tezinde çalışmaya Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören ve rastgele örnekleme yoluyla belirlenen 190’ını kadın, 310’unu erkek olmak üzere toplam 500 lisans öğrencisi katılırken elde edilen verilerin analizleri sonucunda benlik saygı düzeyleri ile cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç yaptığımız çalışmada cinsiyet ve yaş değişkenlerinde ortaya çıkan anlamlı fark sonucu ile paralellik göstermektedir (Birinci, 2019).

Katılımcıların yaş değişkenine göre benlik saygısı ve öz-güven düzeyleri incelendiğinde ise dış öz-güven alt boyutunda ve öz güven toplam puanında istatistiksel

olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Elde edilen farklılıklar her iki boyut içinde 18 ve 15 yaş arasında olduğu ve 18 yaşındaki katılımcıların grup ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareket ederek yaşı daha büyük olan katılımcıların daha küçük yaş grubuna göre öz-güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Aykora (2019) tarafında kaleme alınan makalede Bitlis ve Van İllerinde Okul Sporlarına Katılan Ergenlerin Özgüven ve Sosyal Kaygı Düzeyleri İncelemesi amaçlanırken, çalışmaya meslek liseleri, fen liseleri, meslek liseleri, Anadolu liseleri ve spor liselerinden gönüllü olan 912 öğrenci (317 kız ve 595 erkek) katılırken elde edilen verilerin analizleri sonucunda yaş değişkenini ile özgüven düzeyleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bağlamda çalışmamızda elde edilen cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir sonucu ile paralellik göstermektedir (Aykora, 2019).

Zengin (2013) Tarafından Çocuk ve Gençlik Merkezlerinde Hizmet Alan 12-18 Yaş Arası Erkek Çocukların Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum Düzeyleri İle Benlik Saygılarının İncelenmesi amacı ile yazılan Yüksek Lisans Tez çalışmasında gençlik merkezlerinde tesadüfi yöntemle seçilen 15 öğrenci katılırken elde edilen verilerin analizleri sonucunda Benlik Saygı Seviyeleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç yaptığımız çalışmada yaş değişkeni ile benlik saygısı seviyeleri arasında ortaya çıkan anlamlı fark sonucu ile paralellik göstermektedir (Zengin, 2013).

Araştırmaya katılan katılımcıların anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve öğrenim gördüğü sınıf değişkenlerine göre benlik saygısı ve öz-güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Öz-güven ve benlik saygısı ilişkisini incelemek amacı ile korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde benlik saygısı ile öz-güven arasında yüksek düzey negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca benlik saygısı ile dış öz-güven ve iç-özgüven arasında da orta düzey negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ölçeği puanlamasında yüksek puan alan katılımcıların düşük benlik saygısına sahip olduğu göz önüne alındığında ise yüksek benlik saygısına sahip olan katılımcıların öz-güven düzeylerinin de yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Korkmaz (2007) tarafından kaleme alınan ve Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi incelemek amacı ile yapılan araştırmaya gönüllü olarak yaşları 9-12 arasında değişen 86 erkek, yaşları 8-12 arasında değişen 46 kadın öğrenci katılırken elde edilen verilerin analizleri sonucuna ise benlik saygısı düzeyi toplam puanı üst seviyede çıkararak sporcuların yüksek benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma ışığında

çalışmamızda aktif olarak sor yapan öğrencilerin yüksek özgüven seviyelerine sahip olması sonucu ile paralellik göstermektedir (Korkmaz, 2007).

Gündoğdu (2019) tarafından kaleme alınan Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi isimli yüksek lisans tez çalışmasında 12-14 yaş arasında spor yapmayan 118, spor yapan 95 olmak üzere toplam 213 kız öğrenci katılırken elde edilen verilerin analizleri sonucunda 12-14 yaş arası kız öğrencilerin spor yapıp yapmamaları ile benlik saygısı değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken bu öğrencilerin spor yapıp yapmamaları ile özgüven değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu çalışma ışığında paralellik düzeyine bakacak olduğumuzda çalışmamızda yer alan spor yapan bireylerin öz-güven seviyeleri ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek çıkması sonucu ile paralellik göstermektedir (Gündoğdu, 2019).

Ekinci vd. (2014) tarafında kaleme alınan makalede Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi amaçlanırken çalışmaya aktif olarak spor yapan 185 lise öğrencisi gönüllü olarak katılım sağlarken elde edilen verilerin analizleri sonucunda cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bu çalışma ışığında yaptığımız çalışmada özgüven düzeylerinin cinsiyet değişkeni penceresinden değerlendirildiğinde anlamlı fark tespit edildiğinde çalışma ile paralellik söz konusu değildir (Ekinci vd., 2014).

Arslan vd. (2015) tarafında kaleme alınan makalede Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi incelemek amacı ile yapılan araştırmada çalışmaya İstanbul'daki değişik türden liselerde okumakta olan 230 öğrenci katılırken araştırmada elde edilen verilerin analizleri sonucunda cinsiyet değişkeni çerçevesinde öz güven seviyelerinde anlamlı bir fark tespit edilmezken yaptığımız çalışma da cinsiyet değişkeni ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Dolayısı ile çalışmamız ile paralellik durumu bulunmamaktadır (Arslan vd., 2015).

Certel ve Bahadır (2012) tarafından kaleme alınan çalışmada Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi amaçlanırken çalışmaya 2010-2011 sezonunda İzmir ilinde değişik kulüplerde basketbol (n=53) futbol, (n=76), hentbol (n=73) oynayan, yaş ortalaması 22.95 (ss=3.45) olan toplamda 202 sporcu katılırken çalışmada elde edilen verilerin analizleri sonucunda cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı seviyesi arasına anlamlı bir fark tespit edilmezken çalışmamızda benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Dolayısı ile bu çalışma ile çalışmamız arasında paralellik söz konusu değildir (Certel ve Bahadır, 2012).

Aktaş ve Erhan (2015) tarafından kaleme alınan Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği) amacı ile yapılan çalışmada rastgele seçilen toplamda 310 kişi çalışmaya katılırken elde edilen verilerin analizleri sonucunda yaş ve cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç yaptığımız çalışmada cinsiyet ve yaş değişkenlerinde ortaya çıkan anlamlı fark sonucu ile paralellik göstermektedir (Aktaş ve Erhan, 2015).

Bingöl ve Alpkaya (2016) tarafından kaleme alınan ve Spor Yapan ve Spor yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi amacı ile yapılan araştırmaya 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Kağıthane ilçesinde okuyan, yaşları 15 – 18 (16.26 yaş  $\pm$ 1.02) arasında olan toplam 320 öğrenci katılırken çalışmada elde edilen verilerin analizleri sonucunda benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç yaptığımız çalışmada yaş değişkeni ile benlik saygısı seviyeleri arasında ortaya çıkan anlamlı fark sonucu ile paralellik göstermektedir (Bingöl ve Alpkaya, 2016).

Zeybek (2019) tarafından kaleme alınan yüksek lisans tez çalışmasında ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanırken çalışmaya Ağrı ilinde ikamet eden 330 erkek ve 270 kadın toplam 600 ortaöğretim öğrencisi katılırken elde edilen verilerin analizleri sonucunda spor yapan bireylerin aile yapıları değişkeninde özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu çalışma ışığında yaptığımız çalışmada aile yapısının özgüven ve benlik saygısı düzeyleri ile anlamlı bir fark tespit edilmediğinden bu çalışma ile paralellik göstermemektedir (Zeybek, 2019).

Sonuç olarak; aileler bireylerin hissettikleri olumsuz duyguları anladıklarını içtenlikle belirterek, yol gösterici arkadaş pozisyonunda olmaya özen göstermeli. Belirli bir amaca yönelik aktivitelerin, aktif sporlara katılımın ruh sağlığını ve beden üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu göz önünde bulundurarak hareket etmeli.

Ergenlik dönemindeki bireyler takım ya da bireysel sporlara yönlendirilmeli. Özellikle kız öğrencilerin ergenlik dönemindeki fizyolojik değişimleri sebebi ile kendi bedenine yönelik alguları düşük olmaktadır. Bunu en aza indirip kendisi ile barışık olmasını sağlamak adına dış faktörlerin her zaman objektif değerlendirmeden taraf olmaları gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adler, N., Stewart, J. (2004). *Self-esteem*. Retrieved August, 27.
- Akın, A. (2007). ÖZ-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176
- Aktaş, İ. Ve Erhan, E. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği), *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 40-51
- Amman, M. T., İkizler, H. C. & Karagözoğlu, C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*, Alfa Yayınevi, İstanbul-Bursa.
- Arıca, T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, A. vd. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, (17), 130-140.
- Aykora, E. (2019). Bitlis ve Van İllerinde Okul Sporlarına Katılan Ergenlerin Özgüven ve Sosyal Kaygı Düzeyleri İncelemesi, *TURAN-SAM*, (41), 566-572.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*, Bilge Yayınevi, İstanbul.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Yüksek benlik saygısı daha iyi performans, kişilerarası başarıya, mutluluğa veya daha sağlıklı yaşam tarzlarına neden olur mu?, *Kamu Yararına Yönelik Psikolojik Bilim*, 4(1), 1-44.
- Bingöl, C. ve Alpkaya, U. (2016). Spor Yapan ve Spor yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 31-37
- Birinci, R. (2019). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Erzincan.
- Blascovich, J. ve Tomaka, J. (1991). Benlik saygısı ölçüleri. J. P. Robinson, P. R. Tıraş, & L. S. Wrightsman (Ed.) *Kişilik ve sosyal psikolojik tutumları*, Cilt I Önlemler. San Diego, CA: Academic Press.
- Bulgu, N. ve Akcan, F. (2003). Spor aktivitelerine katılım: 15-19 yaş grubundaki öğrenciler üzerine bir çalışma”, *I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*, Ankara, Gazi Üniversitesi, 21-22 Mayıs, s. 86-94.

- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. (19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, J. D., Lavalley, L. F. (1993). *Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem*. In *Self-esteem: 3-20*, Springer, Boston, MA.
- Carlock, C. J. (Ed.). (1999). *Enhancing self-esteem*. (Third edition). Philadelphia: Taylor & Francis Group.
- Cerit-Aksoy, A., Mağden, D. (1993). Ankara Devlet Konservatuarında (HÜ) Öğretim Gören Adölesan Grubu Öğrencilerin Ruhsal Uyum Problemlerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 17(88).
- Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). Takım Spor Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 14(2): 157-164
- Çuhadaroğlu F (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi Adölesan Sayısı ;21(6):863-868*
- Derman O (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. “Adölesan Sağlığı, II. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri” Sempozyum Dizisi No: 63.
- Dikbaş, İ. (2008). Veli Beklentileri ve Karşılama Düzeyleri. Özel Vakıf Okulları Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.
- Dönmez, B. (2016) Türkiye’de Özel Okul Politikalarına İlişkin Bir Değerlendirme. *Eğitime Bakış Eğitim Öğretim ve Bilim Araştırma Dergisi*. 12(38): 5-10
- Eisenberg, S. ve Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik danışma süreci*. (çev. N. Ören ve M. Takkaç). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Ekinci N. vd. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 36-42.
- Erkek, N. P. (2016). *Yatılı ve Gündüzlü Eğitim Alan Öğrencilerin Şiddet Eğilimleri ile Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ezmeçi, F. (2012). *İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerinin Özgüvenleri*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapısıyla İlişkileri Açısından Dünya’da ve Türkiye’de Spor Yönetimi (2. bs.)*. Ankara: Bağırhan Yayinevi, s. 82-325.
- Göknaç, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*.(2. Baskı) Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Günel, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gündoğdu H. (2019). *Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Opsiyon Gelişim Psikolojisi) Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Güney, S.Y. (2010) Eğitim Hizmetlerinin Pazarlaması ve Nevşehir'deki Özel Okullarda Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Nevşehir Üniversitesi.
- Hambly, K. (2003). Mit erhobenem Kopf: ich bin es mir wert! Selbstwertgefühl, Stolz und Durchsetzungskraft gewinnen. Oesch.
- Hamilton, A. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*, 2.Baskı, İngiltere
- Horozoğlu, M. A. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Atılganlık ve Öz- yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Karaman.
- Humphreys, B.R. (2002). Spor Liglerinde Rekabetçi Dengenin Alternatif Ölçüleri. *Spor Ekonomisi Dergisi*, 3 (2), 133–148.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni insan ve insanlar*. (10. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karataşoğlu, D. (2018). Neoliberal Eğitim Politikaları Bağlamında Orta Sınıfın Okul Tarihlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kline, R. B. (2011). *Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 1(17):231-238
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örnekleme İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Korkmaz, N. H. (2007). Yaz Spor Okulları ile Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (20), 49-65.
- Lauster, P. (2003). *Selbstbewusstsein*. (L. Yarbaş, Trans.). İzmir: İlya.
- Lauster, P., Yarbaş, L. (2005). *Özgüven öğrenilebilir*. İlya İzmir Yayınevi.

- Lawrence, D. (2000). *Building self-esteem with adult learners*. (First edition). London. Paul Chapman Publishing.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing Self Esteem in the Classroom*. (Third Edition). London: Paul Chapman Publishing.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. Pine Forge Press.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri: Pedoman Bagi Orang Tua*. Alih Bahasa: Ediati Kamil. Jakarta : Arcan.
- Lingren, H. G. (1991). Self-esteem in children. *Children and Family*, 12, 1-3.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Murphy, C. M., Stosny, S. and Morrel, T. M. (2005). Change in self-esteem and physical aggression during treatment for partner violent men. *Journal of Family Violence*, 20, 201-210.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Napoli, D. J. (1992). Secondary resultative predicates in Italian. *Journal of Linguistics*, 28(1), 53-90.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkilap Kitabevi.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler, *Düşünene Adam*; 7 (3): 4-9
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 531-562.
- Pope, A. W., McHale, S. M. ve Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. (First Edition). Boston: Psychology Practitioner Guidebook Series
- Rosenberg, M. (1976, August 30- September 3). *Beyond self-esteem: Some neglected aspects of the self-concept*. Paper Presented at Annual Meeting of the American Sociological Association, New York.
- Rosenberg, M. (1989). Self concept research: A historical overview. *Social Forces*, 68(1), 34-44.
- Rufus, A. (2014). *Unworthy: How to stop hating yourself*. Penguin.



- Schumann, N.M. (1991). Collegial relationships and self-esteem of beginning teachers (Doctoral dissertation, The University of Nebraska-Lincoln).
- Shilling, C. (1999). *Towards an embodied understanding of the structure/agency relationship*. Br J Sociol. 50(4): 543–62.
- Sunay, H. (2017). *Spor Yönetimi*, Gazi Kitapevi, Ankara.
- Sunay, H., Kaya, B. (2019). Türkiye İtalya Fransa ve İspanya Spor Sistemlerinin Spor Kulübü Yapılanması Düzeyinde Karşılaştırılması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 75-91.
- Tukuş, L. (2010). *Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği -Kısa Formu Türkçe Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması (Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması)* Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Turan-Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ürün, A. E. (2010). *Lise öğrencilerinin kendine saygı düzeyleri ile mesleki olgunlukları arasındaki ilişki*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wang, Y. and Ollendick, T. H. (2001). A cross-cultural and developmental analysis of self-esteem in Chinese and Western children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 253-271
- Yaman, M., Yaan, T. & Türkmen, M. (2003). “Sporun üniversite aday öğrencilerinin ataklık ve pratik olma kişilik özelliklerine etkisi”, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 16.
- Yavuzer, H. (2003). *Okul çağı çocuğu*. (1. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yaylacı, S. T. (2019). *Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Zengin, S. (2013). *Tarafından Çocuk ve Gençlik Merkezlerinde Hizmet Alan 12-18 Yaş Arası Erkek Çocukların Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum Düzeyleri ile Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya
- Zeybek, A. (2019), *Ortaöğretim Öğrencilerindeki Özgüven Gelişimlerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli / Doğubayazıt İlçesi Örneği)*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi  
Bilim Dalı, Erzurum.

### **İnternet Kaynakları**

<https://www.sciencedaily.com/terms/sport.htm> Erişim Tarihi 15.10.2020 19:40.

<https://www.topendsports.com/sport/what-is-a-sport.htm> erişim Tarihi 15.10.2020 20:45.

<https://www.topendsports.com/resources/history.htm> Erişim Tarihi 16.10.2020 22:00.

<https://www.britannica.com/sports/sports> Erişim Tarihi 18.11.2020 21:05.

<https://www.birgun.net/haber/spor-tarihinin-karanlik-yillari-298702> Erişim Tarihi 08.10.2020  
20:00.

<https://dictionary.apa.org/self-esteem>, Erişim Tarihi 07.11.2020 22:13.

Peterson, T. (2017, 24 Mayıs). Özgüven Nedir? HealthyPlace.

<https://www.healthyplace.com/self-help/self-confidence/what-is-self-confidence>,  
(erişim tarihi: 17 Aralık 2020).

## EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;

Değerli Katılımcı Özel Öğretim Kurumları Orta Öğretim Seviyesinde Öğrenim Gören ve aktif olarak spor yapan Öğrencilerin **Benlik Saygısı ve Öz-Güven** Düzeylerinin İncelenmesi Konusunda bir çalışma yapmaktayım. Bu Çalışma Bilimsel bir amaçla kullanılacak olup, vermiş olduğunuz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi, sizlerin iş birliği ve yardımlarıyla mümkün olacaktır. Araştırma açısından büyük önem taşıyan ilgi, destek ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

**Gizem Gündüz**  
(Yüksek Lisans Öğrencisi)

### Kişisel Bilgiler

#### 1. Cinsiyetiz:

Kadın  Erkek

#### 2. Yaşınız:

Lütfen Yazınız .....

#### 3. Sınıfınız

1.Sınıf  2.Sınıf  3. Sınıf  4.Sınıf

#### 4. Baba Eğitim Durumunuz

Okur Yazar Değil  Okur Yazar  İlkokul Mezunu  Ortaokul Mezunu  
 Lise Mezunu  Üniversite Mezunu  Lisansüstü

#### 5. Anne Eğitim Durumunuz:

Okur Yazar Değil  Okur Yazar  İlkokul Mezunu  Ortaokul Mezunu  
 Lise Mezunu  Üniversite Mezunu  Lisansüstü

#### 6.Gelir Düzeyinizi Nasıl Hissediyorsunuz

Düşük  Orta  Yüksek  Çok Yüksek

## EK 2- ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen her soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize en uygun şıkkı (X) ile işaretleyiniz.

**1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış \* d) Çok yanlış \*

**2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış \* d) Çok yanlış \*

**3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.**

a) Çok doğru \* b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış \* d) Çok yanlış \*

**5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.**

a) Çok doğru \* b) Doğru \* c) Yanlış d) Çok yanlış

**6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış \* d) Çok yanlış \*

**7) Genel olarak kendimden memnunum.**

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış \* d) Çok yanlış \*

**8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.**

a) Çok doğru \* b) Doğru \* c) Yanlış d) Çok yanlış

**9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.**

a) Çok doğru \* b) Doğru \* c) Yanlış d) Çok yanlış

**10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.**

a) Çok doğru \* b) Doğru \* c) Yanlış d) Çok yanlış

### EK 3- ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

**ÖZGEÇMİŞ**

<b>Adı ve SOYADI</b>	Gizem GÜNDÜZ
<b>EĞİTİM DURUMU</b>	
<b>Mezun Olduğu Lise</b>	Nuran Yılmaz Çok Programlı Lisesi
<b>Lisans Diploması</b>	Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
<b>Yabancı Dil</b>	İngilizce
<b>E-Posta</b>	gizmgunduz@gmail.com