OKUL SPOR TAKIMLARINDA OLAN VE OLMAYAN 12-14 YAŞ ARASI KIZ ÇOCUKLARININ ÖZGÜVEN VE BENLİK SAYGISI DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

Handan Gündoğdu
161104103

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon Gelişim Psikolojisi) Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Alper Çuhadaroğlu

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Haziran, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

HANDAN GÜNDOĞDU'nun"Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi " başlıklı tezi 04.07.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora tezi oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Alper ÇUHADAROĞLU (Danışman) Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Mehmet BOYACI İstanbul Medeniyet Üniversitesi	.....
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Seda ERZİ Maltepe Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	1/1

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

02/08/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Handan GÜNDOĞDU

Hazırlayan	Kalite Koordinatörü	Kurumsal Yetkili
İlgili Birim	Dr. Öğr. Üyesi Şafak GÜNDÜZ	Prof. Dr. Belma AKŞİT

(Doküman No: FR-178; Yayın Tarihi: 01.03.2018; Revizyon Tarihi: ; Revizyon No:00)

TEŞEKKÜR

Bu zorlu süreçte benden akademik olarak yardımını esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Alper Çuhadaroğlu'na teşekkür ederim.

Hayatımın her anında bana destek olan, bu süreçte de desteğini esirgemeyen biricik eşim Mevlüt Gündoğdu'ya ve yüksek lisans sürecinde hayatımıza katılan en değerli varlığım, canım oğlum Yiğit Gündoğdu'ya sonsuz teşekkürler.

Handan Gündoğdu

Haziran, 2019

ÖZ

OKUL SPOR TAKIMLARINDA OLAN VE OLMAYAN 12-14 YAŞ ARASI KIZ ÇOCUKLARININ ÖZGÜVEN VE BENLİK SAYGISI DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

Handan Gündoğdu
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon Gelişim Psikolojisi) Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Alper Çuhadaroğlu
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu çalışma, 12-14 yaş arasında bulunan kız çocuklarının spor yapmalarının, onların özgüven ve benlik saygısı değerleri üzerine olan etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Kartal ve Sultanbeyli ilçelerinde 12-14 yaş arasında spor yapmayan 118, spor yapan 95 olmak üzere toplam 213 kız öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre 12-14 yaş arası kız öğrencilerin spor yapıp yapmamaları ile benlik saygısı değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak bu öğrencilerin spor yapıp yapmamaları ile özgüven değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin; özgüven toplam puanlarının, spor yapmayanlara göre istatistiksel olarak pozitif yönde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyo-ekonomik özellikleri ile benlik saygısı ve özgüven değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sınıf ve yaş düzeyleri ile benlik saygısı ve özgüven düzeyleri incelendiğinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor yapan öğrencilerin yaptıkları spor branşlarına göre benlik saygısı ve özgüven değerleri incelendiğinde ise voleybol oynayan öğrencilerin benlik saygısı ve özgüven değerlerinin diğer spor branşlarında spor yapan öğrencilere göre istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde 12-14 yaş arasında bulunan ortaokul düzeyindeki kız çocuklarının spor yapmalarının, onların benlik saygısı değerlerine anlamlı düzeyde etki etmemesine rağmen özgüven düzeylerini pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Benlik Saygısı, Özgüven, Spor, Ortaokul.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF SELF-ESTEEM AND SELF-CONFIDENCE VALUES OF 12-14 YEARS OLD GIRLS WHO ARE IN THE SPORT TEAMS OF SCHOOL OR WHO ARE NOT IN THE SPORT TEAMS OF SCHOOL

Handan Gündoğdu
Master's Thesis
Department of Psychology
Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Alper Çuhadaroğlu
Maltepe University Institute of Social Sciences, 2019

The aim of this study is to investigate the effect of sports activities of girls between aged 12-14 on self-confidence and self-esteem values. The sample of the study is composed of total 213 girls, 118 of whom do not do sports, 95 of them do sports in Kartal and Sultanbeyli districts of Istanbul province in 2017-2018 academic year. Demographic data form, Coopersmith Self-Esteem Scale developed by Coopersmith (1967) and Self-Confidence Scale developed by Akın were used as data collection tools.

According to the findings of the study, there was no significant difference between the self-esteem values and female students a doing sports or not doing sports between the ages of 12 and 14. However a significant difference was found between these students' self-esteem values and the students who are doing sports and not doing sports. It is concluded that the total scores of self-confidence of the students doing sports were statistically higher in positively than those who doesn't do sports. There is no significant difference between socio-economic characteristics and self-esteem and self-confidence values. No significant difference was found when class and age levels and self-esteem and self-confidence levels were examined. When the self-esteem and self- confidence values of the students doing sports were examined, it was concluded that the self-esteem and self-confidence values of the students who played volleyball were statistically higher than the students doing sports in other sports branches.

When the results obtained from the study were evaluated, it was seen that doing sport activities at the middle school level, between the ages of 12-14, had a positive effect on their self-esteem values.

Keywords: Self-Esteem, Self-Confidence, Sport, Secondary School.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR i
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR LİSTESİ xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
Problem 1
1.1. Ergenlik 1
1.2. Benlik Saygısı 9
1.3. Özgüven 23
Amaç 34
Önem 35
Varsayımlar 36
Sınırlıklar 36
Tanımlar 36
BÖLÜM 2. YÖNTEM 37
Araştırma Modeli 37
Evren ve Örneklem 37
Veriler ve Toplanması 37
Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 41
BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR 42
Bulgular 42
3.1. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Bilgiler 42
3.2. Spor Yapan Kız Ergenlerin Spor Yapma Süreleri 43
3.3. Spor Yapan Kız Ergenlerin Yaptıkları Sporlara Dair Bilgiler 44
3.4. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkiler 46
3.5. Spor Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki 47
3.6. Spor Yapan Kız Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Durumlarının Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 48
3.7. Farklı Sınıf Düzeylerinin Spor Yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 50
3.8. Spor Yapan Kız Ergenlerin Yaşlarının Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi 51
3.9. Basketbol Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi 52
3.10. Voleybol Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi 53
3.11. Hentbol Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi 55

3.12. Masa Tenisi Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi 56
3.13. Atletizm Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi 57
Yorumlar 58
4.1. Araştırmada Yer Alan Sosyodemografik Değişkenler ile Spor Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Yorumlanması 58
4.2. Araştırmada Yer Alan Sosyo-demografik Değişkenler İle Spor Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Özgüven Düzeylerinin Yorumlanması 60
4.3. Araştırmaya Katılan Kız Ergenlerin Sosyo-ekonomik Düzeyleri ile Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin Yorumlanması 62
4.4. Araştırmaya Katılan Kız Ergenlerin Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeyi ve Yaşları Arasındaki Değişikliğin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Yorumlanması 63
4.5. Araştırmaya Katılan Kız Ergenlerden Spor Yapanların Yaptıkları Spor Türlerine Göre Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin Yorumlanması 64
BÖLÜM 4. SONUÇ 67
Özet 67
Yargı 68
Öneriler 69
EK'LER 71
KAYNAKÇA 74

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Sosyo-demografik özellikler 42
Tablo 3.2. Spor Yapma Süresi (Yıl) 43
Tablo 3.3. Spor Türü 44
Tablo 3.4. Spor Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki 46
Tablo 3.5. Spor Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ile Özgüven Düzeyleri İlişkisine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi 47
Tablo 3.6. Gelir Düzeyi Farklı Olan Spor Yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 49
Tablo 3.7. Sınıfı farklı olan Spor yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 50
Tablo 3.8. Yaşı farklı olan Spor yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 51
Tablo 3.9. Basketbol Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 52
Tablo 3.10. Voleybol Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 53
Tablo 3.11. Hentbol Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 55
Tablo 3.12. Masa Tenisi Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 56
Tablo 3.13. Atletizm Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri 57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1 Spor Yapan Kız Ergenlerin Yaptıkları Spor Branşına Göre Dağılımı 46

KISALTMALAR LİSTESİ

SS:	Standart Sapma
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
SPSS:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for Social Sciences)
ANOVA:	Tek Yönlü Varyans Analizi
CBSÖ:	Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Handan GÜNDOĞDU

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Lisans	2014	Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü
Lise	2010	Manisa Turgutlu Milli Piyango Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

2014 Eylül- Psikolojik Danışman- Ağrı Taşlıçay Yavuz Selim Ortaokulu

2015 Eylül- Psikolojik Danışman- İstanbul Kartal Bedri Rahmi Eyüboğlu İlkokulu

Alınan Eğitimler

2018- MEB- Psikososyal Destek Programı Uygulayıcı Eğitimi Kursu

2017 – MEB- Danışmanlık Tedbiri Kararları Uygulayıcı Yetiştirme Kursu

2015- Yeşilay- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Kursu

2015 – 7-11 Yaş Temel Kabiliyetler Testi Uygulayıcı Yetiştirme Kursu

Alınan Burs ve Ödüller

2014- Maltepe Üniversitesi Eğitim Bursu

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : Turgutlu, 1992 Cinsiyet: K
Yabancı diller : İngilizce (iyi)
GSM / e-posta : 05313030592 / handanyildirim13@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bu bölümde problem, alanyazın taraması, amaç, önem, varsayımlar, sınırlıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem

Ülkemizde ve dünyada uzun yıllardan bu yana okullarda spor yapmanın bireylerin gelişimlerine olan etkileri tartışılmaktadır. Özellikle ergenlik dönemi dediğimiz gelişim çağındaki bireylerin spor yapmalarının, onların gelişimlerine olan etkileri çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Ancak bu araştırmalar incelendiğinde kız çocuklarının spor yapmalarını konu alan araştırmaların yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bu araştırmanın konusu ergenlik döneminde bulunan kız çocuklarının okul spor takımlarında olmalarının ya da spor yapmamalarının, onların özgüven ve benlik saygısı değerlerine olan etkisinin incelenmesi olarak ifade edilebilir.

1.1. Ergenlik

Ergenlik dönemi, bireylerin hayatlarında çocukluktan yetişkinliğe geçtikleri, birçok anlamda köklü değişiklikler yaşadıkları dönemdir. Kelime anlamı olarak bakıldığında ergenlik (adolescence), köken olarak, Latince “adolescere” kelimesinden gelmekte ve büyüyen, yetişen anlamlarında kullanılmaktadır (Tatoğlu, 2006). Ergenlik, insan hayatındaki en önemli gelişim dönemlerinden biridir. Bu dönemde bireyler çocukluktan yetişkinliğe geçişin zorlu yollarını geçerler. Ruhsal ve fiziksel olarak birçok alanda değişim ve dönüşüm yaşarlar. Yavuzer’e (2002) göre ergenlik dönemi; bireyin biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal yönden geliştiği, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem aynı zamanda bireyin bedensel, bilişsel, toplumsal anlamda kendisini tamamlayıp topluma kabul ettirme sürecidir. Bu gelişim evresi kendi içinde elbette birçok sorunu barındırır. Ancak birey kendini, kendi özelliklerini kabul ettiği ve olduğu gibi algıladığı sürece; ona anlayış gösteren ve kabul eden bir sosyal çevrede bulunduğu sürece bu sorunların üstesinden daha kolay gelecektir ve toplumdaki yerini daha kolay alabilecektir (Gander ve Gardiner, 2007).

Ergenlik döneminin başlangıç ve bitiş yaşları konusunda araştırmacılar, dünyanın farklı yerlerinde bu durumun değişebildiğini söylemişler ve farklı veriler aktarmışlardır. Dünya Sağlık Örgütü ergenlik döneminin, bireylerin gelişme ve büyüme yaşadıkları dönem olduğunu ve ergenlik başlangıç yaşının 10 yaşa kadar gerilediğini belirtmekte ve bu dönemin yaklaşık olarak 19 yaşına kadar devam ettiğini tanımlamaktadır (WHO, 2015). Yavuzer (2002) ergenliğin başlama yaşının kız ve erkek çocuklarda farklılaştığını ve kızlarda 10-12 yaşında, erkeklerde ise 12-14 yaşlarında başladığını söylemiştir.

Havinghurst, çocukluktan ergenliğe geçişte olduğu gibi ergenlik dönemini tamamlamak için de bireyin bazı özel gelişim görevlerini tamamlamaları gerektiğini savunmuştur. Bu görevlerin kişisel, bedensel ve toplumsal olarak bireylerin yetişkin dünyasına hazır olmalarıyla ilgili olduğunu belirtmiştir. Bireylerin ergenlik döneminde öncelikle kendi bedensel özelliklerini kabul etmeleri ve bu özellikleri etkili biçimde kullanmaları önemlidir. Bu durumun, bir diğer gelişim görevi olan toplumsal rolleri gerçekleştirme aşamasının temelini oluşturduğunu ve toplumsal rollere geçişte ise bireylerin hem ekonomik olarak bağımsızlığı hem de ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığını kazanmasına destek olacağını belirtmiştir. Bireylerin aynı zamanda evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmaları, değer ve ahlak sitemi kazanmaları ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinden olduğunu belirtmiştir (Havinghurst, 1972).

1.1.1. Ergenlik Kuramları

Çeşitli kuramcıların ergenlik dönemi ile ilgili görüşlerini bilmek, bu dönemi anlamak ve doğru yorumlamak için oldukça önem taşır. Aşağıda bazı kuramcıların bu dönem ile ilgili görüşlerine kısaca yer verilmiştir.

1.1.1.1. Stanley Hall

Ergenlik dönemiyle ilgilenen en önemli kuramcılardan biri Stanley Hall'dur. Ergenlik dönemini kavramsal olarak psikoloji alanyazınına kazandıran isim olan Hall, araştırmaları sırasında Darwin'in evrim kuramının etkisinde kalmıştır. Yaptığı araştırmalar ve incelemeler sonucu bireylerin çocukluk ve ergenlikteki gelişim

özelliklerini derinlemesine incelemiş ve kuramında bireylerin gelişim özelliklerindeki değişimleri evrim kuramındaki değişimlerle benzetmiştir. Çocukluk dönemini vahşilik olarak değerlendirmiş ve ergenlik dönemi için vahşilikten uygarlığa geçiş benzetmesini kullanmıştır. İlkel insandan uygar insana yaşanan değişim ve dönüşüm gibi bireylerin de çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe geçtikleri zaman benzer bir dönüşüm yaşadıklarını söylemiştir. Ergenlik dönemi için yaptığı "Fırtına ve Stres" benzetmesinin de temelinde evrim kuramı yer almakta, bireylerin ruhsal olarak yaşadıkları ilkel-uygar zıtlığının bu durumu getirdiğini söylemektedir. (Hall, 1904). Ergenlik dönemi ile ilgili yapılan çalışmalar düşünüldüğünde Hall'ün yeri yadsınamaz ve Hall ergenliğin, bireylerin gelişim dönemleri içindeki kritik dönem olduğunu düşünmüştür (Gander ve Gardiner, 2007). Hall (1904), diğer gelişim evrelerinde var olduğu gibi ergenlikte de bir takım karmaşık duyguların var olduğunu belirtmiştir. Bu karmaşık duygular içindeyken ergen bireylerin bağımsızlaşma ve bireyselleşme yaşamak istediklerini ancak aile ve çevrenin bu durumu zorlaştırıcı ve kısıtlayıcı etkilerine karşı ergen bireyin yapmak istedikleri arasında gelgit yaşadığını söylemiş ve bu durumda olan ergenin yavaş yavaş ailesinden uzaklaşmaya ve arkadaşlarına yakınlaşmaya başladığını, evden uzaklaşılan hemen hemen tüm etkinliklerin ergenler için ev içindeki etkinliklere göre daha çekici geldiğini söylemiştir (Hall, 1904). Arkadaşlarla yakınlaşmanın arttığı ve evden uzaklaşılan bu dönemde ergen bireylerin spor takımlarında yer almasının onların kişilik gelişimi ve bağımsız kimlik kazanımı için önemli olduğu düşünülmektedir.

1.1.1.2. Sigmund Freud

Sigmund Freud, psikanalitik kuramda bireyin gelişiminde temel dönemin 0-6 yaş olduğunu vurgulamıştır. O ve ondan sonra gelen klasik psikanalizciler de bu görüşü devam ettirmişlerdir. Freud'a göre ergenlik dönemi bebeklik ve çocukluk döneminin etkisiyle şekillenir. Freud, gelişimi beş temel döneme ayırarak incelemiştir. Her aşamada bireylerin vücutlarındaki doyum sağladıkları bölgeye göre isimlendirme yapmıştır. Doğumdan sonraki ilk iki seneyi kapsayan ilk dönem "Oral Dönem"dir. Bu dönemde bebekler ağız bölgesiyle dış dünyayı tanırlar ve haz alınan, doyum sağlanan organ ağızdır. Bebekler bu dönemde temel hazzı emme ve yeme davranışları yoluyla alırlar. Bu dönemin ardından ise "Anal Dönem" gelir. Bu dönemde temel uyarılma dışkılama ve anal uyaranlar tarafından sağlanır. Freud; haz kaynağı anal bölge olan bu

evrede tuvalet eğitiminin bireylerin kişilik gelişiminde önemli etkisi olduğunu vurgulamıştır. Dört yaş civarındaki dönem ise "Fallik Dönem"dir. Bu dönemde bireyler cinsiyetleri ve cinsiyet rollerini öğrenmeye başlarlar. Karşı cins ebeveyn arzu nesnesi haline gelir ve bireylerin bu dönemi sağlıklı atlatması için aynı cins ebeveynle özdeşleşme yaşaması beklenir. Latent (Gizil) dönem 5-11 yaşları arasındadır. Bu dönemde bireylerin cinsellikten ve farklı cinsiyetlerden hoşlanmadıkları gözlemlenir ve cinsel haz dürtüsü gizlidir. Ergenlik dönemi ise "Genital Dönem"le başlar. Bireyler artık cinselliklerini fark etmeye, değişen duygularını anlamaya çalışmaya başlarlar ve yaşanan duygusal ve fiziksel değişimlerle bireyler yetişkin olma yolunda ilerlerler (Freud, 2001).

Genital dönemde psikanalitik kurama göre bireyin çözümlemesi gereken birtakım sorunlar vardır. Bunlardan biri bilinçdışındaki ana baba kavramlarında meydana gelir. Bireyin bağımsızlaşmasıyla beraber ana babadan uzaklaşması söz konusu olur. Onların yerine koyabileceği başka insanlara dair arayış başlar ve bu durum bir süre devam eder. Ancak aradığını bu şekilde bulamayacağını fark ettiğinde ise yetişkinlik dönemine geçebilmek için gerekli gücü ve bilgeliği kendinde yaratma yolunu seçer. Genital dönemdeki bir diğer sorun da toplumun kabul ettiği değer yargılarının kabul edilmesi ve buna uygun davranışlar oluşturmadır. Tüm bunların yanında bu dönemde bireyler kimlik gelişimini tamamlamalı ve mesleki seçimlerini de yapmalıdırlar. Bu seçimlerde rol karmaşıklığı yaşanması normal karşılanmalı ve bireyin çeşitli roller, düşünceler, idealler ve değerler deneyip kendi kimlik oluşumunu tamamlanması beklenilen bir durumdur (Geçtan, 2002)

1.1.1.3. Erik Erikson

Erik Erikson, psikososyal gelişim kuramında yaşamı sekiz temel evreye ayırmıştır. Bu evreler bireylerin yer aldıkları toplumdan ve kültürden etkilenmektedir. Bireyler her evrede karşıt iki durum arasında bir çatışma yaşamakta ve bireylerin bu çatışmaları olumlu atlatmaları gerekmektedir. Kuramda ilk dört evre Freud'un çocukluk evrelerine paralel verilmiş ancak daha da genişletilmiştir. Diğer dört evre ise ergenlik ve yetişkinlik dönemine aittir. Kişilik yapısı tek bir evrede değil tüm evrelerde gelişimini devam ettirir. Klasik psikanalizden farklı olarak evrelerde yaşanan çatışmaların olumsuz

sonuçlanması halinde kişilik gelişimine olan etki sonraki evrelerde telafi edilebilir (Geçtan, 2002).

Psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik dönemine denk gelen evre "kimlik kazanımına karşı rol karmaşası" evresidir. Ergenlik dönemindeki temel çatışmayı kimlik kazanımı oluşturur. "Ben kimim?" sorusu bu dönemde önemli bir yer tutar ve ergen bu soruya cevap vermek için düşünmeye başlar. Ergen bu sorunun cevabını bulabildiği durumda ve zamanda kimlik kazanımını tamamlamaya başlayacaktır ve çatışmayı çözecektir (Erikson, 1968).

Erikson, çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş arasında olduğu için ve bireylerin yetişkinlik hayatına temel oluşturduğu için ergenlik dönemine oldukça önem vermiştir. Onun kuramındaki ergenlik dönemine denk gelen bu evrenin ise sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesinin sonraki evrelere olumlu etki yaratacağını düşünmüştür. Bu evre kimlik kazanımı ile ilgilidir ancak kimliğin oluşumunun sadece bu evrede olmadığını, bunun önceki evrelerde başladığını belirtmiştir. Bununla beraber kimlik oluşumunun tamamlanmasının da bu evrede tamamen bitmediğini sadece kimlik gelişiminin en yoğun bu evrede olduğunu belirtir. Birey bu dönemde cinsel, toplumsal, mesleki kimliğini bulmasına yardım edecek rollerin arayışına girmiştir. Bu arayış önemli ölçüde cevaplarını bulduğunda da sonraki evreye geçilecektir (Erikson, 1968).

1.1.2. Ergenlikte Bedensel Gelişim

İnsanların yaşamlarında büyüme ve gelişme açısından bakıldığında üç önemli dönem olduğu bulunmuştur. Bunlardan ilk ikisi anne karnındaki gelişim dönemi ve bebeklik dönemidir. Üçüncüsü ise ergenlik dönemidir (Karabey ve Müftüoğlu, 2006). Bu dönemde yaşanan en belirgin değişim ise bedensel değişimdir. Bireyin çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçtiği bu dönemde dış görünüşünde çok önemli değişimler meydana gelir. Ergen bireyin davranışları üzerinde belirgin rol oynayan bedensel değişme, bireyin davranışları üzerinde de belirgin bir role sahiptir. Bedensel değişimin temelinde bir yanda hormon dengesinde ortaya çıkan değişiklikler bulunurken diğer tarafta ise ikincil cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi bulunmaktadır (Aktuğ, 2006). Ergenlik döneminin başlarında boy ve kilo artışının çok hızlı olduğu görülmektedir. Kız çocukları, ergenliğe erkeklerden daha hızlı ve önce girdikleri için ortalama olarak 12-13

yaşlarında erkeklere göre boy olarak daha uzun, kilo olarak ise daha ağırdırlar ancak ortalama 15 yaşından sonra ise bu durum değişerek erkeklerin bedensel değişimlerinin hızlandığı görülür (Bilgin, 2011).

Çelik (2014, s. 47), 13-14 yaş grubu kız ergenlerde fiziksel olarak oldukça yoğun bir değişimin yaşandığını belirtmiştir. Bu dönemde kemiklerin hızlı bir biçimde geliştiğini, büyük ve küçük kasların boyutsal olarak geliştiğini ve farklılaştığını, vücutta tüylenmenin özellikle belli bölgelerde yoğun olmak üzere artış gösterdiğini, birtakım hormonların ve salgıların salgılanmasıyla beraber genital sistemin gelişmeye başladığını ve kızlarda âdet kanamasının başladığını belirtmiştir.

Erişkinlikte meydana gelen değişimlerin önemli bir kısmını cinsel değişimler oluşturmaktadır. Kızlarda erinlikten yaklaşık bir buçuk yıl önce cinsel içerikli değişimler başlar. Bu değişimler kızlarda ortalama olarak 10 yaş civarında başlamaktadır. İç salgı bezleri hız kazanır ve bireyin cinsel kimliğini sağlayacak olan cinsel gelişmeler ortaya çıkar (Yavuzer, 2002).Bu değişimlere bağlı olarak ergen bireylerde cinsel içerikli değişimler baş gösterirken duygularda da yoğun değişiklikler meydana gelir ve ergen bireyin bu döneme uyum sağlaması pek de kolay olmamaktadır. Yaşanan hızlı bedensel değişim ergenin bu değişime alışma sürecinde birtakım sorunları beraberinde getirebilir. Ergen birey vücudundaki değişimlerine yönelik yapılan araştırmalar ergenlerin bu konuda kaygılar yaşadıklarını göstermektedir. Yüzün ve vücudun görünüşü, saçın şekli, boy ve ağırlık ergenler için çok önem taşımakta olduğu görülmüştür. Kültürün ve modanın etkisiyle her dönem farklı "ideal vücut imgesi" geliştirebilirler. İdeal olarak kabul edilen ve kendi görünüşü arasında farklılık ortaya çıktığında ise ergenin bunu kabul edebilmesi ve kendi hakkında olumlu bir vücut imgesi geliştirebilmesi, ergenin karşı karşıya olduğu gelişim dönemlerinden biridir (Kulaksızoğlu, 2013).

1.1.3. Ergenlikte PsikoSosyal Gelişim

Ne çocuk ne de yetişkin olan ergenler yaşamlarının bu dönemlerinde olumlu bir kişilik geliştirebilmek için kimlik oluşturmaya çalışırlar. Bireyler bu dönemde kimliklerini belirlemeye çalışırken, her cinsiyetten bireylerle olumlu ve olgun ilişkiler kurabilme, toplumsal rolleri gerçekleştirebilme, kendi bedenini ve bedensel özelliklerini

tanıma ve bu özellikleri etkin kullanabilme, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığını kazanabilme, davranışlarını yönetebilmek için gerekli değerleri ve ahlaki sistemleri geliştirme, sosyal sorumluluklar isteme ve bu sorumlulukları yerine getirebilme gibi özellikler göstermektedir (Kılıç Duran, 2007).

Ergenlik döneminde Erikson'un psikososyal gelişim kuramında bireyler "Kimlik kazanımına karşı rol karmaşası" evresindedirler. Bu evrede bireylerden girdikleri çatışma sonucunda kendi kimliklerini sağlıklı bir şekilde oluşturmaları beklenir. Ancak bu durum bazı bireylerde sağlıklı bir şekilde sonuçlanmaz ve birey yaşadığı çatışmayı atlatamadığı için sonraki evreye rol karmaşıklığı içinde girer. Bu bireylerin kimlik karmaşası yaşadıkları gözlemlenir. Kendileri için düşündüklerinde, kendi zihinlerindeki kimlik özellikleri ile başkalarının onlar için düşündükleri kimlik özellikleri birbirinden farklıdır. Bu karmaşa devam ettiği sürece ise bireylerin kendileriyle ilgili çatışmaları, arayışları devam edecektir (Erikson, 1968).

Bu dönemde ergen bireyin bazı kimlik çatışmaları yaşadığı görülebilir. Ancak bu çatışmaların çözümlenmesi sağlıklı bir ruhsal gelişim için çok önemlidir. Çözümlenmemiş kimlik çatışmalarının getireceği olumsuz durumlardan biri bireyin benliği ile kimliği arasındaki karmaşa olabilmekte ya da aşırı gelişmiş benlik imajı oluşabilmektedir. Bu çatışmaların doğru çözümlenmesinin bireylerin psikososyal gelişimindeki yeri ve önemi yadsınamayacağı gibi eğer yanlış çözümler üretilirse bireylerde yüksek kaygı düzeyi, kendine yönelik değişken duygular, geçmiş ile şimdi arasındaki devamlılığın ve bağlantının zayıflaması ve bireylerin kendi özelliklerinden emin olamama yani özgüven gelişiminde sorunlar oluşabilir (Aydın, 2005).

Ergenlik döneminde bireyin bulunduğu topluma sosyal anlamda uyum sağlaması önemlidir. Bu uyum ise ergenlik döneminde, bireyin özellikle kendi yaş gruplarıyla olan yaşantılarıyla gelişir. Aynı cinsiyetten oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır. Bu durum ergenleri toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya iter. Bu yüzden ergenlik dönemi, bireyin toplumsal uyum dönemidir (Kımter, 2012). Yavuzer (2002) bireyin sosyal olarak gelişmesiyle yaş, cinsiyet, zeka, aile ilişkileri ve sosyal çevresinin sıkı sıkıya bağlı olduğunu ifade eder. Sosyalleşmeyi,

bireyin topluma ait özellikleri benimseyerek uygun davranış şekilleri geliştirebilmesi olarak tanımlar.

Ergenlik döneminde kimlik krizi ve sosyal uyumun oluşamaması sonucunda yukarıda belirtilen durumlar oluşabilmekte ve bu durumlar da ergenin psikososyal yönden sorunlar yaşamasına etki edebileceği düşünülmektedir. Bireylerin benliklerinin geliştiği bu dönemde yaşanacak bir krizin, benlik gelişimine ve dolayısıyla benlik saygısı gelişimine etki edebileceği ve bireyin düşük benlik saygısı geliştireceği düşünülmektedir. Ben (öz) kavramının zedelenmesi, gelişememesi aynı zamanda bireyde özgüveni de etkileyeceği için bu dönemdeki bir kimlik krizi bireylerde özgüven düzeyine de etki edeceği düşünülmektedir.

1.1.4. Ergenlikte Zihinsel ve Duygusal Gelişim

Bireyler ergenlik döneminde yaşadıkları fiziksel değişimlerin yanında zihinsel ve duygusal olarak da oldukça fazla değişim yaşarlar. Yaşanan bu değişimlerin temel amacı bireylerin yetişkinliğe hazır hale gelmesidir. Bir yetişkinin zihinsel ve duygusal gelişim düzeyiyle bir ergeninki aynı değildir ancak ergenlik döneminin sonlarına doğru bireyler yavaş yavaş yetişkin dünyasına hazır olmaktadırlar. Ergenlik döneminde bireylerin zihinsel (bilişsel) yapılarında hızlı bir gelişim görülür. Bu dönem öncesinde soyut düşünce, gelecekle ilgili planlar gerçek anlamıyla gerçekleşemez. Ergenlikle beraber ise bireylerde soyut düşünebilme yetisi gelişmeye başlar ve ergen birey gelecek ile ilgili olarak da gerçek anlamda düşünmeye, planlar yapmaya başlar. Bireylerin soyut düşünce için bilişsel yapıları gelişmeye başladıkça soyut kavramları ve olayları da anlayabilme yetileri gelişir. Felsefe, siyaset, din vb. konularda fikir yürütebilirler ve tartışmalara katılabilirler (Kulaksızoğlu, 2013).

Bu dönemde ergenin duygu yoğunluğunda da bir artış görülür. Birey, üzüntü, sevinç, öfke gibi duygularını yaşarken ve ifade ederken bu yoğunluk göze çarpar. Duygulardaki artış ve coşku hali ergenlerde bu duyguların dışavurum ihtiyacını artırır. Olumsuz duygular; el, kol hareketleri, yüz ifadeleri, yüksek sesli sözel ifadelerle dışa vurulurken, heyecan, coşku ve sevgi ifadelerinde şiir yazma, hatıra defteri tutma gibi kâğıda yansıtıldığını görmek mümkündür. Kızların, ergenlikte erkeklere göre duygusal olgunluğa daha erken ulaştıkları söylenebilir (Çelik, 2014). Hall'a göre bu dönemde

ergen hızlı değişimlerin içindedir ve kişilik oluşumuna hazırlanmaktadır. "Fırtına ve Stres" adını verdiği bu dönemde yaşanan değişiklikler biyolojik kaynaklıdır ve ona göre bu dönemde birey, duygusal, dengesiz ve önseziden yoksundur (Hall, 1904). Çocukluktan ergenlik dönemine gelindiği zaman zor beğenen, çabuk zorlanan, huzursuz ve kararsız bir ergene dönüşüm olabilir. Ergenlerde, duygusal yoğunluk fazla olduğu için ergenin duygularında iniş çıkışlar sıkça görülebilir ve sevinçlerini de üzüntülerini de uçlarda yaşayan ergenler oldukça fazladır.

Kulaksızoğlu (2013), ergenlik döneminde bireylerin duygularında da birçok değişikliğin meydana geldiğini belirtmiştir. Ergenin artan sosyal yaşamı, arkadaşlık ilişkilerindeki değişim ve kendi duygularını tanımaya yönelik çabaları bu değişikliklerin sebeplerinden bazılarıdır. Ergenlerin bu dönemde duygularının istikrarsız olduğunu ve duygu yoğunluğunda artışın meydana geldiğini belirtirken çabuk heyecanlanma, birçok konuda mahcubiyet ve çekingenlik yaşamalarının da onların yalnızlık isteğini artırdığını belirtmiştir. Yalnız kalma isteklerindeki artış ve çalışmaya karşı isteksizlik duygusunun da dönemin olağan getirilerinden olduğunu belirtmiştir. Bu dönemde ergenin en temel ihtiyacının, onları yargılayıp eleştirecek yetişkinlerden ziyade onu dinleyecek birilerinin olduğu düşünülmektedir. Anne babaların, bu dönemde ergenleri dinlemeleri, empati kurmaya çabalamaları ve onları yargılamadan anlayabilme çabaları bireyleri rahatlatmaya yardımcı olacaktır.

1.2. Benlik Saygısı

Son yıllarda kişiliğin önemli kavramlarından birisi olan benlik kavramı üzerine yapılan araştırmaların sayısı hayli artmıştır. Modern çağ insanının "öz" kavramına verdiği değerin artmasının ve toplumların bireyselleşmesindeki artışın da bu durumda payı olduğu düşünülmektedir. Yavuzer'e göre (2002, s. 17-19) benlik kavramı bireylerin kendilerine yönelik algıları ve kendinin kim ve ne olduğuna yani kimliğine dair düşüncesidir. Benlik kavramının oluşması sürecinde bireylerin kendilerine dair düşüncelerinin yanı sıra hayatlarındaki önemli role sahip diğer kişilerin (ebeveynler, kardeşler, öğretmenler, arkadaşlar vs.) de bireye karşı olan düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından etkilendiğini belirtmiştir. Benlik saygısını ise bireylerin

kendilerine dair olan benlik kavramlarını değerlendirmeleri ve sonucunu beğenmeleri, onaylamaları ve kendilerinden hoşnut olma durumu şeklinde tanımlamıştır.

Yörükoğlu (1986, s. 89-97); benlik kavramını, bireyin kendi benliğini algılama ve kavrama şekli olarak tanımlamıştır. Benlik kavramına ilişkin başka bir tanımda ise benliğin bir bireyin yalnızca ona özgü tutumlardan, duygulardan, algılardan, değerlerden ve davranışlardan ibaret kendine ilişkin görüşü olarak bahsedilmiştir (Gander ve Gardiner, 2007). Kişiliğimizi etkileyen en önemli faktör benliktir. Benlik kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi görüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan benlik kişiliğin özel yanı olarak da tanımlanabilir (Aşçı, 1999, s. 37-39). Benlik, bireylerin var olan kişisel yetenekleri, sahip oldukları özellikleri, geleceğe dair arzuları, idealleri ve umut ettiklerinin bir ifadesidir. Benlik kavramı bireylerin kendi kimliklerinin farkında olmalarıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997, s. 185). Sonuç olarak benlik kavramının; bireylerin kendilerine yönelik duygularını, değerlendirmelerini ve iç dünyalarına ait algılamalarını içermekte olduğu söylenebilir.

Benlik kavramı bireyin kendi iç dünyasında çizdiği bir örüntü olarak da düşünülebilir ve bu örüntü bireyin sonraki yılları ve kişiliği üzerinde büyük bir öneme sahiptir. Bireyin özgüvenini, içe ya da dışa dönük bir karakter geliştirmesini etkiler. Benliğin gelişimine bedensel, ruhsal ve toplumsal olaylar etki eder (Çelik, 2014, s. 4).

Hiçbir insan dünyaya benlik kavramına sahip olarak gelmez. İçinde bulunduğu sosyal çevresi (anne, baba, kardeşler, arkadaşlar vs.) bireyin benlik kavramının gelişmesinde etkin role sahiptir. Birey bu sosyal çevreden benlik kavramını öğrenir ve geliştirir. Bu süreç ise bireyin hayata gelmesiyle beraber başlar (Yavuzer, 2002; Kulaksızoğlu, 2013). Benlik kavramı, bireyin kendini nasıl değerlendirdiği ve algıladığı ile ilgilidir. Burada bireyin deneyimleri ve bilişsel yapısı önem taşır (Adams, 1995).

Plummer (2011, s. 24) bireylerin benlik saygısının sağlıklı gelişebilmesinin 7 temel öğeye bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu temel öğelerin ilkini "Kendini Tanıma" olarak belirlemiştir. Bireylerin kendi hikâyelerini bilmelerinin, kendi özelliklerini fark edebilmelerinin ve kendilik algılamalarının onların benlik saygısı gelişimi için temel öncülerden biri olduğunu söylemiştir. İkinci öğeyi ise "Kendisi ve Ötekiler" başlığıyla tanımlamıştır. Burada bireylerin kendisi ve diğerlerinin duygu ve düşüncelerini

tanımalarının ve bunları doğru ve uygun bir biçimde ifade edebilmelerinin benlik saygısı gelişimi için olan öneminden bahsetmiştir. Üçüncü öğe ise "Kendini Kabul Etme" başlığıyla verilmiştir ve bireylerin kendi özelliklerini, farklılıklarını kabul edebilmelerinin benlik saygısı için olan önemini ifade etmiştir. Dördüncü öğe "Kişisel Yeterlilik" başlığıyla verilmiştir. Burada hayatın zorluklarını fark edebilmenin ve bu zorluklarda, bireylerin kendi kişisel özelliklerini bilerek zorlukların üstesinden gelmelerinin öneminden bahsetmiştir. Beşinci öğe "Kendini İfade Etme" olarak verilmiştir. Bireylerin kendilerini doğru ifade edebilme özelliklerinin onların benlik saygısının gelişimi için öneminden bahsedilmiştir. Altıncı öğe "Özgüvenli Olma" başlığıyla verilmiştir ve bireylerin kendilerine güvenmelerinin bu güvenin sonucunda tercih yapabilme, farklı yollar seçebilme, zorluklarla başarılı bir biçimde başa çıkabilme özelliklerinin benlik saygısına olan etkisi anlatılmıştır. Yedinci ve son öğe ise "Kendinin Farkında Olma" başlığıyla tanımlanmıştır. Bireylerin öz-bilinçlerinin, olumsuzluklarla başa çıkabilme ve başına gelebilecek değişimlere açık olmaya hazır olmalarının benlik saygısının gelişimine olan etkisinden bahsedilmiştir.

1.2.1. Benlik Saygısı ve Bağlanma

Benlik saygısının gelişiminde bağlanma örüntüsünün de etkisi oldukça yüksektir. Psikososyal gelişime etki eden önemli etkenlerden biri de bağlanmadır ve her bireyin yakın duygusal bağ kurmaya ihtiyacı vardır (Bowlby, 1973). Bowlby, bağlanma davranışının gelişiminin dört aşamada olduğunu belirtmiştir. İlk aşamada bebeklerin çevredekilere verecekleri cevabı ayırt edemediklerini daha sonra yeni ve özel birisine (bakım veren kişi) odaklandıklarını, bunun ardından güven temelli davranışlarının meydana gelmeye başldığını ve güven temelli davranış ile aile ve çocuk ilişkilerinin daha sağlıklı bir hale dönüştüğünü belirtmiştir. Bowlby, temel bağlanmanın bebekliğin ilk dokuz ayı içerisinde geliştiğini ancak gerçek anlamda şekillenmesinin ilk iki ya da üç yılı kapsadığını belirtmiştir. Gelişim sürecinde, ki bu süreci doğumdan ölüme olarak tanımlamıştır, bağlanma sisteminin bireyi sürekli olarak şekillendirdiğini, sosyal ilişkilerine ve kişilik gelişimine etki ettiğini söylemiştir (Bowlby, 1979).

Bebekler doğduklarında bakıma muhtaç oldukları için ihtiyaç duyduklarında yakınında olan ve ihtiyacına cevap veren kişiyi görürler ve o kişiye dair temel bilişsel

temsiller oluştururlar, bu durum onların kendilerini sevgiye layık ve değerli hissettirmektedir. Ancak bebeklerin ihtiyaç hissettiklerinde bu ihtiyaçlarına cevap gelmezse olumsuz bilişsel temsiller oluşturdukları, kendilerini değersiz hissettikleri ve kendilerini sevilmeye layık görmedikleri belirtişmiş ve oluşan bu bilişsel temsillerin ergenlik döneminde yaşanan ilişkilerde pekiştiği, yetişkinlikte kalıplaştıkları belirtilmiştir. Bu durum bireylerin ilişki kurma şekillerini, benlik saygılarını da etkilemektedir (Morsünbül ve Çok, 2011). Plummer'e göre (2011, s. 18), çocukluğun ilk dönemlerinde yerleşen benlik saygısı ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de sürer; bu sürekliliğin kişide, aile içinde ve giderek toplumda geniş ölçüde olumlu etkisi vardır.

1.2.1.1. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik kavramı bir seferde ortaya çıkmaz ve gelişmez. Ergenlikte ve ilk yetişkinlik döneminde bireyin yaşadığı süreç ve içsel dinamikleri benliğin gelişimine etki eder. Bireyin kendi içsel diyaloglarından ya da diğer insanlarla olan etkileşim ve iletişiminden etkilenir. Anne babanın bireye karşı olan tutum ve davranışlarından, uygun davranışı gösterme yolu ile yaşıtlardan, okuldaki yaşantılardan ve daha birçok etmenden etkilenir. Buna karşılık benliğimiz, ruh ve beden sağlığımızı, ilişkilerimizi, akademik başarımızı ve meslek seçimimizi etkiler. Birey, olumlu bir aile ve sosyal ortamda her şey yolunda gittiği takdirde kapsayıcı bir benlik geliştirir. Aksi takdirde sonuç uyumsuz bir benlik olacak ve beraberinde birtakım sorunları da getirecektir (Gander ve Gardiner, 2007). Sağlıklı benlik kavramı, kişinin yaşamında güvenli olmasına, başarıyı ve mutluluğu bulmasına, yaşamdaki düş kırıklıklarının üstesinden gelmesine ve bunları değiştirmesine olanak verir (Sandford ve Donovan, 1999).

Araştırmacılar benlik saygısının nasıl oluştuğuyla ilgilenmişler ve çeşitli açıklamalar getirmişlerdir. Coopersmith (1967), benlik saygısını oluşturan etmenlerin yeterlilik duygusu, önemlilik, yetenek ve erdem olduğunu söylemiştir. Benlik saygısını kişiliğin olumlu özelliklerinden biri olarak görmüş ve benlik saygısının olumlu gelişimi için bazı temel etkenler olduğunu söylemiştir. Bu etkenlerden ilki bireylerin hayatlarında yer alan ve onlar için önemli olan kişilerin onlara karşı olan kabul düzeyi, ilgisi ve olumlu davranışlarının miktarıdır. Bahsedilen diğer kişilerin, bireyler hakkında yaptıkları değerlendirmeler ve ifade ettikleri düşüncelere karşı bireylerin bunlara bakış

açıları ve verdikleri önem de benlik saygısının olumlu gelişimine yatırım yapmaktadır. Bireylerin elde ettikleri başarılar, bulundukları çevredeki statü ve konumları da benlik saygısına olumlu etki etmektedir. Bireylerin yaşamları boyunca kendileri için belirledikleri hedefler, bu hedeflere ulaştıklarını görebilmeleri ve bu durumun değerlendirmesini yapabilmelerinin benlik saygısı için olumlu etkenlerden biri olduğunu belirtmiştir.

Yavuzer (2002, s. 18) benlik saygısı gelişiminde her gelişim döneminin farklı katkıları olduğunu belirtmiştir. Son çocukluk döneminde bireylerin aile dışındaki sosyal çevrelerinde kendilerini kanıtlayabilmeleri için (okulda başarı, akranlarla etkili sosyal iletişim) kendileri hakkında olumlu bir duyguya sahip olmaları gerektiğini söylemiştir. Bu dönemde bireylerin kendilerini algılayışının, onların ileride yetişkinlik dönemi boyunca da başarı, sosyal etkileşim ve duygusal durumu üzerinde etkin rol oynadığını belirtmektedir. Plummer'e göre (2011, s. 20), hissedilen ben (benlik bilinci) ile ideal ben arasındaki fark, benlik saygısının düzeyinin bir göstergesidir.

Benlik kavramı bireyin yaşam boyu etkisinde kalacağı bir özelliktir. Düşündüğümüz, yaptığımız her durumu etkiler. Dünyaya dair bakış açımızı ve hatta kuracağımız ilişkileri bile etkileyen bir durumdur. Sağlıklı bir benlik, bireylerin yaşam boyu kendilerini güvende hissetmelerini sağlar hatta bireylerin yaşadıkları hayal kırıklıklarının üstesinden gelmeleri ve yaşam kalitelerini yükseltmeleri bile benlik kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Ergen bireyin benlik saygısı zayıfsa, davranışlarında ve yaşadıkları karşısında bunalıp erken bırakabilir (Sandford ve Donovan, 1999).

Bazı bireylerin, kendilerine dair değerlendirmeleri daha olumludur. Bu bireyler kötü günlerinde ve başlarından geçen olumsuz durumlarda dahi kendilerini severler ve genel olarak kendilerine karşı olumlu duygular beslerler. Bu bireylerin, böyle olmayan ve kendilerine karşı olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olan bireylere göre benlik saygıları yüksektir (Burger, 2006). Baumeister ve arkadaşlarına göre benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin hem kendilerine karşı duygu ve düşünceleri hem de kendilerini dış dünyaya tanıtma ve sunma şekilleri farklılık gösterir. Benlik saygısı düşük bireyler sosyal, mesleki ve özel hayatlarında kendilerinin olumsuz özelliklerine odaklanmaları sonucu varolan potansiyel yeteneklerini kullanamaz ve risk almayı

reddederken benlik saygısı yüksek olan bireyler risk alabilen, potansiyel yeteneklerini kullanabilen ve kendilerine karşı olumlu düşünebilen bireyler haline gelmektedir (Baumeister, Tice ve Hutton, 1989). Bireylerin benlik saygılarının yüksek olması onların kendi olumlu özelliklerini benimsemelerine ve güçlü olmalarına destek verirken benlik saygılarının düşük olması olumsuz özelliklerinin fazla olmasına sebep olur (Campbell ve Lavallee, 1993). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler kendilerini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bu hedefleri gerçekleştirebilen bireyler olarak algılamaktadırlar. Kazandıkları başarıları kendi emeği ve becerisi olarak görürler. Bunun sonucunda ise kontrol duygularının varlığını hissederler ve başarısız olduklarında hatalarının farkına varıp başarılı olmak için içsel motivasyonları mevcuttur. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler ise okulda ve yaşamın geri kalan diğer yanlarında var olan potansiyellerinin daha altında hedefler belirlemeye meyilli oldukları söylenebilir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin çoğunun, hayattaki başarılarını kendi kontrolleri dışındaki diğer etkenlere dayandırma eğilimindedirler ve kendilerine olan güvenlerinin de düşük olduğu bilinmektedir. Bir yanlış yaptıklarında ya da başarısız olduklarında bunun sorumluluğunu ve nedenini başkalarına atfetme eğilimindedirler. Bazı bireylerin ise yüksek benlik saygısı geliştirmesini engelleyici durumlar yaşadıkları bilinmektedir. Fiziksel yetersizliğe sahip olmak, kronik bir hastalık, dikkat sorunları, özel öğrenme güçlüğü, sosyo-ekonomik zorluklar onların okulda ya da sosyal yaşamda arka planda kalmasına sebebiyet verebilirken; kayıtsız ebeveynlere sahip olmak, yoğun kardeş rekabeti gibi baskı oluşturan durumlar da onların benlik saygısını azaltan etmenler olarak sıralanabilir. Ancak tüm bu zorlukları yaşamasına rağmen yüksek benlik saygısı geliştirmiş bireylerin varlığı da bilinmektedir. Burada bireyin diğer kişilik özelliklerinin de ne kadar önemli olduğunu vurgulamak gerekmektedir (Yavuzer, 2002).

1.2.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramlar

Bu bölümde benlik saygısı ile ilgili olarak çeşitli kuramcıların görüşlerine yer verilmiştir.

1.2.2.1. William James'in Benlik Kuramı

Alanyazına bakıldığında benlik kavramından ilk bahseden ve inceleyen araştırmacı William James'tir. James'e göre (1950), bireyin kendinde gördüğü her şey benlik kavramına dâhildir. Bireyin kendisiyle ilgili arzu ettikleri ve bunlardan başarabildikleri arasındaki orantının, onun benlik saygısını gösterdiğini ifade etmiştir. Benlik kavramını açıklarken; maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik ve saf ego olarak dört benlik türü olduğunu söylemiştir. Aynı zamanda benliği "bilen benlik" ve "bilinen benlik" olarak da ikiye ayırmıştır ve maddesel, ruhsal ve sosyal benlik türlerinin bilen ben, saf egonun ise bilinen ben olduğunu belirtmiştir. Bireyin kendini algılaması, dış görünüşü, ailesi, arkadaşları vs. tüm hepsi benliğe dâhildir.

Bireyin kendi kendini algıladığı, içsel yönlerinin olduğu ve kendini değerlendirdiği kısım bilen ben tarafıdır. Bilinen ben tarafı ise bireyin diğerleri tarafından bilinen, görülen ve değerlendirilen taraftır. James bilen benliğin üç boyutu olduğunu ifade etmektedir. Ona göre ilk boyutu "Maddesel Benlik" oluşturur ve maddesel benliği bireylerin fiziksel olarak sahip oldukları şeyler olarak tanımlamaktadır. Eşyalar, hayvanlar, kendi vücutları, sosyal ve iş hayatlarındaki unvanları vs. maddesel benliğe aittir. "Sosyal Benlik" bireylerin sosyal hayatları ile ilgili kısımdır. Bireylerin hayatlarında var olan diğer kişilerin onları nasıl algıladıklarını, iş, statü gibi bilinen özelliklerini benliğin bu kapsamında değerlendirmiştir. Sosyal benliğin bireyin bulunduğu ortamlara göre şekillenebildiğini, bireylerin farklı ortamlarda farklı sosyal benlik rolleri benimseyebileceklerini savunmuştur. Bir diğer benlik boyutunu "Ruhsal (Manevi) Benlik" olarak tanımlamıştır. Bu benlik boyutunun, bireylerin kendileriyle ilgili değerlendirmeleri ve kendilik algılamaları sonucu belirlendiğini belirtmiştir. Tutum, kişisel özellik gibi psikolojik göstergelerin ruhsal benliğe dair bilgiler verdiğini belirtmiştir. Duygular, manevi ve ahlaki değerlerin ruhsal benliğin parçaları olduğunu söylemiştir. Tanımladığı benlik boyutlarından sonuncusu ise "Saf Ego"dur. Benliğimizin bu boyutunun deneysel olarak incelenemeyeceğini savunmuştur. Bu alanın, benliğin sürekliliğine katkısı olduğunu belirtmiştir (James, 1950).

1.2.2.2. Maslow'un Benlik Kuramı

Abraham Maslow benimsediği insancıl yaklaşımda tüm bireylerin davranışlarının temelleri, ihtiyaçları ve güdüleriyle ilgilenmiş ve bunları açıklamaya çalışmıştır. Freud'un kuramında insanların hastalıklı yönlerinin ön planda olduğunu belirtmiş ve insanların sağlıklı yönlerinin de üzerine çalışılması gerektiğini, ruhsal tedavinin amacının insanların iyi ve sağlıklı taraflarına ağırlık vererek onlara yardımcı olmak olduğunu söylemiştir. Maslow'a göre (2011), insanların doğal eğilimleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak, onların nasıl üretken olacaklarını, yeteneklerini nasıl daha iyi kullanacaklarını ve benlik saygılarını nasıl geliştireceklerini söylemek için gereklidir.

Kuramında her bireyin biyolojik bir temele dayanan ve bir dereceye kadar doğal olan içsel doğası olduğunu söylenmiştir. Her bireyin bir kısmı kendine özgü, bir kısmı da diğer insanlarla ortak olan içsel bir doğaya sahip olduğunu belirtmiştir ve bu içsel doğanın temelde kötü olmadığını, yalnızca temel gereksinimleri ve temel insani duygu ve yetenekleri olduğunu söylemiştir. Bu temel gereksinimlerin hiyerarşik bir sıralama içinde olduğunu, öncelikli gereksinimlerin biyolojik ve daha üst gereksinimlerin ise psikolojik anlamda olduğunu söylemiştir. Maslow (2011), bu hiyerarşik sıralamayı "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" şeklinde isimlendirmiştir. İhtiyaçlar hiyerarşisindeki sıralama ise şöyledir:

1. *Temel Fizyolojik İhtiyaçlar*
2. *Güvenlik İhtiyacı*
3. *Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı*
4. *Saygı ve Statü İhtiyacı*
5. *Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı*

Maslow, birçok nevrozun nedeninin, diğer karmaşık belirleyicilerin yanısıra güvenliğe, ait olmaya, yoğun sevgi ilişkilerine, saygınlık ve itibara duyulan doyurulmamış bir özlem olduğunu söylemiştir. Bireyin benlik saygısının olumlu ve sağlıklı gelişimi için önce alttaki temel ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bununla beraber bireyin koşulsuz sevgi ve kabul edilmesinin de benlik saygısının gelişimindeki etkisini ortaya koymuştur. Kendini gerçekleştiren, temel gereksinimleri

doğal olarak doyurulmuş olan insanların çevrelerine daha az bağımlı ve çok daha özerk olduklarını söylemiştir. Bu insanların genelde karşısındakini bir araç olarak görme eğiliminde olmadıklarından değer biçmeyen, yargılamayan, müdahaleci ve kınayıcı olmayan tutum sergilediklerini belirtmiştir.

Goldstein ve Adler'den oldukça etkilenen Maslow "Kendini Gerçekleştirme" kavramını onlardan almış ve geliştirmiştir. İnsancıl psikoloji ve davranışçı psikoloji arasında önemli katkıları olan Maslow, psikoloji alanında öncesinden beri süregelen Freudyen anlayışa karşı fikirler üretmiştir. Psikolojinin insanın yalnızca bozuk, eksik tarafları üzerinde çalıştığı anlayışını değiştirmek için çabalamıştır. Bu anlamda insanın güçlü yönlerini ön plana çıkartan bir kuram oluşturmuştur (Yanbastı, 1990).

Sonuç olarak Maslow, kuramında bireylerin özelliklerini bütüncül olarak değerlendirmiş ve çevresel etkenleri göz ardı etmemiştir. Hiyerarşik bir düzen belirlediği kuramda bireyin kendinden ve çevresinden gelen özellikleri bir sıraya koymuş ve insanın amacının ise kendini gerçekleştirmek olduğunu söylemiştir. Benlik saygısının gelişiminin ise temel ihtiyaçların karşılanmasının ardından olacağını vurgulamıştır (Maslow, 2011).

1.2.2.3. Rogers'ın Benlik Kuramı

Benlik kavramının incelenmesinde bir diğer önemli isim Carl Rogers'tır. Rogers insanın özünün iyilik ve doğruluk üzerine olduğunu düşünmüş ve her bireyin kendi potansiyellerini gerçeğe dönüştürmek için çaba sarf ettiğini söylemiştir, aynı zamanda iyiye yönelmenin insanın temel özelliklerinden biri olduğunu belirtmiştir (Rogers, 1977). Rogers'ın kuramında, bireylerin biricikliği önem taşır ve bireylerin benlik saygılarının yüksek olması onların kendilerini gerçekleştirmeleri için oldukça önemlidir. Her bireyin içinde yaşadığı kendi evreni vardır ve bireyler bu evrenin merkezinde yer alır.

Rogers'a göre (2012) benlik; çoğunlukla bireylerin kendileriyle ilgilidir; bireylerin kendilerini algılamaları, başka bireylerle olan ilişkilerindeki algılamaları ve bir bütün olarak bu algılamalarla ilgili olan algılamaları içerir. Bir diğer deyişle benlik, bireylerin yaşadıkları bu algılamaların düzenlenmiş ve bir araya getirilmiş hali olarak

söylenebilir. Rogers, olumlu saygı ve olumlu benlik saygısı konularının üzerinde durmuş ve önem vermiştir; olumlu saygı bireylerin diğer kişiler tarafından kabul edilmesi, sevilmesi, olumlu yaşantılar geçirilmesi ve ona saygı duyulmasıdır. Olumlu benlik saygısı ise bireyin kendi kendisiyle ilgilidir, bireyin kendisine saygı duymasıdır. Rogers'a göre (1951) bireylerin benlik saygısı kendilerine yönelik algılarından ve başkalarının onlara yönelik algılarından etkilenmekte ve olumlu yaşantılar, etkili iletişimler, bireylerin değer görmesi onların yüksek benlik saygısı geliştirmelerine olanak sağlar ancak olumsuz ve katı ortamlarda bireyin çoğunlukla reddedilmesi ve kendisini ifade edememesi ise düşük benlik saygısı geliştirmesine sebebiyet verebilir.

Rogers'a göre her birey kendini gerçekleştirme eğilimiyle doğar. Bireyler yaşamlarında olumlu ve olumsuz birçok yaşantı geçirirler ve olumlu değere sahip yaşantılara bağlanıp onları yinelemeye çalışırlar. Gerçekleştirme eğiliminin bir öğesi olan ayırt etmenin bir sonucu olarak birey zamanla yaşantılarının bir kısmının kendisine ait olduğunun farkına varmaya başlar ve böylece "ben", "benlik" kavramı oluşur. Benliğin farkına varılmaya başlandığında, diğerlerinden olumlu görüş, saygı bekleme gereksinmesi gelişir. Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmek bireyin hayatındaki en önemli şeylerden biridir ve bunun oluşabilmesi için de bireylerin "koşulsuz sevgi" görebilmeleri gerekir. Rogers, koşulsuz sevgi ortamında büyüyen bireylerin daha güçlü benlik geliştirdiklerini söylemiştir (Rogers C., 1951; Özoğlu, 2007).

1.2.2.4. Sigmund Freud ve Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud, oluşturduğu topografik modelde "benlik" kavramını "ego" anlamında kullanmıştır. Ona göre ego benliğimizin bilinçli tarafıdır ve gerçeklik ilkesi doğrultusunda çalışır, dış dünya ile bağlantımızda önemli bir yere sahiptir. Benlik (ego) dürtülerin kontrolünü sağlayan aynı zamanda doyuma ulaşması için kontrolün de gerçekleştiği kısımdır. Bununla beraber id ve süperegonun çatışmalarında da benlik (ego) düzenleyici role sahiptir (Freud, 2001).

Bebeğin dünyaya geldiği ilk aylarda dürtü ve ihtiyaçlarının karşılanması ya da engellenmesi ile egonun ileriki dönemde ne tür bir gelişim göstereceği arasında ilişki vardır. Bebeğe bakım veren kişinin, onun içgüdüsel gereksinimlerini yeterince iyi karşılaması sağlıklı ego gelişimi için oldukça önemli bir yere sahiptir (Geçtan, 2002, s.

44). Bu duruma göre benlik (ego) gelişiminin bebeklik döneminden oldukça etkilendiği söylenebilir.

Freud, Psikanalitik kuramda benlik saygısının oluşumunda bebeğin narsisizminin ve libidosunun önemli etkenler olduğunu belirtmiştir. Ona göre; yeni doğan bebeğin kendisinin iyi olduğuna inanmasına ihtiyacı vardır ve dengede hissetmek için de libidinal yatırımlarını kendine, iyi olduğunu hissettiği duruma yönlendirir. Zamanla narsisistik libidinal egonun bir kısmı aynı işlevle devam etmekte ancak bir kısmı ise daha sonra nesne libidosuna dönüşmektedir. Bu dönüşümlerin yaşandığı dönemlerde bebeğin narsisizminin doğru bir şekilde kullanılması ve dönüştürülmesi, onun iyi olma durumunun benlik saygısına doğru dönüşümünün de temelini oluşturacaktır. Bireyin sahip olduğu ilkel duygulardan biri olan her şeye gücü yetme duygusunun benlik saygısını arttırmaya yardımcı olduğunu belirtmiştir. Narsisistik nesne seçiminde hedef ve doyumunun sevilmek olduğunu belirtmiş ve sevilmemenin benlik saygısını azalttığını, sevilmenin ise benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünmüştür. Tüm bu bakımlardan benlik saygısının sevgideki narsisistik bileşen ile etkileşimde olduğu fikrini savunmuştur. Ruhsal ya da bedensel rahatsızlıkların bir sonucu olarak sevme ve sevgi yetersizliğinin benlik saygısı üzerinde indirgeyici etki yarattığını belirtmiştir (Freud, 2011).

Psikanalitik kurama göre benlik saygısının oluşumu bebeklik dönemine dayansa da asıl gelişim süperegonun gelişmesiyle yaşanır. Süperego geliştiği zaman artık birey iyi olma halini pekiştirmek için dışsal kaynakların yanında kendi içsel kaynakları da süperego aracılığıyla devreye girer. Yani bireyin kendisinden hoşnut olması için gerekli tek yol başkaları tarafından kabul edilmiş ve değer vermiş olmak değil, doğru olan şeyi yapmış olmanın verdiği haz da önemlidir. Freud'a göre ego ve süperego arasındaki denge benlik saygısının düzeyinde etkilidir. Ego, süperego karşısında suçluluk duyduğunda, süperegonun cezalandırıcı şekilde geliştiği durumlarda benlik saygısı seviyesinin düşük olacağını söyler. Benlik saygısının bir bölümünün çocukluk narsisiszminden kalma olduğunu, bir başka bölümünün tümgüçlülük çağından kalma olduğunu ve son bölümünün ise libidinal egonun doyumundan kaynaklandığını belirtmiştir (Freud, 2011).

1.2.3. Benlik Saygısı ve Ergenlik Dönemi

Ergenlik döneminin zorlu yıllarında benlik saygısının, bu dönemde bulunan bireylere önemli etkilerde bulunduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Ergenlik döneminde birey, kendini yalnız ve çaresiz hissedebilmektedir. Bu yalnızlığıyla ve yaşadığı sorunlarla tek başına başa çıkamayacağını düşünebilir. Ülkemizde ve birçok ülkede, ergenlik döneminde olan bireylerin akademik ve mesleki anlamda birçok karar aldıkları ve bu kararların bireylerin sonraki yıllarını derin bir biçimde etkiledikleri görülmektedir. Bu karar evresinde ergenlerin stres yaşamaları, başarılı olmaya zorlandıkları ve dışsal baskılar altında oldukları bilinmektedir. Bağımlılık - bağımsızlık çelişmesi, kabullenme – reddetme çatışmaları, kimlik krizi, güvenlik arayışı, ergenin topluma uymaya zorlanışı gibi durumlar bu dönemin karakteristik özellikleridir (Corey, 1990). Rosenblum ve Lewis'e göre (1999), ergenlik döneminde, bireylerin fiziksel görünümleri değişir, bilişsel yapıları farklılaşmaya başlar ve bilişsel yetenekleri artar. İç gözlem kapasiteleri onların zihinlerini aşırı derecede ve olumsuz olarak başkaları tarafından kendileri ve bedenleri hakkındaki algılamalarla meşgul eder. Bu dönemde ergen bireyler kendilerinin kim olduklarıyla ilgili sorularla ve dış görünüşlerinin nasıl algılandıklarıyla sıklıkla ilgilenirler. Bu durum onlar için çok önemlidir ve kendi benliklerinin oluşumunda diğerlerinin katkıları da önemli bir yere sahiptir.

Bu özelliklerden dolayı ergenlik döneminde benlik saygısının gelişimi ve düzeyi önemli bir nokta olarak görülmektedir. Eğer birey çocukluktan itibaren olumlu bir benlik saygısı geliştirebilmişse, ailesi ve sosyal çevresi tarafından desteklenmişse bahsedilen zorlanmalara karşı daha dayanıklı olması ve daha olumlu atlatabilmesi beklenir.

1.2.4. Benlik Saygısı ve Spor

Spor yapmak doğrudan ve dolaylı olarak bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerine etki etmektedir. Sporun ruhsal gelişime olan etkisi ise birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve sonuçları yayınlanmıştır. Ergenlik döneminde bireylerin sahip olduğu benlik saygısı düzeyinin önemi ve sporun buna olan etkisi bu araştırmanın benlik saygısı bölümünde incelenmiştir. Deniz'e göre (2017, s. 45), bireyleri ergenlik

dönemlerinde spor ortamlarına sokmak ve spor yapmaları için teşvik etmek onların sosyalleşmesi açısından büyük önem taşır ve bu sosyalleşme etkisi bireylerin onay ve kabul görme ihtiyaçlarını karşılayarak onların benlik saygılarının gelişmesine destek olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında ise spor yapmanın bireylerin gelişimine birçok açıdan destekleyici etki yaptığını belirtir.

Birçok araştırmacı fiziksel aktivitelere katılım ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Gruber, 1986). Spor yapmak stres düzeyini azaltırken ruhsal olarak birçok fayda da sunmaktadır. Ergenlik döneminde spor yapmanın benlik saygısına ve beden imgesi memnuniyetine olan etkisini araştıran bazı araştırmacılar; spor, beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısı arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini öne sürmüşlerdir (Gacar ve Yanlıç, 2012). Benlik saygısı konusunda cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan araştırmaların sayısı oldukça azdır. Ancak araştırmaların sonuçlarına bakıldığında sonuçlar benzer mesajlar vermektedir. Erkek ergenlerin kız ergenlere göre benlik saygılarının yüksek olması çıkan ortak sonuçlardan bir tanesidir. Bu sonuç incelendiğinde, kız ergenlerin benlik saygısı yüksek bireyler haline gelmeleri için neler yapılabileceği düşünülmelidir (Gün, 2006).

Sportif etkinliklerin ruhsal sağlığa olan etkisini inceleyen araştırmaların genel olarak dört boyut üzerine odaklandığı görülmüştür. Bunlar; duygu-durum, depresyon, korku ve benlik tasavvurudur. Fiziksel etkinlikler sonucu ise benlik tasavvuru ve duygu-durumun olumluya doğru arttığı, korku ve depresyonun ise azaldığı bu araştırmalar sonucu belirtilmiştir (İkizler H. C., 2002).

Yapılan bir araştırmada benlik saygısı ve spor yapma arasında farklı araştırmacılar çeşitli sonuçlara ulaşmışlardır. Spor yapmanın beden imgesi ve benlik saygısın olan etkisini inceleyen bir araştırmada araştırmacı sonuç olarak; beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısının spor yapmakla olan ilişkisinin dolaylı yoldan olduğunu söylemiştir ancak bu görüşe katılmayan araştırmalar da mevcuttur (Aine ve Lester, 1995). Bowker, Gadbois ve Cornock (2003), lise düzeyi ergen bireylerde egzersiz yapma ve global benlik saygısı arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını söylemişlerdir.

Başka bir araştrmada 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireylerde motorsal performans ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Her iki cinsiyetten de spor yapan bireylerin performans sonuçları ve benlik saygısı düzeyleri yapmayanlara göre daha yüksek çıktığı belirenmiştir. Araştırma sonucunda spor yapan 12-14 yaş arası bireylerin kuvvet, sürat ve kardiovasküler dayanıklılıkla benlik saygısı arasında anlamlı bir ilşki bulunmuştur (Özşaker, 2008).

Doğan, Doğan, Çorapçıoğlu ve Çelik (1994), üniversite öğrencileriyle ilgili olarak yaptıkları araştırmada öğrencilerden aktif spor yapma alışkanlığı olanların beden imgelerinin daha olumlu olduğunu ve aktif sosyal yaşama katılan öğrencilerin ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı değerlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Güztepe (2017), yaptığı araştırmada ergenlik döneminde spor yapma ile benlik saygısı ve içe dışa dönük kişilik yapılarını incelenmiştir. Spor yapan ergenlerin yapmayanlara göre istatistiksel olarak benlik saygısı puanları anlamlı bir fark oluşturmasa da benlik saygısı puan ortalamalarının spor yapanlarda, yapmayanlara göre %10 daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca dayanarak da spor yapmanın benlik saygısı üzerinde olumlu bir etki oluşturduğunu öngörmüştür.

Aksoy (2015), yaptığı araştırmada ortaokul kademesinde öğrenim gören ergenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitelere katılan 6. sınıf öğrencileri ile 8. sınıf öğrencileri arasında benlik saygısı puanları açısında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Aktaş (2014), yaptığı araştırmada spor yapan ve spor yapmayan bireylerde sosyo-demografik özelliklere göre benlik saygısı ve risk alma düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucunda bireylerin yaş, cinsiyet, spor türü, medeni hal gibi değişkenleriyle benlik saygısı düzeyleri ve risk alma düzeyleri arasında anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Spor yapan bireylerin her iki cinsiyette de spor yapmayan bireylere göre hem benlik saygısı hem de risk alma düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bir başka araştırmada ise araştırmacı spor yapmanın ergenlerde benlik saygısı ve özyeterliliklerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda spor yapan her iki cinsiyetten ergenlerin benlik saygısı ve özyeterlilik puanları yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Yürük Bal, 2015).

Tazegül (2013), araştırmasında Badminton sporu yapan kadın sporcuların benlik saygısı ve narsisizm düzeylerini incelenmiş ve değişkenler arasında orta düzey anlamlı bir ilişki bulmuştur. Sporcuların narsisizm düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinde de artışın olduğunu belirtmiştir.

Tüm bu yapılan araştırmalara bakıldığında; spor yapma, spor takımlarında yer alma, fiziksel aktivitelere katılma durumlarının bireylerin sosyal gelişimleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Benlik saygısı gelişiminde ise birçok değişken ile beraber spor yapmanın da etkili olduğu, benlik saygısı gelişimine olumlu katkıları olduğu söylenebilir.

1.3. Özgüven

Özgüven; bireyin kendine karşı olumlu duygular geliştirebilmesi ve kendini iyi hissetmesi halidir. Bireyin bu iyi halden dolayı kendiyle ve çevresindekilerle barışık olmasıdır (Akagündüz, 2006). Bir başka tanımda ise bireyin kendi yeteneklerini tanıması, bilmesi kendine güvenmesi ve kendini sevmesi olarak belirtilmiştir (Kasatura, 1998).

Özgüven, insanoğlunun bireysel gelişimi içinde önemli bir yer tutar. Günümüzde anlamını karşılamayan biçimlerde ve yanlış şekillerde kullanıldığına sıkça rastladığımız özgüven kavramı için alanyazına bakıldığında; benlik kavramı, benlik saygısı, benlik tasarımı, güven duygusu, kendine güven, öz kavramı gibi birçok şekilde kullanıldığı görülmektedir (Öner, 1996).

1.3.1. Özgüvenin Oluşumu

Bireyin dünyaya geldiği ilk yıl içinde temel güven duygusu oluşmaya başlar. Freud bu dönemde bebeğin oral bölgesiyle dünyayı tanıdığını, kendisine bakım veren kişi aracılığıyla güven duygusunun oluştuğunu söyler (Freud, 2001). Erikson'ın

kuramında ise bu dönemin adı "Temel Güvene Karşı Güvensizlik"tir. Bu dönemde bireyin bir çatışma yaşadığını ve çatışmayı, olumlu sonlandırırsa temel güven duygusunu kazandığını söyler (Erikson, 1963). Özellikle analitik ekolden olan kuramcıların güven duygusunun oluşumu ve gelişimi için en önemli evre olduğunu söyledikleri 0-2 yaş arasında bebeğin sevgi ve ilgiyle bakımının karşılanması, güven duygusu için çok önemlidir.

Bireyin ilk üç yıl boyunca kendine yönelik algısı henüz gelişmemiş olduğu için anne babasının ve çevresindekilerin tutumları bu dönemde önemlidir. Bireyin bu dönemde ihtiyaçları ilgiyle karşılanırsa, kendinin değerli olduğunu hissetmeye başlayacaktır. Kendini değerli hisseden bebek, çevresindekileri de güvenilir olarak değerlendirecek ve güven duygusunun temelini atmış olacaktır. İki yaşıyla beraber birey çevresindeki bireylere ve nesnelere karşı derin bir merak duygusu geliştirecek ve keşfetmeye, hakimiyet kurmaya çalışacaktır. Bu dönemde birey merakını gidermek için öğrenme arayışına girecek ve ardı arkası gelmeyen sorular sormaya başlayacaktır. Sorduğu sorulara verilen yanıtlar ve tepkiler ise bireyin özgüven gelişiminde önemlidir (Yavuzer, 1998).

Çocuk üç yaşından sonra ise sosyalleşmeye ve arkadaşlık kurmaya başlar. Toplu oyunlara girmeye ve bu oyunlarda çeşitli roller almaya başlar. Aldığı bu roller ve oynadığı oyunlar ise toplumsal ilişkileri öğrenmede bir temel oluşturur. Oyun oynamak çocuğun temel gereksinimlerinden biri olduğu için oyun oynayan çocuğun kendine olan inancı ve güveni pekişecektir. Bu dönemde oyunlara katılmayan ve arkadaşlık kuramayan çocukların, ilerleyen yıllarda içe kapanık, çekingen ve güvensiz olma ihtimalleri, diğerlerine göre daha yüksektir (Yörükoğlu, 1986). Bu oyun dönemi çocukta kendisiyle ilgili önemli şeyler öğreten bir kaynak olarak görülebilir. Bol bol oyun oynayan, farklı arkadaşlar edinen, oyun kurabilen çocuk yönetme ve üretme becerisinin temellerini atmış ve hayal gücü gelişmiş bir bireye dönüşebilir. Bu da bireyin kendinden memnun olmasını sağlayacak ve özgüveninin gelişmesine yardımcı olacaktır.

Öz bilinç, bireyin kendisinin kim olduğunun farkında olması ve kendine bir kimlik oluşturabilme özelliğidir. Yani öz bilincinin farkında olan insan kendi kimliğinin özelliklerini bilir ve bu özelliklerini beğenip beğenmediğine karar verebilir. Özgüven

sorunu ise insanın yargılama yeteneğini içine alır (Mckay ve Fanning, 2001). Bireyler doğduklarında öz bilinçleri henüz gelişmediği için özgüvenleri de yoktur ancak sonraki yıllarda anne baba tutumları, kardeşler, arkadaşlar vs. gibi etkenlerin özgüven kazanılması konusunda etkin olduğu belirtilmiştir. Eğitimin özgüven kazanılmasında etkisi büyüktür (Kasatura, 1998). Mutluer (2006)ise farklı bir görüş belirterek özgüvenin bireyde doğuştan var olduğunu, çocukluk çağından itibaren ise bireylerdeki özgüvenin törpülenmeye başladığını söylemiştir. Bu iki farklı görüş ele alınarak denilebilir ki; araştırmacılar özgüven kavramını açıklarken kendi benimsedikleri psikoloji ekolünün etkisindedir ve bu etkinin doğrultusunda tanımlamalarda farklılıklar meydana gelmiştir.

Özgüven, tutarlı ve doyumlu bir sevgi ilişkisi ie gelişebilir (Kasatura, 1998). Bu bağlamda düşünüldüğünde özgüven gelişimi için aile temel etmeni oluşturur. Ailesi tarafından çoğunlukla, koşulsuz sevilmiş ve desteklenmiş bir bireyin özgüven gelişimi sağlam temellerle ilerleyebilir. Ancak bireyin hayatı sadece aileden ibaret kalmadığı için bu gelişim aileden sonra okul ve sosyal çevrenin de etkisinde kalacaktır. Bir sacayağı gibi aile-okul-arkadaşlar üçgeni bireyin özgüven gelişiminde birbirlerini destekleyici rollerdedirler. Sözgelimi okul çağında birey öğretmenler tarafından aşağılayıcı muameleye maruz kaldığı takdirde özgüveni olumsuz etkilenebilir. Bu anlamda öğretmenlik mesleğinin toplumsal açıdan, toplumun bireylerinin psikososyal gelişimleri üzerindeki etkisinin ne kadar önemli olduğu da bir kez daha düşünülmelidir. Hambly (2003), bireylerin kendilerine güvenlerinin artırılabileceğini ve buna bağlı olarak da özgüveni yüksek bireylerin toplumda daha yaygın olabileceğini savunmaktadır.

Humpreys'e göre (2002), okul çağında olan bireyler özgüven düzeylerini belirten birtakım davranışlar gösterirler. Özgüvenleri zayıf olan bireylerin aşırı kontrolcü tavırlar sergilediklerini ve bu bireylerin; utangaç, içe kapanık, sessiz, ebeveylerine bağımlı tutumlar sergileyen, arkadaşlık ilişkileri kurmakta zorluk yaşayan, yeni durumlara uyum sağlamakta zorlanan, duygusal olarak aşırı hassas ve incinen, başarısızlık ihtimalinden oldukça korkan ve bundan dolayı bir şeyler yapmaya çabalamaktan çekinen, sürekli başkalarını memnun etmeye çalışan bir yapıya sahip olduklarını belirtmiştir. Özgüven düşüklüğünü gösteren bir diğer davranış şeklinin ise

kontrolsüzlük olduğunu belirtmiş ve bu grupta olan bireylerin; saldırgan, öfkeli, zorba, işbirliğine yanaşmayan, kendi hatalarında bile diğerlerini suçlayan, güven sorunu yaşayan, anne ve babasına sık sık kendisinin sevilip sevilmediğini sorma ihtiyacı hisseden yapıya sahip olduklarını belirtmiştir.

Bireylerin özgüven sahibi olma ve diğerleri tarafından takdir edilme ihtiyaçları birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır. Birincisi güç, başarı, beceri sahibi olarak insanların güven duyduğu bir kişi olmak; ikincisi ise, önemli olma, takdir edilme, saygı görme ihtiyaçlarıdır (Kasatura, 1998). Hambly (2003) kendi tecrübelerinden yola çıkarak fiziksel, sosyal ve psikolojik sıkıntı çeken birçok hastasının, hastalıklarının temelinde özgüven kavramı olduğunu belirtmiştir. Özgüven ile ilgili sorun yaşayan hastalarının sıkıntı ve karmaşa dolu bir hayat yaşadıklarını ve özgüven temelli bir gelişim yaşandığında ise hastaların hayatlarında olumlu sosyal gelişim olduğunu belirtmiştir.

Lindenfield (2011) özgüveni iç özgüven ve dış özgüven olarak ikiye ayırmıştır. İç özgüven bireyin kendine ait duygularından oluşmaktadır. Bireyin kendi özelliklerini tanıması, bunları kabullenebilmesi, kendini sevmesi, özelliklerine uygun gerçekçi hedefler koyabilmesi ve uygulamaya geçebilmesi, kendisiyle ilgili olumlu düşünebilmesi iç özgüven unsurlarındandır. Kendiyle barışık, kendinden memnun olan bireyler iç özgüveni yüksek olarak tanımlanabilir. Dış özgüven ise iç özgüvenin tamamlayıcısıdır. Bireyin etrafına, kendisinden memnun olduğuna ve kendisini kabul edip sevdiğine dair göstermiş olduğu davranışlarıdır. İç özgüveni yüksek bireylerin dış özgüvenlerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Bu ikisi sağlıklı bir iletişim için dengede olmalıdır.

Bireylerin hayatlarında birçok noktada önemli etkilere sahip olan özgüven kavramı temelde bireyin kendini sevmesiyle ve kendi kişilik özelliklerini kabul etmesiyle ilişkilidir. Bu durumda her bireyde farklı düzeylerde olabilir. Yüksek-düşük özgüven şeklinde olumlu ya da olumsuz olabilir. Yüksek özgüven bireyin kendini tanıdığını ve sevdiğini belirtirken, hayatındaki olaylara karşı vereceği tepkileri de etkiler. Özgüveni yüksek kişiler hayata karşı daha olumlu, daha mücadelecidirler. Zorluklar karşısında kolay vazgeçmezler. Farklı deneyimlere açıktırlar ve insanlarla iletişimleri genel olarak iyidir. Özgüveni düşük bireyler ise kendileriyle pek fazla

barışık değildirler. Kendilerini değersiz görme eğilimindedirler ve sosyal iletişimde çoğunlukla olumsuz tutum ve davranış sergilerler. Problem çözme ve doğru kararlar alma konusunda zorluklar yaşarken aşırı rekabet eğilimleri gösterebilirler. Kendi başlarına bağımsız ve olumlu bir hayat sürdürmede zorluk çekerler ve kıskançlık özellikleri düşük özgüvenli bireylerde daha sık gözlemlenmektedir (Başoğlu, 2007). Görüldüğü üzere özgüven kavramı basit bir kavram olmaktan ziyade bireylerin hayat doyumlarını etkileyen ve hayat kalitesinin artmasına etki eden önemli bir kavramdır. Bu sebeple doğumdan itibaren başlayan özgüven oluşma sürecinde hassas ve farkında olunmalı, anne ve babaların, öğretmenlerin hatta topumdaki tüm bireylerin bu süreç içinde olduklarının farkında olmalı ve olumsuz tavır ve davranışlardan uzaklaşılmalıdır.

1.3.2. Özgüvenin Oluşmasına ve Gelişmesine Etki Eden Faktörler

1.3.2.1. Ana-Baba Tutumları

Araştırmacıların ve kuramcıların özgüven oluşumu ve gelişimi konusunda üzerinde durdukları en önemli konu ailedir. Aile ortamının ve ebeveyn kişilik özelliklerinin bireylerin özgüvenlerinin üzerindeki etkisine her bir araştırmacı mutlaka vurgu yapmıştır (Kasatura, 1998). Bireyler dünyaya geldikleri andan itibaren anne babanın bakımına ve ilgisine muhtaç durumdadırlar. Ebeveynlerin çocukları yetiştirme tarzının ise çocuğun kişilik ve karakterine etkisi oldukça büyüktür. Çocuğun ailesiyle kurduğu iletişim, güven ortamı, gelişim dönemi boyunca devam eden, anne babanın olumlu tutum ve davranışları çocuğun psikososyal gelişimi ve özgüven oluşumunda önemli etkiler yaratacaktır (Eldeleklioğlu, 2004). Kendi özgüvenleri yüksek olan anne babalar bu özgüveni çocuğa da yansıtarak onların özgüven gelişimine etki etmektedirler. Anne babasını model olarak alan çocuk ise onların davranışlarını içselleştirerek kendi de bu yönde bir gelişim gösterecektir (Yavuzer, 1999).

Farklı ebeveyn tutumlarının özgüven gelişimlerine farklı etkileri olduğu bilinmektedir. Koruyucu tutumdaki ebeveynler çocuklarının bir şeyleri denemesini, mücadele etmesini engelleyebilir ve girişimcilik duygusunu törpüleyebilirler. Bu ailelerde ise özgüven gelişiminde olumsuz bir durum oluşabilir. Çocuklarına tutarsız davranan ebeveynler ise çocuğun gelişimindeki güven duygusunun zedelenmesine neden olabilirler. Otoriter ebeveynlerin çocuklarında ise özgürce ve farklı kararlar alma,

uygulama, olağan şeylerin dışına çıkma konularında sorunlar yaşanabilir. Bu durum onların özgüven gelişimlerine olumsuz yansımalar yapabilir. Demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin ise özgüven ve benlik gelişimi konusunda en uygun ortamı sağladıkları belirtilmektedir (Kulaksızoğlu, 2013).

Ebeveyn tutumlarının, bireylerin özgüvenleri üzerine olan etkisini inceleyen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında özellikle demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının özgüven düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Sağat (2016), yaptığı araştırmada demokratik ebeveyn tutumuyla yetişen çocukların iç ve dış özgüven düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişen çocukların ise kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akkuş (2015) ise ergenlerin anne baba tutumları ile psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri arasında ilişki olduğunu belirtmiş ve demokratik tutum sahibi ebeveynlerin, çocuklarının gelişiminde ve özgüven sahibi olmalarında olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir.

Yavuzer (2002, s. 78-79) çocuğun benlik ve özgüven gelişiminde okul ve ailenin etkisini vurgulamış, ailedeki huzursuzluk ortamının ve çocuğun anlaşılmamasının okula yansıyacağını, öğretmenlerin de çocuğa anlayış göstermemeleri ve olumsuz davranışlarının sebeplerini araştırıp çözümler üretmemeleri sonucunda çocuğun benlik değerlerinin düşük olabileceğini belirtmiştir. Okuldaki başarı veya başarısızlığın çocuklar üzerinde herhangi bir etkisi olmadığını ancak anne baba ve öğretmenin, çocuğun yaşadığı başarı ya da başarısızlık karşısındaki tepkisinin çocuk üzerinde olumsuz etki yarattığını belirtmiştir. Bu durum karşısında çocukların çeşitli savunma mekanizmaları geliştirdiklerini ve bazı çocukların ise ebeveyn ve öğretmenlerin bu tavrına karşılık oyun ve yaşam yerine yalnızca ders çalışmaya odaklandıklarını, bunun da çocuğun psikososyal gelişimi açısından olumsuz etkiler yarattığını belirtmiştir.

1.3.2.2. Ebeveynlerden Birinin Yoksunluğu

Ailede ebeveynlerden birinin yoksunluğu; boşanma, ölüm ya da ayrı yaşama gibi sebeplerden dolayı meydana gelmektedir. Değişen dünyada ve ülkemizde boşanma

oranları her yıl artmakta ve boşanma gerçekleşmese bile ebeveynin çeşitli sebeplerle (çalışma şartları, iş göçü vb.) aile bireylerinden uzakta yaşamına devam etmesi, çocukların ebeveyni kısıtlı gördüğü aile ortamının oluşması görülebilmektedir. Ailede, ebeveynlerden birinin belli bir sebeple evden ayrılması evdeki dengelerin sarsılmasına ve hatta bozulabilmesine yol açabilmektedir. Canlı'ya göre (2017, s. 55), ülkemizde çatışmalı aile ortamı bile olsa çocukların ebeveynlerin her ikisiyle beraber yaşamasının onların psikososyal gelişimlerine olumlu etki edeceği düşünülmektedir. Ancak batılı ülkelerde bu konuya bakış açısı farklılaşmış ve çocukların çatışma içerisinde büyümesindense tek ebeveynle büyümelerinin, onların gelişimleri için daha olumlu bir durum olduğu anlayışı hakim hale gelmiştir (Steinberg, 2007).

Tek ebeveynli ailelerde ise çocuğun beraber yaşayacağı ebeveynin, tutumu ve davranışları çocuğun gelişimi için oldukça önemlidir. Çocuğun sağlıksız bir aile ortamında kalması ve iletişim sorunları yaşaması ise onun psikososyal gelişimine olumsuz etki edebilmektedir. Boşanma veya ebeveyn yoksunluğu durumu yaşanan ailelerde, çocuğun bu olayı doğru değerlendirmesi için bu olayın anlamlandırılmaya çalışılması oldukça önemlidir. Çünkü çocuk ebeveynlerden birinin evden gidişini yanlış anlamlandırabilir, yaşanan olaydan kendini sorumlu tutabilir, giden ebeveyn tarafından terk edilmiş olarak hissedebilir ve güven duygusunda örselenme oluşabilir (Özgüven, 2001). Ebeveynlerden birinin evden ayrılması sonrası anne baba çocuk arasında iletişim sorunları yaşanması ise duygusal etkileşimde azalmaya neden olabilir. Bu durumun sonuçları ise çocuğun yalnızca duygusal gelişimini değil bedensel, toplumsal, zihinsel gelişimine etki edebilir. Dolayısıyla çocuğun özgüveninde de hasara neden olabilir (Yavuzer, 2002).

Boşanma olgusundan başka, çok farklı sebeplerden dolayı çocuklar anne ya da babalarından birini veya her ikisini kaybetme durumunda kalabilmektedirler. Anne veya babasından ayrı evde yaşayan ya da anne veya babası vefat etmiş olan çocukların psikososyal gelişimleri yaşıtlarına göre daha hassas ilerlemektedir. Buna çocuğun içinde yaşadığı sosyal ortam da etki etmektedir. Yörükoğlu'na göre (1986, s. 259-261), ailede bireyler açısından en sarsıcı yaşantı ölümdür. Ebeveynlerden birini kaybetmiş olan çocukların ruhsal yaşantılarında ciddi sorunlar meydana gelebilir.

Tek ebeveynli yetişen çocuğun eksik hissettiği yönü diğer ebeveyn tarafından anlaşılmaya çalışılmalı ve bu durumu çocuğun kabullenmesi, atlatması ve kendine olan güveninin sarsılmaması için diğer ebeveynin ve çocuğun gelişimine etki eden sosyal çevrenin işe ortak olması gerekmektedir. Ülkemizde yaşanan boşanmalarda çocukların çoğunlukla anneyle beraber yaşamasına karar verildiği bilinmektedir. Babalarıyla olumlu ve yakın bir ilişki kurabilen çocukların benlik saygısı, özgüven ve kişilik gelişimi daha olumlu etkilenmektedir (Topçu, 2006). Babaları olmayan çocuklarda ise bu durum tolere edilmeli ve çocuğa anlayış gösterilmelidir. Okul hayatında ise öğretmenlerin çocukları ve aileleri tanımaları bu gibi önemli durumlarda çocuğun özgüven gelişimi için önemlidir.

1.3.2.3. Zeka ve Akademik Başarı

Zeka düzeyleri aynı olsa da bireylerin ulaşabilecekleri başarı düzeyleri birbirinden farklı olmaktadır. Ulaşılan bu başarı düzeyinin farklı olmasında birçok etken yer almaktadır ve bunlardan birisi de özgüven düzeyidir. Ancak zeki bireylerin de çabuk kavrama ve çok öğrenmeleri onları okulda ve çevrede üstün kılar. Bu da onların özgüven ve benlik saygılarının daha yüksek olmalarını sağlamaktadır. Kazandıkları başarılar sayesinde özgüvenleri pekişmektedir (Yörükoğlu, 1986).

Ebeveynler çocuklarına okul başarılarının artması için güven vermek, desteklemek yerine yalnızca baskı yaptıklarında onların özgüvenlerini yıprattıklarının kimi zaman farkında değillerdir. Çocuklar ise kendi benliklerini korumak için kaçınma davranışları gösterdikleri ortaya çıkmış ve aşırı taleplerin çocuklarda güvensizliğe ve tedirginliğe yol açtığı belirtilmektedir (Humpreys, 2002).

Bireylerin hayatında aileden sonra okulun yeri çok önemlidir. Okuldaki her başarı ise özgüveni destekleyici role sahiptir. Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989), öğretmenlerin özelliklerinin ve öğrencilere yaklaşım tarzlarının özgüven oluşumu ve gelişiminde oldukça önemli olduğunu savunmuşlardır. Bu durumun aynı zamanda akademik başarı ve öğrenme düzeyiyle de ilgili olduğunu çalışmalarıyla ortaya koymuşlardır. Öğretmenin öğrenci üzerinde oluşturduğu özgüven ve özyeterlilik duygusunun öğrencinin güdülenmesinde oldukça etkili olduğunu belirtirler. Okula gelmeden önce evde yeterince güdülenen çocuğun, okula başladığı zaman onu

destekleyen ve güdüleyen bir öğretmenle devam etmesi, çocuğun özgüvenini pekiştirecektir.

Yavuzer (2002, s. 120) okullardaki eğitim kalitesinin artmasının en önemli koşulunun öğretmenlerin, öğrencilerinin benlik değerlerini artırmaya yönelik farkındalıkları ve çalışmaları olduğunu söylemiştir. Yalnızca yüksek başarı gösterenlerin değil okuldaki her çocuğun benlik ve özgüven düzeyine yönelik çalışmaların yapılmasının önemini belirtmiştir. Öğrencilerin okul ortamında benlik ve özgüven gelişimlerindeki en büyük etkinin öğretmenleri ile olan etkileşimleri olduğunu belirtmiş ve öğretmenlerin öğrencilerle ilgili yorumlarının negatif, aşağılayıcı, salgırgan tavırlarda olmasındansa olumlu ve destekleyici olmasının onların benlik ve özgüven gelişiminde artışa neden olacağını belirtmiştir.

Aynı zamanda yapılan çalışmalarda görülmüştür ki özgüven düzeyi yüksek olan bireyler, diğerlerine göre kendilerini daha önemli ve yararlı kişiler olarak görmektedirler. Kendilerinin değerlilik duygusu ve başarı potansiyellerinin farkında olmaları ise onların başarıya yönelmelerini bir anlamda kaçınılmaz yapar. Bu bireyler aktif, sorumluluk sahibi olmakla birlikte çevrelerine karşı da daha yapıcı özelliktedirler (Frank, 1996).

1.3.2.4.Diğer Faktörler

Yukarıda belirtilen faktörlerin dışında özgüven oluşumuna ve gelişimine etki eden başka faktörler de vardır. Çevrenin etkisi, fiziksel görünüm, disiplin yöntemleri, kendini değerlendirme, okul türü, cinsiyet, arkadaş faktörü, sosyal faaliyetlere katılma, uzun süren hastalıklar, bireyin engelli olması, işsizlik gibi durumlar özgüveni etkiler (Göknar, 2010).

1.3.3. Özgüven ve Spor

Bireylerin ruhsal gelişimleri de en az fiziksel gelişimleri kadar önemli ve değerlidir. Toplumun belki de en önemli üyeleri olan çocuk ve gençlerin ruhsallıklarına yatırım yapmak ise geleceği şekillendirmek, sağlıklı ve özgüveni yüksek bireyler yetiştirebilmek adına yapılması gereken başlıca işlerden olduğu söylenebilir. Özellikle kız çocuklarının ruhsallıklarının olumlu ve pozitif yönde olması gerekli olduğu

düşünülmektedir. Özgüven, bireylerin gelişim dönemlerinde yapabilirlik potansiyelini oluştururken, spor bireylerin bu potansiyellerini kullanmalarında ve engelleri daha kolay aşmalarında onlara yardımcı olur (Sun ve Eroğlu, 2016). Tazegül (2013, s. 992), sporun yalnızca bireylerin olumlu özelliklerini arttırmakla kalmadığını aynı zamanda bireylerin ruhsallıklarına olumsuz etki eden stres, kaygı gibi etkenleri de azalttığını ve bireylerin kişilik gelişiminde olumlu roller üstlendiğini, bunun da sağlıklı toplumların gelişiminde sporun önemine vurgu yaptığını belirtmiştir. Gelişmiş ülkelerdeki bireylerin yaşamları incelendiğinde ise bu ülkelerde toplumsal hayatta sporun önemli bir yere sahip olduğu ve sporun bir yaşam biçimi olduğu gözlemlenmektedir (Fişek, 1980).

Altınok (1995, s. 46) sporun, çocuk ve gençlere bedensel, ruhsal, toplumsal, zihinsel, duygusal, sağlık, ahlak, güven, disiplin, kültür, zevk gibi özellikleri kazandırdığını ve bu özelliklerin gelişmesinde büyük rol oynadığını; dinamik ve sağlıklı bir toplumun oluşturulmasında sporun büyük önem taşıdığını belirtmiştir.

Sporcu bireylerin başarıya ulaşmaları adına onların fizyolojik ve anatomik kapasitelerinin yanı sıra psikolojik özelliklerinin de bilinmesi büyük bir gerekliliktir (Yarımkaya, 2013). Bireylerin bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönleri bir bütünün parçaları gibi düşünülmelidir ve bu parçaların her birinin sağlıklı çalışması ve gelişmesi bireylerin sportif performansları açısından oldukça gerekli ve önemlidir. Sportif performansın en üst düzeyde çalışması için bu dört temel ögenin en sağlıklı şekilde çalışması gerekir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Sporun bireylerin bir şeyleri başarabildiğine olan inancını yükseltmesi ve kazanılan başarılar sonucu bireylerin somut göstergelerle çabalarının karşılığını alabilmeleri açısından özgüven gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Her bireyde belli miktarda enerji vardır ve varolan bu enerji bireylerin kendilerini zorlamasına, kişisel güçlü yanlarını bulmasına, merak etme ve öğrenmeye doğru yönlendirmektedir (Baysal Kutlu, 2001).

Spora katılımın özgüven düzeyine olan etkisi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlar bulunmuştur. Genel anlamda bakıldığında araştırmacılar sadece spor yapmanın özgüven üzerinde tek başına etken olmadığını; cinsiyet, spor branşının farklılığı, sosyo-ekonomik düzey gibi varolan diğer değişkenlerin özgüven

gelişimine ve düzeyine olan etkisini vurgulamışlardır. Bu anlamda yapılan araştırmalardan bir tanesinde araştırmacılar spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyet, spor dalı (bireysel/takım sporu) ve spora katılım düzeyi (amatör/profesyonel) açılarından öğrencilerin özgüven düzeylerini araştırmışlardır. Çıkan sonuca göre ergenlerin özgüven düzeyleri cinsiyet ve spor dalına göre değişkenlik gösterirken amatör ya da profesyonel olarak spor yapmalarının özgüven üzerine etkili olmadığını bulmuşlardır (Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu ve Üstün, 2014).

Yapılan bir araştırmada önceden programlanmış 8 haftalık egzersiz programının 12-14 yaş arası voleybol oynayan ergenlerde, egzersiz yapmayanlara göre özgüven düzeyinin yükselmesi sonucuna ulaşılmıştır. 8 hafta boyunca voleybol egzersizi yaptırılan deney grubu ergenlerin, yapmayanlara göre ögüven düzeyleri artmış, bu durumun da servis atma becerisini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Yarımkaya, Akandere ve Baştuğ, 2014.)

Baysal Kutlu (2001) yaptığı araştırmada izcilik sporuna katılan ve katılmayan kız ve erkek ergenlerin özgüven düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda ise izcilik yapan grubun özgüven puanlarının her iki cinsiyette de izci olmayan gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmış ve spor yapmanın özgüven değerleri üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucunu belirtmiştir.

Yapılan başka bir araştırmanın konusunu da sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duygularının arasındaki ilişki oluşturmuştur. Araştırmada; sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duygularının yaş, cinsiyet, spor dalı, spor yılı ve eğitim düzeyi açısından değişkenlik gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmada ortaya çıkan sonuca göre sporcu kimlik algısı ile dış özgüven arasında bir ilişki bulunamamış ancak sporcu kimlik algısı ile cesaret ve iç özgüven arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilşki olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma cinsiyet açısından incelendiğinde kadın sporcuların, erkek sporculara göre daha yüksek dış özgüven duygusuna sahip oldukları sonucuna da ulaşılmıştır (Can ve Kaçar, 2016).

Mutlu ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir araştırmada tenis sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin sporda özgüven algılarını bazı değişkenler açısından incelemişlerdir. Cinsiyet değişkeni ile özgüven algısının alt boyutları arasındaki ilişkiye

bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Genel ögüven puanları incelendiğinde ise tenis sporu yapan üniversite öğrencilerin yüksek özgüven puanına sahip oldukları sonucuna ulaşıldığı görülmüştür.

Bir başka araştırmada ise spor yapan ve spor yapmayan lise dönemi öğrencilerinin özgüven düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda ise spor yapma değişkeninin öğrencilerde hem iç özgüven hem de dış özgüven açısından anlamlı düzeyde farklılığa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapan öğrenciler, yapmayan öğrencilere göre iç ve dış özgüven açısından daha yüksek puan almışlardır (Arslan, Doğanay, Kırık ve Çetinkaya, 2015).

Amaç

Bu araştırmanın amacı, ergenlik döneminde olan 12-14 yaş arası kız ergenlerin okullarında bulunan spor takımlarında olup olmamalarının, onların özgüven ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın temel denenceleri şu şekilde sıralanmıştır:

- Okul spor takımında olan kız ergenlerin özgüven düzeyleri ile spor takımında olmayan kız ergenlerin özgüven düzeyleri arasında spor takımında olan kız ergenler lehine anlamlı bir fark vardır.
- Okul spor takımında olan kız ergenlerin iç özgüven düzeyleri ile spor takımında olmayan kız ergenlerin iç özgüven düzeyleri arasında spor takımında olan kız ergenler lehine anlamlı bir fark vardır.
- Okul spor takımında olan kız ergenlerin dış özgüven düzeyleri ile spor takımında olmayan kız ergenlerin dış özgüven düzeyleri arasında spor takımında olan kız ergenler lehine anlamlı bir fark vardır.
- Okul spor takımında olan kız ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile spor takımında olmayan kız ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında spor takımında olan kız ergenler lehine anlamlı bir fark vardır.

Belirtilen denencelerin dışında, araştırmada yanıtlandırmaya çalışılan diğer sorular ise şöyledir:

1. Spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Sosyo-ekonomik düzeylerine göre spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4. Sosyo-ekonomik düzeylerine göre spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. Farklı yaş gruplarında olan ve spor yapan ya da yapmayan kız ergenlerin yaş gruplarına göre benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Farklı yaş gruplarında olan ve spor yapan ya da yapmayan kız ergenlerin yaş gruplarına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7. Okul spor takımlarında olan kız ergenlerin yaptıkları spor branşı ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

8. Okul spor takımlarında olan kız ergenlerin yaptıkları spor branşı ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Önem

Ön ergenlik ve ergenlik dönemiyle beraber ortaokula geçen bireylerde bir takım bilişsel, fiziksel ve psikososyal değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişimleri olumlu yönlendirmek ise günümüzde oldukça önem arz etmektedir. Spor yapmak da bireylerin yaşadıkları zorlu ergenlik döneminde, onların yaşadıkları değişimler üzerinde etkilidir. Spor yapmak, spor takımlarında yer almak ergenlik döneminde bulunan kız çocuklarının psikososyal gelişimleri için oldukça önemlidir. Yapılan alanyazın taramasında spor yapmanın özgüven gelişimine ya da benlik saygısı değerlerine olan etkisini ayrı ayrı veya farklı değişkenlerle inceleyen araştırmalar mevcuttur ancak ergenlik döneminde olan ve ortaokul kademesinde eğitimine devam eden kız çocuklarının spor yapma ve okul takımında olma durumunun özgüven ve benlik saygısı değerlerine olan etkisini inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamıştır. Bu nedenle bu araştırma, ergenlik döneminde spor yapmanın kız çocuklarının ruhsal ve sosyal gelişimlerini desteklemek için neler yapılabilir sorusuna farklı bir bakış açısıyla cevap aradığı için, eğitimcileri ve ebeveynleri bu konuda bilinçlendirmek ve kız

çocuklarının gelişimine destek olmak için önemlidir. Araştırma sonuçlarının eğitimcilere ve ebeveynlere önemli bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Bu araştırmaya katılan tüm öğrencilerin, araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Öz-Güven Ölçeğine içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

Sınırlıklar

Araştırmada 12-14 yaş arası kız çocuklarının okul spor takımlarında yer almaları ile benlik saygısı ve özgüven değerleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir.

1. Araştırma örneklemi; İstanbul Kartal'da bulunan 50. Yıl General Refet Bele Ortaokulu, Hüseyin Saim Ekim Ortaokulu, Sabri Taşkın Ortaokulu, Şehit Er Serhat Şanlı Ortaokulu ve Sultanbeyli'de bulunan Erol Yüksel Ortaokulu, Battalgazi Ortaokulu, Atatürk Ortaokulu'nda okuyan 12-14 yaş arası kız öğrencilerle sınırlıdır. Elde edilen bulgular ancak benzer örneklemler üzerinde genellenebilir.
2. Araştırma Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-Güven Ölçeği ve Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği'nin elde ettiği cevaplarla sınırlıdır.
3. Araştırma, araştırmada kullanılan istatistik yöntemleri ile sınırlıdır.
4. Araştırmada öğrencilerin aileleriyle bireysel görüşmeler yapılamadığı için araştırma sonucu öğrencilerin ölçek sonuçları ile sınırlıdır.

Tanımlar

Özgüven: Bireylerin kendi özelliklerini tanımaları, kendine ve kendi özelliklerine güvenmeleri.

Benlik Saygısı: Bireylerin kendi kimliklerinin, kendilerini algılayış şekillerinin farkında olmaları ve bu durumdan memnun olmaları, kendilerine saygı duymaları.

Ergenlik: Bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçtikleri dönem.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve araştırmanın işlem aşaması ele alınmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama araştırma modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, çok fazla elemanı bulunan bir evrende, evrenin geneli hakkında bir yargıya ulaşmak amacı ile evrenin tamamı veya evrenden alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde uygulanabilen tarama işlemidir. Genel tarama modeli tekil taramalar veya ilişkisel taramalarda uygulanabilir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirleyen araştırma modelidir (Karasar, 2011). Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan, 12-14 yaş arasındaki kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve spor yapmanın, özgüven ve benlik saygısı gelişimi üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir.

Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşayan, 2017-2018 yılında okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocukları oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde İstanbul ili Kartal ve Sultanbeyli ilçelerinde bulunan sekiz farklı ortaokulun, okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası 213 kız öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem seçilirken İstanbul Anadolu yakasında sosyo-ekonomik düzeyleri farklı olan iki ilçe olarak Sultanbeyli ve Kartal ilçeleri seçilmiştir.

Veriler ve Toplanması

Araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının birer örneği "EKLER" bölümünde verilmiştir.

Araştırma Kasım-Aralık 2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Ölçeklerin uygulamasının yapılabilmesi için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Uygulamanın yapılacağı okulların seçiminde ise öğrencilerin tüm değişkenler için veri sağlayabilme özelliklerini sağlamak amacıyla kız spor takımlarının bulunduğu okullar tercih edilmiştir.

Çalışma grubunu oluşturacak okullarla gerekli iletişim kurulmuş ve belirtilen günde okullara gidilmiştir. Öğrenciler uygulamaya 30-40 kişilik gruplar halinde alınmış ve tüm uygulamalar araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce katılımcı öğrencilere araştırmanın amacı, süreç, araştırmanın gizlilik esasları ve araştırmacı hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmış, ölçeklerin yönergeleri okunmuştur. Öğrencilere araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı bilgilendirmesi yapılmış ve tamamen gönüllü olan öğrencilere uygulama yapılmıştır. Gönüllü olmak istemeyen ve ilk ölçeği doldurduktan sonra araştırmadan ayrılmak isteyen 5 öğrenci araştırmaya dahil edilmemişlerdir. Sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Özgüven Ölçeği ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği dağıtılmıştır. Uygulama bittikten sonra katılımcılara araştırmayla ilgili soru sormak isterlerse ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının iletişim bilgileri verilmiştir.

Araştırma için kullanılan veri toplama araçları aşağıda detaylı açıklanmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve öğrencilerin yaşı, okudukları sınıf düzeyi, spor yapıp yapmadıkları, hangi spor dalında okul takımında oldukları, kaç yıldır spor yaptıkları, ailelerin gelir düzeyi bilgilerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulmuştur. Soru formunun bir örneği EK-1'de sunulmuştur.

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ): Bu araştırmada 12-14 yaş arası kız çocuklarının benlik saygısı değerlerini ölçmek için Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek bireylerin kendileri hakkındaki tutumlarını belirleme amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek, Pişkin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Ölçeğin 58 maddelik uzun formu ve 25 maddelik kısa formu bulunmaktadır. Bu araştırmada ise ölçeğin 25 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Kullanılan ölçekte;

kendilik değeri, atılganlık, anne-baba-aile, kendini olduğu gibi görmeme, liderlik, atılganlık, kaygı gibi faktörleri ölçmeyi amaçlayan 25 soru bulunmaktadır. Ölçek maddelerinden alınan yüksek puanlar bireylerin benlik saygısının yüksek olduğunu, düşük puanlar ise bireylerin benlik saygılarının düşük olduğunu belirlemektedir.

Ölçek evet-hayır şeklinde cevaplanan 25 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden her bir soru maddesini okumaları ve kendilerine uygun olduğunu düşünüyorlarsa "Evet" şıkkını, uygun olmadığını düşünüyorlarsa "Hayır" şıkkını işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekte bazı maddelerde evet şıkkı işaretlendiğinde, bazı maddelerde ise hayır şıkkı işaretlendiğinde puan alınmaktadır. Bireyler puan alınacak şıkları işaretlediklerinde dört puan almakta, puan almayan şıkları işaretlediklerinde ise sıfır puan alabilmektedirler. Ölçekten en yüksek 100, en düşük ise 0 puan alınabilmektedir. Bireylerin ölçekten aldıkları puan 100 puana yaklaştıkça benlik saygıları yüksek, 50 puanın altına düştükçe de benlik saygıları düşük olarak değerlendirilmektedir. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması 30 kanser hastası ile yapılmış ve test tekrar-test güvenirliği 0,65 bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle 15 gün arayla yapılan uygulamada ise ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur (Turan ve Tufan, 1987). Ölçeğin bir örneği EK-2'de sunulmuştur.

Öz-Güven Ölçeği: Araştırmada kullanılan Öz-Güven Ölçeği, Akın (2007) tarafından bireylerin var olan özgüven düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte her madde için 5'li likert tipi (1: Hiçbir zaman, 2: Ara sıra, 3: Sık sık, 4: Genellikle, 5: Her zaman) derecelendirme ölçeği kullanılmıştır ve bu maddeler için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları olarak yapı ve uyum geçerlikleri incelenmiştir. Yapılan faktör analizi itibariyle toplam varyansın % 43.6'sını açıklayan ve iç özgüven ile dış özgüven olarak iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare değerinin (x^2=700.41, sd=488, p=0.00) anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Uyum geçerliği çalışmasında Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Pişkin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği kısa formu ile Öz-Güven ölçeği araştırmaya katılan bireylere eş zamanlı olarak uygulanmış;

uygulamalardan elde edilen veriler incelendiğinde ise aralarındaki korelasyon değeri Öz-Güven Ölçeğinin uyum geçerliği puanı olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenirlikleri ve madde analizleri yapılmıştır. Özgüven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0.83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, 0.83 ve 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0.94, iç özgüven alt ölçeği için 0.97 ve dış özgüven için 0.87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin toplam madde sayısı 33 olarak belirlenmiştir ve bireylerin ölçekten alabilecekleri en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'tür. Ölçekte olumsuz madde bulunmamaktadır ve ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin özgüven düzeylerinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise bireylerin özgüvenlerinin düşük olduğunu belirtmektedir. Bireylerin ölçekten aldıkları puan, madde sayısına (33) bölündüğünde elde edilen puan araştırmacıya bireyin özgüven düzeyini beş (5) puan üzerinden değerlendirme olanağı vermektedir. Bu durumda ise 5 puan üzerinden 3.5 puan ve üstü; yüksek düzey özgüveni, 2.5 ve 3.5 puan arası; orta düzey özgüveni, 2.5 puanın altı ise düşük özgüveni ifade etmektedir (Akın, 2007). Ölçeğin bir örneği EK-3'te sunulmuştur.

Ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri aşağıdaki gibidir (Özdamar, 2004, s. 633) :

$0{,}00 \leq \alpha < 0{,}40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0{,}40 \leq \alpha < 0{,}60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0{,}60 \leq \alpha < 0{,}80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0{,}80 \leq \alpha < 1{,}00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Tablo 2. 1. Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	Madde sayısı
Benlik saygısı Ölçeği	0,797	25
Özgüven Ölçeği	0,923	33

Benlik saygısı Ölçeği güvenilirliği 0,797; Özgüven Ölçeği güvenilirliği 0,923 olarak bulunmuştur.

Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versiyon 24.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin karşılaştırılmasında ise t-testi, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, belli başlıklar halinde elde edilen bulgular; sonra onların parça ve bütün halinde anlamlandırılmaya çalışıldığı yorumlar yer almaktadır.

Bulgular

3.1. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan, spor yapan ve yapmayan kız ergenlere ait yaş bilgisi, sınıf bilgisi ve ailelerinin gelir seviyesini gösteren bilgiler Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3. 1. Sosyo-demografik özellikler

		Spor Yapmayan (n=118)		*Spor Yapan (n=95)*	
		n	*%*	*n*	*%*
Yaş	12	57	%48,3	37	%38,9
	13	39	%33,1	52	%54,7
	14	22	%18,6	6	%6,3
Sınıf	7	60	%50,8	38	%40,0
	8	58	%49,2	57	%60,0
Aile Gelir Seviyesi	Alt	4	%3,4	0	%0,0
	Orta	103	%87,3	85	%89,5
	Üst	11	%9,3	10	%10,5

Spor yapmayan kız ergenlerin yaşlarına bakıldığında 57'si (%48,3) 12, 39'unun (%33,1) 13, 22'si (%18,6) 14; spor yapan kız ergenlerin 37'si (%38,9) 12, 52'si (%54,7) 13, 6'sının (%6,3) 14 yaşında olduğu görülmektedir.

Spor yapmayan kız ergenlerin sınıf düzeylerine bakıldığında 60'ının (%50,8) 7, 58'i (%49,2) 8; spor yapan kız ergenlerin 38'i (%40,0) 7, 57'si (%60,0) 8. sınıfta okumakta olduğu görülmektedir.

Spor yapmayan kız ergenlerin aile gelir seviyelerine bakıldığında 4'ünün (%3,4) alt, 103'ünün (%87,3) orta, 11'i (%9,3) üst; spor yapan kız ergenlerin 85'i (%89,5) orta, 10'unun (%10,5) üst sosyo-ekonomik düzeyde olduğu görülmektedir.

3.2. Spor Yapan Kız Ergenlerin Spor Yapma Süreleri

Araştırmaya katılan spor yapan kız ergenlerin spor yapma sürelerine ilişkin bilgiler Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Spor Yapma Süresi (Yıl)

	N	$\bar{X}$	*Ss*	*Min.*	*Max.*
Spor Yapma Süresi (yıl)	95	3,87	1,57	1	8

Kız ergenlerin spor yapma süresi (3,87 ± 1,57) yıl olarak bulunmuştur.

3.3. Spor Yapan Kız Ergenlerin Yaptıkları Sporlara Dair Bilgiler

Araştırmaya katılan spor yapan kız ergenlerin hangi sporları yaptığına dair bilgiler Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Spor Türü

		n	*%*
Basketbol	Oynayan	22	23,2
	Oynamayan	73	76,8
	Toplam	95	100,0
Voleybol	Oynayan	39	41,1
	Oynamayan	56	58,9
	Toplam	95	100,0
Futbol	Oynayan	4	4,2
	Oynamayan	91	95,8
	Toplam	95	100,0
Hentbol	Oynayan	11	11,6
	Oynamayan	84	88,4
	Toplam	95	100,0
Masa Tenisi	Oynayan	10	10,5
	Oynamayan	85	89,5
	Toplam	95	100,0
Futsal	Oynayan	2	2,1
	Oynamayan	93	97,9
	Toplam	95	100,0
Atletizm	Oynayan	9	9,5
	Oynamayan	86	90,5
	Toplam	95	100,0
Tekvando	Oynayan	2	2,1
	Oynamayan	93	97,9
	Toplam	95	100,0

Kız ergenler basketbol değişkenine göre 22'si (%23,2) oynayan, 73'ü (%76,8) oynamayan olarak dağılmaktadır.

Kız ergenler voleybol değişkenine göre 39'u (%41,1) oynayan, 56'sı (%58,9) oynamayan olarak dağılmaktadır.

Kız ergenler futbol değişkenine göre 4'ü (%4,2) oynayan, 91'i (%95,8) oynamayan olarak dağılmaktadır.

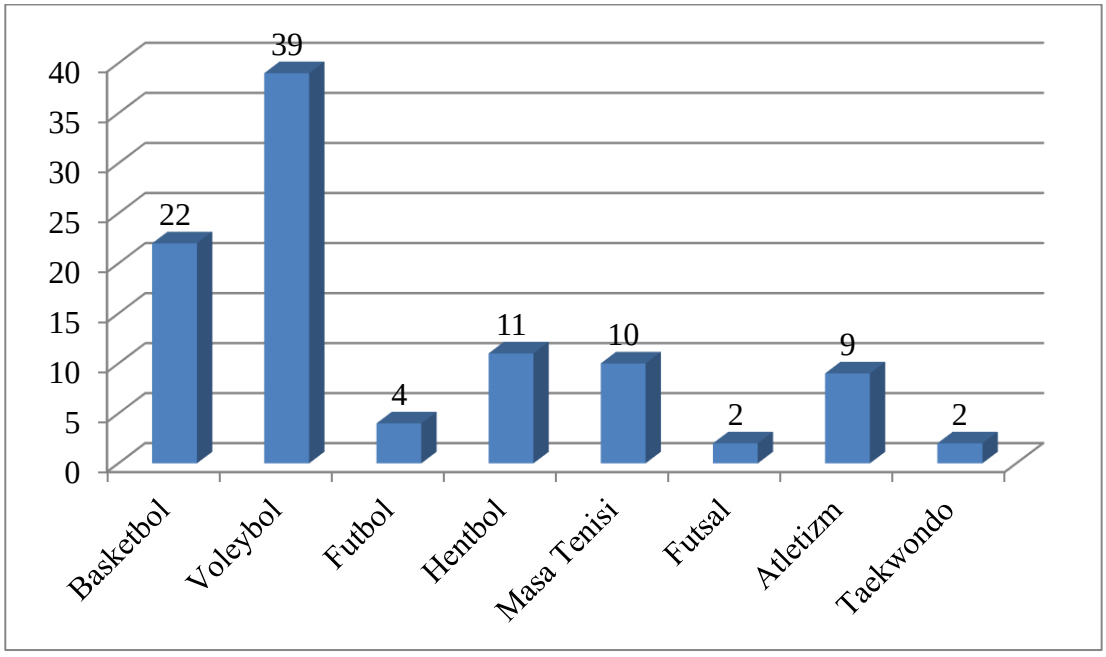
Kız ergenler hentbol değişkenine göre 11'i (%11,6) oynayan, 84'ü (%88,4) oynamayan olarak dağılmaktadır.

Kız ergenler masa tenisi değişkenine göre 10'u (%10,5) oynayan, 85'i (%89,5) oynamayan olarak dağılmaktadır.

Kız ergenler futsal değişkenine göre 2'si (%2,1) oynayan, 93'ü (%97,9) oynamayan olarak dağılmaktadır.

Kız ergenler atletizm değişkenine göre 9'u (%9,5) oynayan, 86'sı (%90,5) oynamayan olarak dağılmaktadır.

Kız ergenler tekvando değişkenine göre 2'si (%2,1) oynayan, 93'ü (%97,9) oynamayan olarak dağılmaktadır.



Şekil 3.1 Spor Yapan Kız Ergenlerin Yaptıkları Spor Branşına Göre Dağılımı

3.4. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki Farklar

Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerine dair bilgiler Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. Spor Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki Fark

		$\bar{X}$	*Ss*	*t*	*p*
Benlik Saygısı	Spor Yapmayan	74,848	17,092	-1,338	0,182
	Spor Yapan	77,979	16,828		
İç Özgüven	Spor Yapmayan	62,593	10,220	-3,229	**0,001**
	Spor Yapan	66,663	7,593		
Dış Özgüven	Spor Yapmayan	62,644	10,497	-3,903	**0,000**
	Spor Yapan	67,526	6,905		
Özgüven Toplam	Spor Yapmayan	128,907	20,557	-3,749	**0,000**
	Spor Yapan	138,158	13,898		

Kız ergenlerin benlik saygısı ortalamalarının spor değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kız ergenlerin iç özgüven ortalamalarının spor değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3.229$; $p<0,05$). Spor yapan kız ergenlerin iç özgüven puanları (66,663), spor yapmayan kız ergenlerin iç özgüven puanlarından (62,593) yüksek bulunmuştur.

Kız ergenlerin dış özgüven ortalamalarının spor değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=-3.903; p<0,05). Spor yapan kız ergenlerin dış özgüven puanları (67,526), spor yapmayan kız ergenlerin dış özgüven puanlarından (62,644) yüksek bulunmuştur.

Kız ergenlerin özgüven toplam ortalamalarının spor değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=-3.749; p<0,05). Spor yapan kız ergenlerin özgüven toplam puanları (138,158), spor yapmayan kız ergenlerin özgüven toplam puanlarından (128,907) yüksek bulunmuştur.

3.5. Spor Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki Fark

Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ile özgüven düzeylerinin ilişkisine dair Pearson Korelasyon Analizi Tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5. Spor Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ile Özgüven Düzeyleri İlişkisine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

		Spor Yapmayan			Spor Yapan		
		n	R	p	n	r	p
İç özgüven	Benlik saygısı	118	0,496	**0,000**	95	0,567	**0,000**
Dış özgüven	Benlik saygısı	118	0,526	**0,000**	95	0,481	**0,000**
Özgüven toplam	Benlik saygısı	118	0,535	**0,000**	95	0,558	**0,000**

Spor yapmayan kız ergenlerde;

İç özgüven ile benlik saygısı arasında %49,6 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. (r=0,496; p<0,05). Buna göre İç özgüven puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır.

Dış özgüven ile benlik saygısı arasında %52,6 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,526$; $p<0,05$). Buna göre dış özgüven puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır.

Özgüven toplam ile benlik saygısı arasında %53,5 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,535$; $p<0,05$). Buna göre özgüven toplam puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır.

Spor yapan kız ergenlerde;

İç özgüven ile benlik saygısı arasında %56,7 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,567$; $p<0,05$). Buna göre iç özgüven puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır.

Dış özgüven ile benlik saygısı arasında %48,1 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,481$; $p<0,05$). Buna göre dış özgüven puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır.

Özgüven toplam ile benlik saygısı arasında %55,8 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,558$; $p<0,05$). Buna göre özgüven toplam puanı arttıkça benlik saygısı puanı da artmaktadır.

3.6. Spor Yapan Kız Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Durumlarının Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Araştırmaya katılan spor yapan kız ergenlerin aile gelir düzeylerinin farklılaşmasının benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair veriler Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6. Gelir Düzeyi Farklı Olan Spor Yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

		N	$\bar{X}$	*Ss*	*MW*	*p*
Benlik Saygısı	Orta	85	77,694	16,680	375,000	0,542
	Üst	10	80,400	18,804		
İç Özgüven	Orta	85	66,588	7,677	405,500	0,813
	Üst	10	67,300	7,181		
Dış Özgüven	Orta	85	67,424	6,781	379,000	0,576
	Üst	10	68,400	8,235		
Özgüven Toplam	Orta	85	137,988	13,871	397,500	0,739
	Üst	10	139,600	14,796		

Kız ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puanları ortalamalarının aile gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla orta ve üst gelir düzeyi gruplarındaki frekans dağılımlarının normal olmaması sebebiyle yapılan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.7. Farklı Sınıf Düzeylerinin Spor Yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Araştırmaya katılan spor yapan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair veriler Tablo 3.7'de verilmiştir.

Tablo 3.7. Sınıfı farklı olan Spor yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

	Sınıf	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*t*	*p*
Benlik Saygısı	7	38	81,053	16,886	1,462	0,147
	8	57	75,930	16,622		
İç Özgüven	7	38	67,816	8,285	1,211	0,229
	8	57	65,895	7,065		
Dış Özgüven	7	38	68,184	7,533	0,757	0,451
	8	57	67,088	6,484		
Özgüven Toplam	7	38	140,105	15,514	1,117	0,267
	8	57	136,860	12,685		

Kız ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.8. Spor Yapan Kız Ergenlerin Yaşlarının Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri ile Olan Farkının İncelenmesi

Araştırmaya katılan ve spor yapan kız ergenlerin yaşlarına göre benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair bilgiler Tablo 3.8'de verilmiştir.

Tablo 3.8. Yaşı farklı olan Spor yapan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

		N	$\bar{X}$	*Ss*	*KW*	*p*
Benlik Saygısı	12	37	80,649	16,932	2,402	0,301
	13	52	76,462	16,285		
	14	6	74,667	21,565		
İç Özgüven	12	37	67,811	8,399	4,141	0,126
	13	52	66,212	7,094		
	14	6	63,500	6,221		
Dış Özgüven	12	37	68,162	7,636	0,588	0,745
	13	52	67,250	6,343		
	14	6	66,000	7,720		
Özgüven Toplam	12	37	140,108	15,728	2,574	0,276
	13	52	137,308	12,574		
	14	6	133,500	13,263		

Kız ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puanları ortalamalarının yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yaş değişkeninde gruplardaki frekans dağılımlarının normal olmaması sebebiyle yapılan parametrik olmayan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

3.9. Basketbol Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan, basketbol sporunu yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair veriler Tablo 3.9'da verilmiştir.

Tablo 3.9. Basketbol Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

		N	$\bar{X}$	*Ss*	*MW*	*p*
Benlik Saygısı	Yapan	22	77,818	17,533	796,000	0,950
	Yapmayan	73	78,027	16,735		
İç Özgüven	Yapan	22	65,636	6,666	677,500	0,268
	Yapmayan	73	66,973	7,867		
Dış Özgüven	Yapan	22	66,591	8,600	752,500	0,655
	Yapmayan	73	67,808	6,350		
Özgüven Toplam	Yapan	22	136,091	14,468	708,500	0,404
	Yapmayan	73	138,781	13,763		

Kız ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puanları ortalamalarının basketbol değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla basketbol oynayan ve oynamayan katılımcıların dağılımlarının normal olmaması sebebiyle yapılan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi sonucunda grup puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.10. Voleybol Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan, voleybol sporunu yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair verileri Tablo 3.10'da verilmiştir.

Tablo 3.10. Voleybol Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

	Voleybol	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*t*	*p*
Benlik Saygısı	Yapan	39	86,564	10,838	4,567	**0,000**
	Yapmayan	56	72,000	17,725		
İç Özgüven	Yapan	39	70,282	5,689	4,207	**0,000**
	Yapmayan	56	64,143	7,773		
Dış Özgüven	Yapan	39	70,256	5,072	3,391	**0,001**
	Yapmayan	56	65,625	7,399		
Özgüven Toplam	Yapan	39	144,615	10,353	4,082	**0,000**
	Yapmayan	56	133,661	14,349		

Kız ergenlerin benlik saygısı puanları ortalamalarının voleybol değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4.567$; $p<0,05$). Voleybol sporunu yapan kız ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları (86,564), voleybol sporunu yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarından (72,000) yüksek bulunmuştur.

Kız ergenlerin iç özgüven puanları ortalamalarının voleybol değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4.207$; $p<0,05$). Voleybol sporunu yapan kız ergenlerin iç özgüven puan ortalamaları (70,282), voleybol sporunu yapmayan kız ergenlerin iç özgüven puan ortalamalarından (64,143) yüksek bulunmuştur.

Kız ergenlerin dış özgüven puanları ortalamalarının voleybol değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=3.391$; $p<0,05$). Voleybol sporunu yapan kız ergenlerin dış özgüven puan ortalamaları (70,256), voleybol sporunu yapmayan kız ergenlerin dış özgüven puan ortalamalarından (65,625) yüksek bulunmuştur.

Kız ergenlerin özgüven toplam puanları ortalamalarının voleybol değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4.082$; $p<0,05$). Voleybol sporunu yapan kız ergenlerin özgüven toplam puan ortalamaları (144,615), voleybol sporunu yapmayan kız ergenlerin özgüven toplam puan ortalamalarından (133,661) yüksek bulunmuştur.

3.11. Hentbol Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan, hentbol sporunu yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair verileri Tablo 3.12'de verilmiştir.

Tablo 3.11. Hentbol Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

	Hentbol	*N*	$\bar{X}$	*Ss*	*MW*	*p*
Benlik Saygısı	Yapan	11	61,091	18,684	200,500	**0,002**
	Yapmayan	84	80,191	15,360		
İç Özgüven	Yapan	11	63,273	7,734	315,500	0,088
	Yapmayan	84	67,107	7,507		
Dış Özgüven	Yapan	11	65,000	7,029	358,000	0,226
	Yapmayan	84	67,857	6,862		
Özgüven Toplam	Yapan	11	132,091	14,117	327,000	0,116
	Yapmayan	84	138,952	13,756		

Kız ergenlerin benlik saygısı puanları ortalamalarının hentbol değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Hentbol oynayan ve oynamayan katılımcıların gruplarındaki frekans dağılımlarının normal olmaması sebebiyle yapılan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=200,500; $p<0,05$). Hentbol sporunu yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları (61,091), Hentbol sporunu yapan kız ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarından (80,191) düşük bulunmuştur.

Kız ergenlerin iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puanları ortalamalarının hentbol değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

3.12. Masa Tenisi Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan, masa tenisi sporunu yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair veriler tablo 3.13'de verilmiştir.

Tablo 3.12. Masa Tenisi Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

		N	$\bar{X}$	*Ss*	*MW*	*p*
Benlik Saygısı	Yapan	10	72,400	17,834	326,500	0,230
	Yapmayan	85	78,635	16,694		
İç Özgüven	Yapan	10	59,300	10,563	225,500	**0,015**
	Yapmayan	85	67,529	6,734		
Dış Özgüven	Yapan	10	64,500	7,276	297,500	0,121
	Yapmayan	85	67,882	6,816		
Özgüven Toplam	Yapan	10	127,500	17,232	244,500	**0,029**
	Yapmayan	85	139,412	13,009		

Kız ergenlerin iç özgüven puanları ortalamalarının masa tenisi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Masa tenisi oynayan ve oynamayan katılımcıların gruplarındaki frekans dağılımlarının normal olmaması sebebiyle yapılan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=225,500; p<0,05). Masa tenisi sporunu yapan kız ergenlerin iç özgüven puan ortalamaları (59,300), Masa tenisi sporunu yapmayan kız ergenlerin iç özgüven puan ortalamalarından (67,529) düşük bulunmuştur.

Kız ergenlerin özgüven toplam puanları ortalamalarının masa tenisi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=244,500; p<0,05). masa tenisi sporunu yapan kız

ergenlerin özgüven toplam puan ortalamaları (127,500), Masa tenisi sporunu yapmayan kız ergenlerin özgüven toplam puan ortalamalarından (139,412) düşük bulunmuştur.

Kız ergenlerin benlik saygısı, dış özgüven puanları ortalamalarının masa tenisi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

3.13. Atletizm Sporunu Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan, atletizm sporunu yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesine dair veriler Tablo 3.15'te verilmiştir.

Tablo 3.13. Atletizm Sporunu Yapan ve Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri

		N	$\bar{X}$	*Ss*	*MW*	*p*
Benlik Saygısı	Yapan	9	71,556	12,561	244,000	0,068
	Yapmayan	86	78,651	17,132		
İç Özgüven	Yapan	9	66,333	6,500	365,000	0,780
	Yapmayan	86	66,698	7,731		
Dış Özgüven	Yapan	9	67,333	6,245	379,500	0,924
	Yapmayan	86	67,547	7,004		
Özgüven Toplam	Yapan	9	137,889	12,494	385,500	0,985
	Yapmayan	86	138,186	14,103		

Kız ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puanları ortalamalarının atletizm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla atletizm sporunu yapan ve yapmayan katılımcıların gruplarındaki frekans dağılımlarının normal olmaması sebebiyle yapılan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi sonucunda grup puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Yorumlar

Bu araştırma 12-14 yaşında olan ortaokul çağı ergen kız öğrencilerin okul spor takımlarında spor yapıp yapmama değişkenine göre benlik saygısı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla yorumlanmıştır.

4.1. Araştırmada Yer Alan Sosyodemografik Değişkenler ile Spor Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Yorumlanması

Araştırmaya katılan 12-14 yaş arası 213 kız ergenden spor yapan kız ergenlerle yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ortalamaları incelendiğinde benlik saygısı düzeyiyle kız ergenlerin spor yapıp yapmamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu sonucun benlik saygısının ergenlik dönemi ile olan ilişkisiyle ve bireylerin yetiştikleri ailelerin ebeveynlik tutumlarındaki farklılaşmalarla açıklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan tüm katılımcılar 12-14 yaş arasında bulunan ergen bireylerdir. Alanyazına bakıldığında Rosenberg (1967) benlik saygısı düzeyinin 12-13 yaş civarında daha az olduğunu ancak 14 yaşından sonra, yetişkinliğin ilk dönemlerine doğru bireylerin benlik saygısının belirgin biçimde geliştiğini belirtmiştir (Akt. Dilek, 2007, s. 24).

Baldwin ve Hoffman (2002), ergenlik döneminin başından yetişkinlik dönemine kadar olan kişilik değişimleri ve benlik saygısını inceledikleri boylamsal çalışmalarında benlik saygısı düzeyinin ergenlik döneminde daha değişken olduğunu ve yaşın ilerlemesinin, yetişkinliğe yaklaşmanın da benlik saygısının artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, araştırma sonucunu desteklemektedir.

Tiggeman ve Williamson (2000), 16-60 yaşlar arasındaki 252 katılımcıyla yaptıkları çalışmalarında egzersiz miktarı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarından bir tanesine bakıldığında ise egzersiz

yapma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi erkekler için pozitif, kızlar için negatif olarak bulmuşlardır. Bu çalışma sonucu araştırma bulgularını desteklemektedir.

McCarty ve Hoge (1982) ergenlerde benlik saygısı düzeyine yaş değişkeninin etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda ise ortaya çıkan bulgulardan biri ergenlerin yaşları arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de arttığıdır.

Hatipoğlu (1996) ortaokul ikinci sınıfta okuyan 619 öğrenciyle yaptığı araştırmada erkek ergenlerin benlik tasarım puanlarının ortalamasının kız ergenlere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Barnes ve Farrier (1985), yaptıkları araştırmada 5. ve 6. sınıflarda eğitim gören 583 ergenin benlik saygısı düzeyini incelenmiştir. Araştırma sonucunda ise kız ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin erkek ergenlere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Dilek (2007, s. 62), çalışmasında ergenlik döneminde benlik saygısı gelişiminin, bireylerin içinde bulundukları ailelerin çocuk yetiştirme stilleri ile de ilgili olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısının gelişimi için çok önemli olan bağımsız düşünebilme, karar verebilme gibi özelliklerin özellikle otoriter aile yapısında büyüyen bireylerde olumsuz etkilenebileceğini belirtmiştir.

Benlik saygısının gelişiminde birçok faktörün etkili olduğu bilinmektedir. Bunlardan bir tanesi de anne babanın eğitim seviyesidir. Anne babanın eğitim seviyesi arttıkça çocukların benlik saygısı düzeyleri yükselmektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007). Bu bağlamda düşünüldüğünde ise araştırmanın örnekleminin İstanbul'un Sultanbeyli ve Kartal ilçelerinde yer alan kız ergenler olmasının, anlamlı bir fark bulunamamasında etkili olduğu düşünülebilir.

Yegül (1999), 15-18 yaş arası spor yapan ve yapmayan toplam 203 erkek ergenle yaptığı çalışmasında benlik saygısı puanları açısından spor yapanlar ve yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Tüm bu sonuçlar incelendiğinde ise spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası kız ergenlerin benlik saygısı ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamasının;

anne baba eğitim düzeyleri, kızlarda benlik saygısının gelişiminin yaş değişkeni ile olan ilişkisi, bireylerin içinde bulundukları ailelerin çocuk yetiştirme stillerinin etkisi gibi birçok farklı değişkenin de etkisi altında olduğu düşünülmektedir.

4.2. Araştırmada Yer Alan Sosyo-demografik Değişkenler İle Spor Yapan/Yapmayan Kız Ergenlerin Özgüven Düzeylerinin Yorumlanması

Araştırmaya katılan 12-14 yaş arası 213 kız ergenden spor yapanların ve spor yapmayanların özgüven düzeyleri incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre spor yapan kız ergenler ile spor yapmayan kız ergenlerin iç özgüven puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun sonucunda spor yapmanın, bireylerin iç özgüvenlerinde olumlu etki yarattığı söylenebilir. Alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Ekinci ve arkadaşları (2014), araştırmalarında spor yapan ve yapmayan 185 lise öğrencisinin özgüven düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ise takım sporlarını tercih eden öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre iç özgüven düzeylerinin istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı olduğunu belirtmişlerdir.

Salar, Hekim ve Tokgöz'ün (2012) yaptıkları bir çalışmada bireysel ve takım sporu yapan sporcuların duygu durumları bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda ise hem takım sporu yapan ergen sporcuların hem de bireysel spor türlerinden birini yapan ergen sporcuların kendilerine güven düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Zorba'ya göre (2012, s. 21) düzenli olarak spor yapmak bireylerin öz saygının gelişimi ve özgüvenin artması gibi birçok olumlu etkiye sahiptir. Can ve Kaçar (2016) yaptıkları araştırmada sporcuların kimlik algıları ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 176 sporcunun katıldığı araştırmanın sonucuna göre sportif kimlik algısının cesaret ve iç özgüveni olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmaya katılan 12-14 yaş arası 213 kız ergen bireyden okul spor takımlarında olanlar ile olmayanların dış özgüven puanları incelendiğinde, spor yapma ile dış özgüven puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre spor yapan ergenlerin dış özgüven puanlarının yapmayanlara

göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkılarak kız ergenlerde spor yapma değişkeninin, ergenlerin dış özgüvenlerine olumlu katkı yaptığı söylenebilir.

Can ve Kaçar (2016) yaptıkları araştırmada sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duygularının ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada kadın sporcuların, erkek sporculardan daha yüksek dış özgüven düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan başka bir araştırmada ise liseli kademesinde eğitim gören sporcu ve sedanter 179 öğrencinin özgüven düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ise spor yapan bireylerin yapmayanlara göre hem iç hem dış özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özbek, Taşbilek Yoncalık ve Alıncak, 2017).

Araştırmaya katılan 12-14 yaş arası kız ergenlerden okul spor takımlarında olanlar ile olmayanlar arasındaki genel özgüven puanları incelendiğinde spor yapma değişkeni ile genel özgüven puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre okul spor takımlarında olmanın, ortaokul dönemi kız ergen bireylerin özgüvenlerini artıran etmenlerden biri olduğu söylenebilir.

Ryan ve Dzewaltowski (2002), 6 ve 7. sınıf düzeyinde eğitim gören öğrenciler ile yaptıkları araştırmalarında bedensel aktivitelere katılan öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sun ve Eroğlu (2016) ergenlikte lisanslı spor yapmanın özgüvene olan etkisini incelemek amacıyla spor yapan ve yapmayan 300 ergen üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırma bulgularına göre sporcu olan ergenlerin sporcu olmayanlara göre; iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Akıncı (2007), Isparta ilinde ortaöğretim kurumları arasındaki spor müsabakalarına farklı branşlardan katılıp ilk üç derecesi alan 309 öğrenciyle yaptığı çalışmasında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasına etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin spor takımlarında olmalarının kendilerine olan güvenlerini artırdığı bulgusuna ulaşmıştır.

Baysal Kutlu (2001) Mersin ilinde bulunan izcilik faaliyetlerine katılan ve katılmayan 9-18 yaş arası 828 ilköğretim ve lise öğrencisinin özgüven düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda izcilik sporunu yapan öğrencilerin genel özgüven düzeyleri yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerden 12-13 yaşında olanların özgüven düzeyleri diğer yaş gruplarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bu bulgu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

4.3.Araştırmaya Katılan Kız Ergenlerin Sosyo-ekonomik Düzeyleri ile Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin Yorumlanması

Araştırmaya katılan 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan 213 kız ergenin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyleri incelenmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan t-testi sonucunda sosyo-ekonomik düzeyleri ile benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve genel özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Gencer (2008), yaptığı araştırmada ergenlik döneminde olan güreş sporcularının benlik saygısı ve aile gelir seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda aile gelir seviyesinin ergenlerin benlik saygısı düzeyi üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Eriş (2013), ortaokul düzeyindeki ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda ise ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri ile benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Gün (2006), araştırmasında ortaokul düzeyinde eğitim gören 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucu ise spor yapan ergenlerde spor yapma ve benlik saygısı arasında olumlu yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ona göre, spor yapan ergenlerde sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe ergenlerin benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

Baysal Kutlu (2001), araştırmasında izcilik sporu yapan ve yapmayan 9-18 yaş arası ergenlerin özgüven düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda ise ergenlerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzey ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

4.4. Araştırmaya Katılan Kız Ergenlerin Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeyi ve Yaşları Arasındaki Değişikliğin Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin Yorumlanması

Araştırmaya katılan 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan 213 kız ergenin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre ve yaşlarına göre benlik saygısı ve özgüven düzeyleri incelenmiştir. Yapılan incelemede araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan ortaokul 6, 7, 8. sınıfta eğitim gören ve yaşları 12, 13, 14 olarak değişen ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve genel özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Özşaker (2008), 12-14 yaş arası ergenlerin motorsal performansları ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma sonucu ise kız ergenlerin yaşları arttıkça benlik saygılarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Kumbaroğlu (2013) spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerini ve benlik saygısı düzeylerini çeşitli sosyo-demografik değişkene göre incelemiştir. Araştırma sonucunda spor yapan ya da spor yapmayan ergenlerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenleri ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Eriş (2013) ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucunda; ergenlik dönemindeki bireyleri yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ona göre benlik saygısı düzeyinin yükselmeye başlaması ergenliğin sonu, genç yetişkinliğe geçiş döneminde gerçekleşmeye başlamaktadır.

Arslan ve arkadaşları (2015) araştırmalarında lise öğrencilerinde spor yapma ile özgüven ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada öğrencilerin sınıf düzeylerinin iç ve dış özgüvene olan etkisini de incelemişler ve sınıf düzeyi ile iç özgüven arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu ancak sınıf ve dış özgüven arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Yani lise düzeyi ergenlerde sınıf düzeyi arttıkça iç özgüven düzeyinin arttığı, dış özgüven düzeyinin ise sınıf düzeyinden etkilenmediği sonucuna ulaşmışlardır.

4.5. Araştırmaya Katılan Kız Ergenlerden Spor Yapanların Yaptıkları Spor Türlerine Göre Benlik Saygısı ve Özgüven Düzeylerinin Yorumlanması

Araştırmaya katılan 12-14 yaş arası 213 kız ergenden spor yapanların, yaptıkları spor türüne göre benlik saygısı ve özgüven düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları sporlar; basketbol, voleybol, futbol, hentbol, masa tenisi, futsal, atletizm ve tekvando olarak belirlenmiştir. Bu sporları yapan sporcu kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeyleri alanyazın ışığında değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcu ergenler ile sadece basketbol oynayan ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcu ergenler ile sadece voleybol oynayan ergenlerin voleybol değişkenine göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre voleybol oynayan kız ergenlerin, voleybol oynamayan kız ergenlere göre benlik saygısı puanları daha yüksektir.

Voleybol oynayan kız ergenlerin iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puanları incelendiğinde voleybol oynamayan ergenlere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak denilebilir ki; voleybol sporu 12-14 yaş arası kız ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve genel özgüvenlerine olumlu katkı sağlamaktadır.

Araştırmaya katılan sporcu ergenler ile sadece hentbol oynayan kız ergenlerin hentbol değişkenine göre benlik saygısı puanları incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre hentbol oynamayan kız ergenlerin hentbol oynayanlara göre benlik saygısı puanları daha yüksek olarak bulunmuştur.

Hentbol oynayan kız ergenlerin oynamayanlara göre iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcu kız ergenler ile sadece masa tenisi oynayan kız ergenler masa tenisi değişkenine göre incelendiğinde iç özgüven ve özgüven toplam

puanları açısından masa tenisi oynamayan kız ergenlerin puanları masa tenisi oynayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Masa tenisi oynayan kız ergenlerin oynamayanlara göre benlik saygısı ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcu ergenler ile sadece atletizm sporu yapan kız ergenlerin atletizm değişkenine göre incelendiğinde benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcu kız ergenlerden futbol, futsal ve tekvando sporlarını yapanların sayıları yeterli olmadığı için bu kısımda istatistiksel değerlendirmeleri yapılamamıştır.

Özşaker ve Adsız (2010); 12-14 yaş arası ergen basketbolcularda fiziksel uygunluk düzeyi ile benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ise fiziksel uygunlukları (kuvvet, sürat, dayanıklılık) yüksek olan basketbolcuların diğer sporculara göre özgüven ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Amerika'da yapılan bir araştırmanın sonucuna göre fiziksel aktivitelere uzun süreli katılmanın bireylerin özgüvenine dolaylı da olsa olumlu etki ettiği gözlemlenmiştir (Allison ve Keller, 2004).

Eyüboğlu (2012) yaptığı araştırmada spor yapan ergenlerde, yaptıkları spor branşının öz-yeterlilikleri üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Certel ve Bahadır (2012) takım sporu yapan sporcuların benlik saygısı düzeyini incelediği araştırmasında sporcuların futbol, hentbol, basketbol gibi takım sporları yapmaları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir.

Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) yaptıkları araştırma sonucunda takım ve ferdi sporları yapan bireylerin kendine güven, kendini iyi hissetme gibi psikolojik özelliklerini incelemişler ve araştırma sonucunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşmamışlardır.

Efe'nin (2007) 14-16 yaş ergenler ile olan araştırmasında ise voleybol oynamanın judo, atletizm, badminton ve futbola göre sosyal yetkinlik beklentisini olumlu anlamda daha çok etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Füsun ve Şahin'in (2007) yaptıkları araştırma sonucunda ise takım sporu yapan ergenlerin, psikososyal anlamda daha olumlu sonuçlara ulaştıklarını belirtmişler ve bunun nedeninin takım sporlarında performans başarılarının bir grup olarak gerçekleştirilebilir olduğu, daha fazla gözleyerek öğrenme fırsatları, sorumlulukların paylaşılması nedeniyle de duygusal uyarılmışlığı sağlayabilmesi ve antrenör gözetiminde takım arkadaşları ile yaptığı işbirliği ile, sözel ikna deneyimlerinin zenginleşmesi sonucu ortaya çıktığını savunmuşlardır.

BÖLÜM 4. SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın kimliği, süreci ve elde edilen sonuçların özetlendiği bir özet, elde edilen bulguların yorumlanmasıyla ortaya çıkan bir yargı ile araştırılan problemin çözümü için başka hangi çalışmaların yapılabileceğine ve mevcut araştırmanın alanyazına muhtemel katkısının neler olabileceğine ilişkin araştırmacının özgün değerlendirmelerini içeren bir öneriler bölümü yer almaktadır.

Özet

Ülkemizde kız çocuklarının eğitimi, gelişimi ve bu süreçlerde karşılaştıkları sorunlar büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde çocukların en çok zaman geçirdikleri yer olan okullar da spor konusunda önemlidir. Ortaokullarda bulunan spor takımlarının kız öğrencileri de kapsaması, ergenlik döneminde olan kızların gelişimlerine olumlu etki ettiği düşünülmektedir. Spor yapmanın, bireylere yaşamları boyunca fiziksel ve sosyal açıdan faydaları vardır ve yaşamın önemli bir bölümünü oluşturan ve gelişim dönemleri içinde önemli bir yere sahip olan ergenlik döneminde spor yapmanın ergenlerin fiziksel ve ruhsal açıdan olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde ergenlik döneminde spor yapmanın kız çocuklarının ruhsallıklarına olan etkilerini inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu araştırmada 12-14 yaş arası okul spor takımlarında spor yapan kız ergenler ile aynı yaş grubu spor yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeyleri incelenmiştir. Aynı zamanda bu verilerin, 12-14 yaş arası kız ergenlerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzey ve yapılan spor türünün ilişkisi de incelenmiştir.

Yargı

Araştırmada elde edilen bulgulara göre ulaşılan yargılar şu şekildedir:

1. Spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin benlik saygısı puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu sonuca göre ergenlik döneminde spor yapmanın benlik saygısına olumlu etki ettiği söylenemez.

2. Spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin iç özgüven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan kız ergenlerin iç özgüven puanları spor yapmayan kız ergenlerin iç özgüven puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapmanın ergenlik döneminde iç özgüven düzeyine olumlu katkı yaptığı söylenebilir.

3. Spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin dış özgüven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan kız ergenlerin dış özgüven puanları spor yapmayan kız ergenlerin dış özgüven puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapmanın ergenlik döneminde dış özgüven düzeyine olumlu katkı yaptığı söylenebilir.

4. Spor yapan ve yapmayan kız ergenlerin özgüven toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan kız ergenlerin özgüven toplam puanları spor yapmayan kız ergenlerin özgüven toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapmanın ergenlik döneminde genel özgüven düzeyine olumlu katkı yaptığı söylenebilir.

5. Spor yapan kız ergenlerin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve genel özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

6. Spor yapan kız ergenlerin eğitim gördükleri sınıf düzeyleri ve yaşlarına göre benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve genel özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

7. Spor yapan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin yaptıkları spor dalına göre değişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kız ergenlerin benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven, özgüven toplam puanları:

- Basketbol değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır.
- Voleybol değişkenine göre anlamlı bulunmuştur. Voleybol oynayan kız ergenlerin voleybol oynamayan kız ergenlere göre benlik saygısı, iç

özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre voleybol sporu yapmanın kız ergenlerde benlik saygısı, iç özgüven, dış özgüven ve genel özgüvene olumlu katkı yaptığı söylenebilir. .

- Hentbol değişkenine göre anlamlı bulunmuştur. Hentbol oynamayan kız ergenlerin benlik saygısı puanları hentbol oynayan kız ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre hentbol sporunun ergenlik dönemindeki kızların benlik saygısı düzeylerine olumsuz etki ettiği söylenebilir. İç özgüven, dış özgüven ve özgüven toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Masa tenisi değişkenine göre anlamlı bulunmuştur. Masa tenisi sporu yapmayan kız ergenlerin iç özgüven puanları masa tenisi sporu yapan kız ergenlerden yüksek bulunmuştur. Masa tenisi sporu yapmayan kız ergenlerin özgüven toplam puanları masa tenisi sporu yapan kız ergenlerin özgüven toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Benlik saygısı ve dış özgüven puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Atletizm değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öneriler

12-14 yaş arası okul spor takımlarında olan ve olmayan kız ergenlerin benlik saygısı ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bu araştırmanın sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir:

1. Yapılan araştırma İstanbul ilinin farklı sosyo-ekonomik düzeyde olan iki ilçesinde (Kartal ve Sultanbeyli) yapılmış olmasına rağmen öğrencilerin büyük çoğunluğu ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyini "orta" olarak işaretlemişlerdir. Aile gelir seviyesinin orta olarak algılanmasının nedenleri ayrı bir araştırma konusu olarak incelenebilir.
2. Araştırma sonucunda spor yapmanın kız ergenlerde iç-dış özgüven ve genel özgüven düzeyine olumlu etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca dayanarak okullardaki spor takımlarının ve öğrencilerin spor ile olan bağlarının onların psiko-sosyal gelişimine olumlu katkılar sağladığı ve okul spor takımlarının artırılması gerektiği söylenebilir.

3. Okullarda spor takımlarının yalnızca bilinen birkaç spor dalında değil farklı spor dallarında da okul takımlarının oluşturulması gerekmektedir. Öğrencilerin okul çağındayken farklı spor dallarıyla da tanışması, spor yapmasının desteklenmesi, okul takımlarına olan desteğin artması, çocukların erken yaşlarda sporla tanışmasının devlet politikası haline gelmesinin önemi vurgulanmalıdır.

4. Spor yapmanın gelişim döneminde bireylere olan psiko-sosyal faydasının ailelere de anlatılması, onların da çocuklarının ruhsal ve fiziksel sağlığı açısından spora destek vermeleri ve eğitimi yalnızca akademik eğitim açısından düşünmelerinin önlenmesi için bilgilendirici çeşitli çalışmalar düzenlenmelidir.

5. Spor yaşamında ailelerin ve antrenörlerin bireyler için önemi yadsınamaz bir gerçektir. Bu sebeple spor yaşamı boyunca bireylerin gelişimi için verilen geri dönütlerin, onların özgüven ve benlik saygılarının gelişimindeki önemi aileler ve antrenörler tarafından bilinmeli, bireylerin olumlu yönleri ön plana çıkarılmalı, aşağılayıcı ifadelerden sakınılmalı ve zorlukları aşmaları için destek olunmalıdır.

6. Günümüzde ergenlik döneminde olan bireylerin karşı karşıya kaldıkları birçok olumsuz durum mevcuttur. Çeşitli bağımlılıklar, zorbalıklar, yeme bozuklukları gibi birçok tehlikenin olduğu ergenlik döneminde bireylerin spor yaparak enerjilerini olumlu bir yöne kanalize etmeleri onların bu tehlikelerden uzak durmalarında yardımcı olabilir. Bu sebeple ergenlik döneminde olan bireylerin spor yapmaları teşvik edilmeli ve fırsatlar sunulmalıdır.

EK'LER

Ek 1. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili sorunun karşısındaki "Evet" sütununa bir (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer genellikle sizin hissettiklerinizi tanınılamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da "Hayır" sütununa bir (X) işareti koyunuz.
Envanterde yer alan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığımızda bu soru maddesine ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

Evet Hayır

( ) ( ) 1- Başıma gelenlerden genellikle rahatsız olmam.
( ) ( ) 2- Sınıfın huzurunda konuşma yapmak bana çok güç gelir.
( ) ( ) 3- Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var.
( ) ( ) 4- Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.
( ) ( ) 5- İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve eğlenceli vakit geçirirler.
( ) ( ) 6- Evdeyken kolayca canım sıkılır keyfim kaçar.
( ) ( ) 7- Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.
( ) ( ) 8- Yaşıtlarım tarafından seviliyorum,
( ) ( ) 9- Anne-babam genellikle duygularımı dikkate alır.
( ) ( ) 10-Genellikle pek direnmeden, kolayca pes ederim.
( ) ( ) 11-Annemin benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).
( ) ( ) 12.Olmak istediğim gibi davranmakta yani kendim olmakla oldukça zorlanıyorum.
( ) ( ) 13-Hayatımdaki her şey karmakarışık
( ) ( ) 14-Arkadaşlarım genellikle fikirlerimi izlerler.
( ) ( ) 15-Kendimi değersiz görüyorum.
( ) ( ) 16-Pek çok kere evden kaçmayı (başımı alıp gitmeyi) düşündüğüm olmuştur.
( ) ( ) 17-Okuldayken sıkça canımın sıkıldığını hissederim
( ) ( ) 18-Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.
( ) ( ) 19-Söyleyecek bir şeyim olduğunda onu genellikle çekinmeden söylerim.
( ) ( ) 20-Anne-babam beni anlıyor
( ) ( ) 21-Çoğu insan kadar sevilmiyorum.

( ) ( ) 22. Anne-babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum.
( ) ( ) 23-Okuldayken çoğu zaman cesaretim kırılıyor.
( ) ( ) 24.Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzuluyorum.
( ) ( ) 25-Bana güvenilmez, kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum.

Ek 2. Öz-Güven Ölçeği

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

31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

Ek 3. Demografik Bilgi Formu

Bu soruları açıklıkla, içtenlikle ve soru atlamadan yanıtlayarak bu konuda yaptığımız araştırmaya yardımcı olacağınıza inanıyoruz. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyin ya da bırakılan boşluğa yanıtınızı yazın. Verilen tüm yanıtlar sadece araştırmacılar tarafından kullanılacaktır. Formda kimliğinizi belirtecek hiçbir bilgi bulunmamaktadır ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır. Lütfen doğru olan kutuya çarpı işareti (X) koyunuz.

Katılımınız için teşekkür ediyoruz.

1. Doğduğunuz yıl: _____

2. Kaçıncı sınıfta okumaktasınız? _____

3. Kaç yılında spora başladınız? _____

4. Okul spor takımlarının herhangi birinde yer alıyor musunuz? E ( ) H ( )

5. Hangi sporu yapmaktasınız? _____

6. Ailenizin gelir seviyesi nedir? Alt( ) Orta( ) Üst ( )

KAYNAKÇA

Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak.* Ankara: İmge Yayınları.

Aine, D., & Lester, D. (1995). Exercise Depression and Self Esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 81.

Akagündüz, N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı.* İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Sayı:1.

Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 7(2)*, 167-176.

Akıncı, A. Y. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akkuş, Z. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Özgüven ve Anne Baba Tutumları ile İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aksoy, A. (2015). Pendik İlçesi Ortaokullarında Öğrenim Gören Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Beden Kütle İndeksi ile Benlik Saygısı İlişkilerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aktaş, İ. (2014). Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aktuğ, T. (2006). Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allison, M. J., & Keller, C. (2004). Self-Efficacy Intervention Effect on Physical Activity in Older Adults. *Western Journal of Nursing Research. 26(1)*, 31-46.

Altınok, K. (1995). *Çocuk ve Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Korunmasında Sporun Fayda ve Önemi.* Ankara: Nehir Yayıncılık.

Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 17*, 130-149.

Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aşçı, F. H. (1999). *Benlik Kavramı ve Spor.* Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi.* Ankara: Atlas Yayınları.

Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The Dynamics of Self-Esteem: A Growth-Curve Analysis. *Journal of Youth and Adolescence. 31(2)*, 101-113.

Barnes, M. E., & Farrier, S. C. (1985). A longitudinal study of the self-concept of low-income youth. *Adolescence, 20(77)*, 199-205.

Başoğlu, S. T. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self Presentational Motivation and Personality Differences in Self-Esteem. *Journal Personality. 57*, 547-579.

Baysal Kutlu, E. (2001). İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bilgin, O. (2011). Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes* (s. 115-160). içinde San Diego: Academic Press.

Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles. 49.*, 47-58.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger.* New York: Basic Books (Reissued in 1999).

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds.* London: Tavistock.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik. çev. İ. Deniz Erguvan Sarıoğlu.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Campbell, J. D., & Lavallee, L. F. (1993). Who Am I? The Role Of Self-Concept Confusion in Understanding The Behavior of People with Low Self-Esteem. *Self Esteem - The Puzzle of Low Self Regard*, 9-10.

Can, Y., & Kaçar, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi . *Journal of Human Sciences. 13(3)*, 6176-6184.

Canlı, Y. (2017). Anne Babası Boşanmış 12-15 Yaşındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması . *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* . İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım Sporu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Degisi. 14(2)*, 157-164.

Coakley, J. (2011). Youth sports : What counts as "positive development?". *Journal of Sport and Social Issues*, 35-306.

Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London: Routledge.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem.* San Francisco: Freeman and Company.

Coopersmith, S. (1991). *SEI-Self Esteem Inventories.* Palo Alto: Consulting Psychologist Press, Inc.

Corey, G. (1990). *Theory and Practice of Group Counseling.* California: Brooks/Cole Publication.

Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çelen, N. (2011). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik.* İstanbul: Papatya Yayıncılık.

Çelik, İ. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi Afyonkarahisar Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çevik Demir, Ş. (2013). Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çevikbaş, M. (2013). Matematik öğretmenlerinin yanlışa verdikleri dönütlerin öğrenci özgüvenleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Çiğdemoğlu, S. (2006). Lise 1.Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demiriz, S., & Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eðitim Dergisi, 15(1)*, 105-122.

Deniz, U. (2017). Ergenlik Dönemindeki Futbolcuların Esenlik Algıları ve Özsaygı Düzelerinin Performanslarına Etki Eden Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu.

Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dinçer, F., & Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 22-33.

Doğan, O., Doğan, S., Çorapçıoğlu, A., & Çelik, G. (1994). Aktif ve Sosyal Etkinliklere Katılmanın Beden İmgesi ve Benlik Saygısına Etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi. 2:1*, 33-38.

Efe, M. (2007). 14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 7(1)*, 36-42.

Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda Özgüven Gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 2*, 111-121.

Ercan, Ç. (2010). Ergenlerin Spor Yapma Alışkanlıklarının Kişilik ve Atılganlık Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences. 7(2)*, 57-64.

Erikson, E. (1963). *Childhood and Society.* New York: W. W. Norton.

Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crisis.* New York: W. W. Norton.

Eriş, Y. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eyüboğlu, E. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Fişek, K. (1980). *Türkiye' de ve dünyada spor yönetimi.* Ankara: Ankara Üniversitesi S.B.F Basın Yayın Yüksek Okulu.

Frank, I. C. (1996). *Building self-esteem in at-risk youth.* London: Praeger.

Freud, S. (1991). *The Essentials of Psycho-Analysis. Çev. James Strachey.* England: Penguin Books.

Freud, S. (2001). *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd (Çev. A. Babaoğlu).* İstanbul: Metis Yayınları.

Freud, S. (2011). *Metapsikoloji 1. Çev. Aziz Yardımlı.* İstanbul: İdea Yayınevi.

Gacar, A., & Yanlıç, N. (2012). 13-17 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. Cilt 3. Sayı 2*, 45-50.

Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve Ergen Gelişimi.* Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası.* İstanbul: Metis Yayınları.

Gencer, E. (2008). Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Göknar, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak.* Ankara: 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi.

Gözaydın, Z. (2017). Lise Çağı Ergenlerde Benlik Saygısı ile Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gruber, J. J. (1986). *Physical Activity And Self-Esteem Development In Children: A Meta-Analysis.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Güçray, S. S. (1989). Çocuk Yuvasında ve Ailesinin Yanında Kalan 9,10,11 Yaş Çocuklarının Öz-Saygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gün, E. (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi.

Hall, S. G. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education (1 and 2).* New York: D. Appleton & Co.

Hambly, K. (2003). *Özgüven.* İstanbul: Çev., Barış Bıçakçı, 5. Basım, Alfa Yayınları.

Hatipoğlu, Z. T. (1996). Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Havinghurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education, 3. Baskı.* New York: David McKay Co.

Humpreys, T. (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven; Çev. Anapa, T.* İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi.* İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

İkizler, H. C. (2002). *Sporda Sosyal Bilimler.* İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

İnanç, Y. B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları.* Ankara: Pegem Yayınevi.

James, W. (1950). *The Principles of Psychology. Vol 1. Reprint Edition.* London: Dover Publications.

Karabey, S., & Müftüoğlu, N. (2006). Gençlik ve Cinsellik. *Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği Bilgilendirme Dosyası*, 7: 19-45.

Karahan, F. T., & Sardoğan, M. E. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Yayınları. 22. Basım.

Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven.* İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kılıç Duran, Ş. (2007). 9. 10. 11 Yaşındaki Çocukların Ziihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Matepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kımter, N. (2012). *Benlik Saygısı ve Din "Üniversiteli Gençlerde Öz Saygı ve din Üzerine Ampirik Bir Araştırma".* İstanbul: Kriter Yayınevi.

Kocaarslan, B. (2009). Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması.* İzmir.

Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kumbaroğlu, Z. B. (2013). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Lindenfield, G. (2011). *Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek.* İstanbul: Yakamoz Yayınları.

Maslow, A. (1970). *Motivation and personality (2 nd edition).* USA: Harper and Row Publications.

Maslow, A. (2011). *İnsan Olmanın Psikolojisi.* İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

McCarthy, J. D., & Hoge, D. R. (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Developmental Psychology, 18(3)*, 372-379.

Mckay, M., & Fanning, P. (2001). *Özgüven Yaratılması ve Korunması. Çev. Anita Tatlıer.* İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Mengütay, S. (2002). *Çocuk ve Spor.* İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Midgley, C., Feldlaufer, H., & Eccles, J. (1989). Change in teacher efficacy and student self -and task- related beliefs in mathematics during the transition to junior high school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 247-258.

Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 3(3)*, 553-570.

Mutlu, O. T., Öntürk, Y., Karafil, A. Y., Zorba, E., Bingöl, E., & Kaya, K. (2016). Tenis Sporu ile Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Sporda Öz-Güven Algılarının İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 18(1)*, 17-28.

Mutluer, S. (2006). Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556. .

Öner, N. (1996). *Piers- Harris'in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği El Kitabı.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Özbay, Y. (2004). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi.* Ankara: Pegem Yayınevi.

Özbek, S., Taşbilek Yoncalık, M., & Alıncak, F. (2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üni Spor Bilimleri Dergisi. 2(3)*, 46-56.

Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi.* Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam.* Ankara: Pdrem Yayınları.

Özoğlu, S. Ç. (2007). *Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma.* Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Özşaker, M. (2008). 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özşaker, M., & Adsız, E. (2010). 12-14 Yaş Elit Basketbolcuların Fiziksel Uygunlukları ile Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi. 45*, 109-116.

Öztürk, F., & Koparan Şahin, Ş. (2007). Spor Yapan ve Yapmayan 9-13 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması (Bursa Örneği). *İlköğretim Online Dergisi. 6(3)*, 469-479.

Pişkin, M. (1997). Türk ve Đngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması. *III. Ulusal Psikolojik Danısma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları.* Adana: Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danısma Anabilim Dalı ve Psikolojik Danısma ve Rehberlik Derneği Yayını.

Plummer, D. M. (2011). *Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir. Çev. Emel Aksay.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Rogers, C. (1951). *Client Centered Therapy.* Boston: Houghton Miflin.

Rogers, C. (1977). *On Personal Power: Inner Strengt and its Revolutionay Impact.* New York: Delacorte.

Rogers, C. (2012). *Kişi Olmaya Dair. Çev. Aysun Babacan.* istanbul: Okuyan Us Yaynları.

Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and bady mass in adolescence. *Child Development*, 70: 50-64.

Ryan, G. J., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing The Relationship Between Different Types of Self-Efficacy And Physical Activity İn Youth. 29(4). *Helath Educatin and Behavior*, 491.

Sağat, H. (2016). Bireylerin Anne Baba Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Fobiye Olan İlişkisinin İncelenmesi . *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 4(6)*, 123-135.

Sandford, L., & Donovan, M. (1999). *Kadınlar ve Benlik Saygısı.* Ankara: HYB Yayıncıılık.

Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-19.

Soykan, A. A., & Taner, Y. I. (2007). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları.* İstanbul: Golden Print. http://www.med.gazi.edu.tr/egitim/donem5/psikiatri/ERGEN2acepik.html adresinden alınmıştır

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik.* Ankara: İmge Kitabevi Yayıncılık.

Sun, E., & Eroğlu, H. (2016). Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 18(4)*, 29-38.

Tatoğlu, N. (2006). Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tazegül, Ü. (2013). Bayan Badmintoncuların Benlik Saygısı ve Narsisizm Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies: 6(8)*, 983-996.

Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles. 43(1-2)*, 119-127.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.* İstanbul: Eylül Yayınevi:109.

Topçu, E. (2006). Baba Olmak. *Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları*, Sayı: 3.

Turan Başoğlu, S. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüvenin Erinlik Döneminde İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimer Enstitüsü.

Turan, N., & Tufan, B. (1987). *Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Üzerine Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.* İstanbul: 23. Uluslararası Psikiyatri Kongresi Bildirileri.

Uzel, B. (2012). 10-14 yaş arasında olan yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

WHO. (2015). What's New In Adolescent Treatment And Care.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları.* İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yarımkaya, E. (2013). 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerilerinin Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yarımkaya, E., Akandere, M., & Baştuğ, G. (2014.). 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi

Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 8. Sayı 2*, 242-250.

Yavuzer, H. (1998). *Çocuk Eğitimi El Kitabı.* İstanbul : Remzi Yayınevi.

Yavuzer, H. (1999). *Ana-Baba ve Çocuk.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazıcı Güztepe, S. (2017). Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerdeki Benlik Saygısı ve İçe Dışa Dönük Kişilik Yapılarının İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yegül, I. B. (1999). Liseli Erkek Sporcular İle Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yiğit, H. (2001). Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzey ve Cinsiyet Açısından Ergenlik Dönemi Problemlerinin Karsılastırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, H. A. (2016). Bir Derleme - Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi. Sayı 48*, 79-89.

Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları.* Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Yürük Bal, E. (2015). Spor Yapmanın Ergenlerin Benlik Saygısı ve Öz Yeteriliklerine Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Zorba, E. (2012). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor.* Ankara: Neyir Yayıncılık.