

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

**SPOR YAPANLARDA VE SPOR YAPMAYAN ERGENLERDE
BENLİK SAYGISI**

EBRU GÜN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMANI
Yard. Doç. Dr. OĞUZ KUTLU

ADANA 2006

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanan bu çalışma, birçok kişinin destek ve yardımlarıyla tamamlanmıştır.

Çalışmanın ön hazırlık ve uygulama aşamalarında, Diyarbakır'da öğretmenlik görevime devam etmem nedeniyle bazı zorluklar yaşanmasına rağmen, bu çalışmanın planlanmasından sonuçlanmasına kadar çalışmanın her aşamasında, bana destek olan, beni yönlendiren tez danışmanım ve Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcısı; Yard. Doç. Dr. Oğuz Kutlu'ya çok teşekkür ederim.

Tüm Yüksek Lisans dönemimdeki yönlendirmeleri ve bilgilendirmeleriyle bu çalışmaya başlamamda bana destek veren Sağlık Bilimleri Enstitü Sekreteri Ferhat Dikel'e çok teşekkür ederim.

Çalışmanın istatistiksel değerlendirmesinde, kendi yoğun işlerine rağmen, özveriyle çalışarak bu çalışmanın tamamlanmasında büyük payları olan, Diyarbakır Valiliği Araştırma Geliştirme Uzmanı Volkan Erdal'a ve Dicle Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Yard. Doç. Dr. Rojan Arcak'a çok teşekkür ederim.

Ayrıca bu çalışma boyunca ve özellikle uygulama aşamasında, Diyarbakır'da bana destek olan arkadaşlarım, Maden Mühendisi Gürkan Erdal ve Futbol Antrenörü Fırat Doğan'a çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışmanın Ankara uygulamalarında bana büyük yardımı olan ablam, Beden Eğitimi Öğretmeni Nilgün Gün'e çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ÇİZELGELER DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	3
1.2 Alt Problemler	3
1.3 Sınırlılıklar	4
1.4 Araştırmanın Önemi	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1 Benlik Kavramı	5
2.1.1 Özdeşleşme ve Benlik Kimliği	7
2.1.2 Benlik Bilinci	8
2.2 Benlik ve Kişilik Kuramları	9
2.2.1 Freud'un Kuramı	9
2.2.2 Adler'in Kuramı	12
2.2.3 Jung'ın Kuramı	14
2.2.4 Erikson'un Kuramı	15
2.2.5 Maslow'un Kuramı	16
2.2.6 Rogers'ın Kuramı	17
2.3 Benlik Saygısı	19
2.3.1 Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalardan Örnekler	22

2.3.2 Benlik Saygısının Sporla İlişkisi	29
2.4 Ergenlik	34
2.4.1 Ergenlik Kuramları	34
2.4.2 Ergenlikte Fiziksel Gelişim	36
2.4.3 Ergenlik Dönemi Ruhsal Özellikleri ve Benlik Kavramı Gelişimi	37
2.4.4 Ergenlik ve Spor	39
2.5 Stres	40
2.5.1 Ergenlik ve Stres	41
2.5.2 Somatizasyon Bozukluğu	42
3.YÖNTEM	44
3.1 Araştırma Grubu	44
3.2 Veri Toplama Araçları	45
3.3 Verilerin Toplanması	47
3.4 Verilerin Analizi	47
4. BULGULAR	48
5. TARTIŞMA	60
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	65
KAYNAKLAR	
EKLER	67
Ek 1	67
Ek 2	68
Ek 3	69

ÇİZELGELER DİZİNİ

- Çizelge 1: Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Benlik Saygıları.
- Çizelge 2: Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.
- Çizelge 3: Spor Yapan Düşük ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.
- Çizelge 4: Spor Yapmayan Düşük ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.
- Çizelge 5: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapanların Psikosomatik Belirtileri.
- Çizelge 6: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapmayanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.
- Çizelge 7: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor yapmayanların Benlik Saygısı.
- Çizelge 8: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.
- Çizelge 9: Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.
- Çizelge 10: Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.
- Çizelge 11: Diyarbakır ile Ankara Spor yapan ve Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.
- Çizelge 12: Diyarbakır ile Ankara Spor yapan ve Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Benlik Saygıları.

Şekil 2: Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Şekil 3: Spor Yapan Düşük ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.

Şekil 4: Spor Yapmayan Düşük ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.

Şekil 5: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapanların Psikosomatik Belirtileri.

Şekil 6: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapmayanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Şekil 7: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor yapmayanların Benlik Saygısı.

Şekil 8: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Şekil 11: Diyarbakır ile Ankara Spor yapan ve Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.

Şekil 11.1: İllere Göre Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayanlarda Benlik Saygısı Oranları.

Şekil 12: Diyarbakır ile Ankara Spor yapan ve Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Şekil 12.1: İllere Göre Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayanlarda Psikosomatik Belirtiler Oranları.

ÖZET

Spor yapan ve Spor Yapmayan Ergen'lerde Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş aralığındaki ergenlerin, Benlik Saygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Alt problemler olarak aynı yaş grubu spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin Psikosomatik Belirtileri incelenmiştir. Sosyo-demografik özelliklerden, ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri incelenmiştir. Diyarbakır ve Ankara'daki, spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş ergenlerle yapılan bu çalışmada, bu özelliklerin benlik saygısı ve psikosomatik belirtilerle ilişkilerine bakılmıştır. Ayrıca illere göre benlik saygısı ve psikosomatik belirtiler puanları karşılaştırılmıştır. Araştırmada 12-14 yaş grubundan 197 spor yapan, 236 spor yapmayan ergenin Benlik saygıları ve Psikosomatik Belirtilerini ölçmek için; Morris Rosenberg tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt ölçeklerinden olan Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikosomatik Belirtiler Ölçeği kullanılmıştır. Sosyo-demografik özellikleri belirlemek için, araştırmacı tarafından hazırlanmış, Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi ve ilişkiler için; SPSS 10. 00 Paket Programı kullanılmıştır. Spor yapanlarla spor yapmayanların benlik saygısı puanları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapanlarla spor yapmayanların psikosomatik belirtiler puanları arasında, ters yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spor yapanların ve yapmayanların sosyo-demografik özelliklerinden; ergenlerin ait olduğu sosyo-ekonomik düzeyler ile benlik saygısı arasında, pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyo-ekonomik özellik ile ergenlerin psikosomatik belirtileri arasında, negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca illere göre benlik saygısı ve psikosomatik belirtiler düzeylerinin karşılaştırmalarında, anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışma sonucunda, spor yapmanın, ergenlerin stres belirtilerini azaltmada çok önemli ve yararlı olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Ergenlik, Spor

ABSTRACT

Self Esteem in Adolescents Who Do Sport and Who Do Not

The aim of this study is to introduce the correlation between the practice of doing sport and the self esteem in adolescents of 12-14 years of age who do sport and who do not. As a subproblem, the psychosomatic signs of the adolescents of same age group with and without the practice of sport were studied. Also, as the socio-demographic properties, the socio-economical level of the adolescents was studied. In this study, which was conducted towards the adolescents of 12-14 years of age who either do or do not do sport and who live in Diyarbakır and Ankara, the relation of this property with self esteem and psychosomatic signs was studied. In addition, the scores of self esteem and of psychosomatic signs were compared according to the cities. In this study, the Psychosomatic Signs Scale and the Self Esteem Scale, which is a subscale of Rosenberg Self Esteem Scale, introduced by Morris Rosenberg, was employed in order to determine the self esteem and psychosomatic signs of 197 adolescents who do sport and of 236 who do not. A Personal Information Form prepared by the researcher was used in order to determine the socio-demographic properties. The package software SPSS 10.00 was used for analyzing the data and the correlations. Statistically significant difference was found between the self esteem scores of those who do sport and of those who do not. Otherwise, significant inverse correlations were found between the psychosomatic scores of those who do sport and of those who do not. Positive significant correlations were found between the self esteem and the adolescents' socio-economical level. Negative significant correlation was found between the socio-economical level and the psychosomatic signs of the adolescents. Also, no significant difference was found when the self esteem and psychosomatic signs were compared according to the cities. At the end of this study, it is shown that sport is highly important and helpful especially in reducing the signs of stress in adolescents.

Key words: Adolescence, Self Esteem, Sport

1. GİRİŞ

Kişiliği etkileyen en önemli faktör benliktir. Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi görüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan benlik, kişiliğin özel yanı olarak da tanımlanabilir. Benlik böylece bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, emel ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örtünüşüdür. Benlik bilinçli olmaktır. Benlik ruhsal ve bedensel bir kavramdır. Benlik kavramı, bireyin kendi kimliğinin farkında olmasıdır¹.

Benlik saygısı yüksek gençler başarıya çok önem verir ve yarışma gerektiren uğraşları seçerler. Benlik saygısı insanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğü ile ilişkilidir. Kişinin benlik saygısının yüksek olması başkaları tarafından da değerli bulunduğu inancını pekiştirir. Benlik saygısının düşük olması ise başkalarınca olumsuz değerlendirildiği inancını pekiştirir².

Genelde bir çocuk, kendisini başarılı hissetmesini sağlayacak, başarılı olmadığı zamanlarda iyi olduğu konusunda olumlu düşünmesini sürdürmeye yarayacak etkinlikler ve etkileşimler arar. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir çocuk kendisini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılayacaktır. Düşük benlik saygısı olan çocuk okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin altında başarılar hedefleme eğiliminde olacaktır³.

Rogers'a göre birey kendisinin merkez olduğu, deneyimlerle dolu, değişen bir dünyada yaşamaktadır. Yaşandığı ve algılandığı için organizma bu alana tepki göstermektedir. Birey için bu algılanan alan gerçekliktir. Organizma bu olağanüstü alana karşı organize edilmiş bir bütün olarak tepki gösterir. Bireyin tek bir eğilimi ve çabası vardır; kendini gerçekleştirmek, gerçekleştirmeyi sürdürmek ve çoğaltmaktır. Davranışlar ihtiyaçları karşılamak için amaca yönelik tutumlardır⁴.

Ergenlerin sorunlarına yönelik araştırmalar, ergenlerin bedenlerinin yapısı ve görünüşü ile ilgili kaygılar taşıdıklarını göstermektedir. Kültür ve modaın etkisi ile ideal olarak kabul edilen vücut yapısının etkisinde kalan genç, bir ideal vücut imgesi geliştirebilir. İdeal olanla kendi görünüşü arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında, bunu kabul etmek ve kendi hakkında olumlu bir vücut imgesini geliştirmek ergenin karşı karşıya olduğu gelişim görevlerinden birisidir⁵.

Ergenlikte artan beden enerjisinin en uygun şekilde kanalize olacağı alan spordur. Spor yapma aynı zamanda bir sosyalleşme aracıdır. Sporun ülke çapında yaygınlaştırılarak, gençlerin sporun bir dalında aktif olarak çalışmasının sağlanması, toplum ruh sağlığına güç kazandıracaktır. Gelişmiş ülkelerde, örgün eğitimdeki gençler arasında sporda lisans sahibi olanlar yaklaşık dörtte bir oranında iken, ülkemizde gençler arasında lisanslı sporcu sayısı son derece düşüktür⁵.

Sadece ergenlik döneminde genç bu güne kadar ne yaptığının ve ne olduğunun farkına varmakta ve bundan sonraki hayatının kaderini tayin edebilmektedir. Aynı şekilde yine sadece ergenlikte genç, kendisini tanımaya ve bir benlik oluşturmaya zorlayan bir takım baskı ve güdülerle karşılaşır. Erikson'un deyiimiyle kimlik kendi gelişim süreci içinde olgunlaşır, Ergen bu süreçten önce herhangi bir kimlik bunalımı yaşamaz çünkü bunun için sosyal, bedensel ve zihinsel ön şartlar henüz oluşmamıştır⁵.

Gencin toplumda rol ve yer sağlaması, kimliğini bulması özdeşleşme süreciyle gerçekleşir. Bu süreç çocukluk çağındaki özdeşleşmeden farklı olup, genci yeni arayışlara yöneltir.⁶

Benlik kavramı bir seferde gelişmez. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden ya da bireyin kendi duyguları, düşünceleri ve iç diyalogundan çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla ana-babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşlılardan, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve bir yığın başka olaydan etkilenir. Buna karşılık ruh ve beden sağlığını, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkileyebilir. Eğer her şey yolunda giderse çeşitli parçalar birbirleriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur. Aksi takdirde, sonuç uyumsuzluk ve benlik kavramını uyuşturucu ya da tedaviyle değiştirme girişimleri olabilir⁷.

Ünlüoğlu (1985)'na göre insanlar kendileri hakkında daha iyi bir görüşe ulaşma yönünde değişme potansiyeline sahiptirler. Özellikle gençlik dönemi böyle bir değişim için yoğun çabaların harcandığı bir dönemdir. Bu çaba hem kendi duygu ve düşünceleri hem de çevre faktörlerinin etkisiyle kendine karşı tutumunu belirler. Bu dönemde oluşan benlik saygısı kuşkusuz daha önceki dönemde oluşan benlik saygısından etkilenecektir. Nitekim ergenlik dönemi daha önceki gelişim dönemlerinin yeniden yaşandığı, bazı özelliklerin değişip yeni bir yapılanmaya doğru gittiği bir süreçtir. Bu

bakımdan gençlik döneminde benlik saygısı yeniden düzenlenecek ve gencin yaşamı boyunca onun düşünce ve davranışlarını belirleyen kimliğin esasını oluşturacaktır⁸.

Copersmith aynı zamanda benlik saygısının ana bileşeninin yeterlilik duygusu, önemlilik, erdem ve yetenek olduğunu savunur⁸.

Türkiye’de sporla ilgili araştırmalar, spor bilimciler tarafından çok sayıda yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir. Buna rağmen, sporda psiko-sosyal alanlarla ilgili araştırmaların sayısı, yabancı ülkelerle karşılaştırıldığında, çok düşük sayıda kalmaktadır. Araştırma kapsamına 12-14 yaş aralığındaki ergenlerin alınması, bu çalışmanın, diğer sporla ilgili benlik saygısı araştırmalarından ayrılan yönlerinden biridir. Bu yaş gurubu ergenler için spor faaliyetlerine katılmanın, onların benlik saygılarını ve stres belirtilerini nasıl etkilediğini anlamaya ışık tutacaktır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; spor yapan ve spor yapmayan 12–14 yaş ergenlerin benlik saygılarının ölçülerek, spor yapan ve spor yapmayan 12–14 yaş ergenlerin benlik saygıları arasında fark olup olmadığının ortaya konması amaçlanmıştır.

Ayrıca çeşitli değişkenlere göre benlik sayısı puanları incelenecektir.

Araştırmanın yapıldığı iki farklı ilde elde edilen benlik saygısı puanları karşılaştırılarak illere göre spor yapan ve yapmayan ergenlerin benlik saygısı puanları ortalamalarında farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

1.2 Alt Problemler

1. Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygıları arasındaki ilişki.
2. Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki.
3. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapan ergenler ile orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapan ergenlerin benlik saygısı arasındaki ilişki.
4. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapmayan ergenler ile orta üstü ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı arasındaki ilişki.
5. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapan ergenler ile orta üstü ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapan ergenlerin, psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki.

6. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapmayan ergenler ile orta üstü ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapmayan ergenlerin psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki.
7. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapan ergenler ile sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapmayan ergenlerin benlik saygıları arasındaki ilişki.
8. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük, spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenlerin psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki.
9. Spor yapan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenlerin benlik saygısı ilişkisi.
10. Spor yapan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenlerin psikosomatik belirtiler ilişkisi.
11. İllere göre benlik saygısı ilişkisi.
12. İllere göre psikosomatik belirtiler ilişkisi.

1.3 Sınırlılıklar

Araştırmaya katılanların sosyo-ekonomik durumlarını belirlenmeye yönelik sorularda, deneklerin yaş grubunda cevaplama zorluk olacağı düşünülerek kısıtlamaya gidilmek zorunda kalınmıştır. Örneğin; ailenin aylık kazancı nedir? Gibi sorular sorulamamıştır. Böylece sosyo-ekonomik düzey; ailenin sosyal güvencesinin olmaması ve yeşil kart sahibi olması durumları, alt sosyo-ekonomik düzey olarak alınmış ve ölçümler karşılaştırılmıştır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Araştırma kapsamında Ankara ve Diyarbakır illerinde spor yapan ve spor yapmayan 12–14 yaş ergenlerden oluşan örneklem gruplarının benlik saygıları ve psikosomatik belirtileri araştırılmıştır. İki farklı kültürde yetişen ergenlerin araştırma kapsamına alınmasıyla ülkemizde daha önce sporla ilgili yapılan benlik saygısı araştırmalarının kapsamı genişletilerek kültürel etkiler ve sporun ergenlerin benlik saygısını nasıl etkilediği konusunda sonuç çıkarma şansı bulunmuştur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Benlik Kavramı

Benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Bu değerlendirme gerçeklere uymayabilir. Kişi kimi alanda kendini yüceltip, kimi alanda küçültebilir. İnsanlar genellikle kendilerini olduklarından güçlü, daha zeki, daha yetenekli ve daha erdemli görme eğilimindedirler. Olumsuz yönlerini görmemeyi, olumlu yönlerini de abartıp öne çıkarmayı yeğlerler. İnsanlar çoğu zaman kendi benlik kavramlarını bozacak olumsuz niteliklerini görmezden gelir, önemsemez veya çarpıtırlar².

Yörükoğlu (1986), “Benlik” ile “benlik kavramı”nı birbiri üstüne konmuş bir çember ile bir dikdörtgene benzetir. Çember benliği, dikdörtgen de onun üstüne konmuş benlik kavramını simgeler. Her ikisinin çakıştığı alan benlik ile benlik kavramının uygunluk gösterdiği alandır. Dikdörtgenin çemberden taşan köşeleri ise benlik kavramının benliğe uymadığı alandır. Dikdörtgenin çemberde örtmediği alan ise benliğin kavranamayan, algılanamayan bölümleridir. Dikdörtgenin köşelerinin çemberden taşan parçaları ise kişinin kendini olduğundan değişik algıladığı bölümleri belirtir².

Lawrence’e göre benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve sahip olduğu bütün bu özelliklerine ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir³.

Benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir. Başka bir deyişle, kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri, kendisi için önemli olan şekillerde başarılı olma yetisidir. Benlik kavramı, bir çocuğun sadece kendi algılamaları ve beklentileri ile değil hayatındaki diğer önemli insanların (anne, baba, öğretmenleri, arkadaşlar) hakkındaki düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından da etkilenir³.

Özoğlu’na göre; Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur. Benlik bireyin kendine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bir organizasyonu olarak da tanımlanmaktadır.

Rogers, kişilik kuramında ayrıca bir de “benlik kavramı” üzerinde durmaktadır. Benlik kavramı benlikten farklıdır. Benlik kavramı bireyin kendine atfettiği özellikleri ve bunlara bağlanan değerleri içerir. Bir insan kendini güzel-çirkin, zayıf-şişman, uzun-kısa bulabilir bunlar bir takım yaşantılardan elde edilen genellemelerdir. Yani benlik kavramı, bireyin genelleştirilmiş terimlerle ifade edilen benliğidir⁴.

Benlik, psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan, bireye ait bütün ayırıcı özellikleridir. Benlik kavramı, bireyin “algıladığı benliği”, başkalarının onu nasıl algıladığına ilişkin inançlarını içeren “başkalarının gözündeki benliği” ve gelecekte olmak istediği “ideal benliği” olarak üç ayrı biçimde düşünülebilir⁵.

“İdeal benlik”, ergenin ne olmak istediği ve ne olmaktan çekindiğidir. İdeal benliğin bu iki yönü ergenin beklentilerini ve neleri olmak istemediğini görmeyi kolaylaştırır. Ergenin bilişsel seviyesi geliştikçe benliği ile ilgili tanımlamaları da daha tutarlı olur. Ergenlerin kendilerini anlama ve tanıma konusu zihinlerini çok meşgul eder ve çocuklardan daha çok benlik bilincine sahiptirler⁵.

Her insanın ulaşmak istediği bir benlik kavramı vardır. Kişi özlediği kendine yakıştırdığı bu ideal benlik kavramını geliştirmeğe çabalar. İdeal bene yaklaştıkça mutlu olur. Kimi zaman bu ideal ben, bir düş, bir özlem olarak kalır. Kimi insan için bu ideal benliği gerçekleştirmek bir ölüm kalım sorunu olur. Kişi bu amaca ulaşmak için, çalışır çabalar, ulaşamazsa mutsuz olur, kendisine saygısını yitirir. İdeal benliğin gerçek dışı olduğu durumlarda kişi bunalıma düşer. Kendi kendinden beklentisi çok yüksek olan kişi, genellikle bilinçdışı dürtülerin ve tutkuların buyruğundan çıkamayan kişidir. Anne babasının sevgisini ayakta tutabilmek için onları umut kırıklığına uğratmamak için başarıdan başarıya koşmalıdır. Başka bir deyişle, benliğe saygısını yitirmemek için hep çalışmak, tıpkı düşmemek için sürekli pedal çeviren bir bisiklet sürücüsü gibi çabalamak zorundadır².

Benlik, kişiliğin dışa yansımayan özel yanıdır; insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kişiliğine ilişkin özelliklerinin toplamıdır. Kişiliğin temel, özerk ve özgür katmanı olan benlik, bireye özgü farklılıkları ve özellikleri oluşturur. Benlik alt benlik üzerinde gelişir ve üst benliğin gelişmesiyle biçimlenir⁶.

Alt benlik (id); kalıtımla geçen, doğuştan var olan, bedenden kaynaklanan içgüdüleri ve dürtüleri içerir. Alt benlik, ruhsal yapının güç ve enerji kaynağı olup, ilk ve ilkel bölümüdür. Alt benliğin dış dünyayla, gerçekle bağlantısı yoktur. alışması işlevi bilinç dışında sürer. Alt benliğin yol açtığı davranışlar haz ilkesine uygundur. Herhangi bir kurala bağlı değildir. Birbiriyle çatışan karşıt davranışlar, tutumlar, eylem ve eğilimler bulunabilir⁶.

Üst benlik (süper ego); kişiliğin ruhsal yapısının, değer, ilke, kural, yargı birikimini ve düzenini oluşturur. Yaşam boyu bireyin benimsediği, içine sindirdiği doğru-hatalı, güzel-çirkin, iyi-kötü, olumlu-olumsuz değer yargılarının tümü üst benliğin yapısında yer alır⁶.

Purkey (1970), benlik kavramını “Bir bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inançların karmaşık ve dinamik bir sistemi olarak tanımlamıřtır⁷.

2.1.1 Özdeşleşme ve Benlik Kimliği

Benlik, içinde yaşadığı kùltür ortamından aktarılan, kişiliğini oluşturacak iletileri önce “ie atım” adını alan savunma düzeniyle içine alır. İe atılan iletilerin taşıdığı bilgiler, değerler önce benliğin içinde yabancı bir cisim gibi varlığını sürdürür, daha sonra “özdeşleşme” adını alan savunma düzeni aracılığıyla benliğin parçasını oluřturur⁶.

Çocukluk ağında anne ve baba başkalarından daha farklı algılanıp değerlendirilir. Onlar düş gücüyle ve gerçek dışı bir görüşle güçlü, üstün varlıklar olarak kabul edilir. Zamanla kendini evrenin merkezinde etkin ve güçlü gören geç, anne babasını etkisiz güçsüz görmeye, eleştirmeye başlar. Ayrıca geç ailenin, anne-babanın, yakın çevrenin bir uzantısı olmaktan kurtulmak için değişik ve yeni iletişim kaynakları arar. Her ileti geçte olumlu ya da olumsuz bir iz bırakır ve davranış değişikliği yapar. İletişim yaptığı kaynakların ve kişilerin özelliğine göre, giyinmesini, oturmasını, yürümesini, çalışmasını, amaçlarını, inançlarını, dünya görüşünü, düşüncelerini etkileyen iletiler alır. Gence her an türlü kaynaklardan gelen iletilerin, özdeşleşme süreci içinde bütünleşip, geç tarafından benimsenenleri onun kimliğini, kişiliğini oluşturur. Çocukluk ağında yapılan özdeşleşme sürecinin etkisiyle geç değişik, farklı, yeni özdeşleşmeler yapar. Yeni özdeşleşmelerle eskiler arasında seçim yapılır. Seçim sonucu kimi yeni özdeşleşmeler eskilerle birleştirilip bütünleştirilir,

kimileri reddedilir, atılır. Böylece benlik kimliği gelişmeye başlar. Gencin kimliğinde süreklilik kavramı ortaya çıkar. Başkalarının kendini değerlendirmesini önemser⁶.

Benlik kimliği kazanan genç, başkalarıyla yakınlaşma sürecinde kimliğinin özellikleri, sınırları içinde arkadaşlıklar, dostluklar kurar ve sağlıklı iletişim içine girer. Kendi kimliğini yitirmeden özveride bulunur⁶.

Beck (1974), benlik saygısının, kişisel deneyimle, başkalarının onun hakkındaki yargıları, aile ve arkadaşlarla özdeşimine bağlı olarak kazanıldığını; ancak olayların yorumlanmasında kendilik görüşüne önemli derecede etki yaptığını belirtmektedir⁸.

2.1.2 Benlik Bilinci

Rogers (1951) kişilik ile ilgili en önemli kavramın benlik olduğunu vurgulamış ve “benlik tasarımı” ya da “benlik algısı”, benlikle ilgili algıların örgütlenmiş bir biçimidir, demektedir. Benlik tasarımı geniş anlamıyla bireyin özellikleri ve yetenekleri diğer insanlarla çevresi ile ilgili benlik algısı ve tasarımları, olumlu, olumsuz amaç ve idealleri gibi öğelerden oluşur⁹.

Kişinin toplum tarafından başarılı olarak nitelendirilmesi benlik bilincinin yüksekliğinin bir kanıtı değildir. Kişi özel dünyasında kendisi ile baş başa iken kendisiyle ilgili neler hissetmekte olduğu önemlidir¹⁰.

Çocuk dünyaya gözlerini benlik bilinçsizliğiyle açar. Benlik bilincinin temeli 0–6 yaşları arasında atılır. Benlik bilincinin gelişmesi; “Ben, ben olduğum için değerliyim, sevmeye layığım ve ben yaşamda karşılaşılabileceğim sorunların üstesinden gelme konusunda yeterliyim.” Mesajını öncelikle anne babasından ve ya onunla en çok vakit geçiren yetişkinlerin davranışlarından, söylediklerinden ve çocuğa duygusal yaklaşımlarından alır. Böylece çocuk bilinç kazanmaya başlar. Benlik bilinci öz-saygı, öz-değer, öz-sevgi, öz-sorumluluk, öz-güven kavramlarının tümünü içerir¹⁰.

Benlik kavramı gelişmediğinde yani benin bilinçlenmediği durumlarda, negatif ego gelişir. Birey ben olarak onay, kabul ve sevgi görmediğinde, başkalarından onay, kabul ve sevgi görebileceğini düşündüğü bir maske, sahte benlik geliştirir. Zamanla bu benliği zamanla kendisi sanmaya başlar böylece özdeşim kurduğu şey düşük benlik bilinci, yabancılaşma ve nevrozun temelini atar. Öz-değer; ukalalık, üstünlük duygusu ya da aşağılık duygusuna ve acizliğe, öz-sorumluluk; benmerkezcilik ve bencillığe, öz-

sevgi; çıkarıcılık ya da aşırı fedakârlığa, öz-güven; kibir, despotluk ya da boyun eğiciliğe, öz-saygı; para, konum, unvan ya da bir gurubun seçilmiş üyesi olmak gibi dışsal değerlerle kendini var etme çabasıyla kendini kandırmacaya, insanın benine ait olan onuru; negatif egosuna ait olan gurura dönüşür¹⁰.

Olumlu benlik bilincine sahip olmak, insanın kendine değer vermesine, kendine güvenmesine ve yeteneklerini geliştirmesine katkısı vardır. Olumlu benlik bilinci, kendini değerli ve güvende hissetme, yetkin olma, bir insanın başarı potansiyelini, ilişkilerini, kişisel hedeflerini doğrudan etkiler¹¹.

2.2 Benlik ve Kişilik Kuramları

Birey, düşünce, duygu, inanç gibi değişik yönleri olan karmaşık bir varlıktır. Bu nedenle psikologlar bireyleri incelemek için birbirlerinden farklı kişilik kuramları geliştirmişlerdir;

2.2.1 Freud ‘un Kuramı:

Freud, insan kişiliğinin üç temel birimden oluştuğunu söyler. Bunlar: “İd”, “Ego” ve “Süperego”dur. “İd”, kişiliğimizin en kaba, en ilkel kalıtsal dürtü ve arzularını içerir.

Yaşamın ilk günlerinde çocuğun kişilik yapısı, boşalım arayan içgüdüsel dürtülerle yüklü İd’den oluşur. Bu dönemde çocuk, bu dürtüleri erteleme, denetleme ya da düzenleme olanağına sahip değildir ve çevresiyle baş edebilme konusunda kendisinin bakımını üstlenen kişilerin Ego’larına tümenden bağımlıdır. İd nesnel gerçeklerden bağımsız, öznel bir yaşantı dünyasıdır. Fazla enerji birikimine katlanamaz ve bu organizmada gerilim yaratır. Bu gerilimden kurtulabilmek için İd, enerji birikimini bir an önce boşaltmak ister, buna İd’in “haz ilkesi” denir¹².

Ego, çocukta doğumdan sonra eğitim yoluyla gelişen kişilik bölümüdür. İd ile dış dünya arasında düzenleyici rol oynar¹².

Ego, kişiliğin gerçekçi yürütme organıdır. Gücünü İd’den alır. Ego’nun görevi uyum sağlamaktır¹².

İd'den gelen dürtülerin doyumunu sağlarken, dış gerçekleri ve üst benlikten gelen buyrukları bağdaştırarak kişinin uyumunu sürdürür. Kişi ve çevresi için en uygun davranışı seçerek uygulamaya koyar. "Ego'nun buyruğunda ben duyu organı, zeka, bellek gibi zihinsel yetiler ve kas sistemi, aynı zamanda bir bilinçli, bir de bilinç dışı parçası vardır. Çocuklukta benlik (Ego) yeterli gelişmediği için, alt benlik (İd) davranışa egemen olur. Çocuk büyüdükçe Ego'su da güçlenir, beklemeyle öğrenir, isteklerini erteleyebilir. Böylece engellenmeye dayanma gücünü geliştirir¹³.

Ruhsal aygıt geliştikçe alt benliğin üstünde bir benlik, bunun bir parçasının ayrışmasıyla da Üstbenlik (Süperego) oluşur. Ana-babasıyla özdeşim yapan çocuk zamanla doğru-yanlış, iyi-kötü kavramlarını edinmeye, yasakları öğrenmeye başlar. Giderek anne-babasının değer yargılarını özümser, yani kendi iç denetim mekanizmasını, üst benliğini oluşturur. Üst benlik uyulması gereken yasakları, toplumsal kuralları ve değer yargılarını simgeler. Bunlara uymamak kişide, korku, kaygı, bunalım, utanç, pişmanlık, değersizlik ve suçluluk duyguları yaratır¹³.

Süperego toplumun yasalarını kapsar. Doğuşta var olmayan ve ancak gelişmeyle beliren Süperego içimizdeki yargıdır. Süperego, bizim adımıza düşünen doğru ve yanlış kararlaştıran, bizi kollayan, koruyan bizim yerimize karar veren anne-babalarımızın emir ve yasaklarından ibarettir¹².

İd'den gelen içgüdüsel dürtüleri bastırmak ve yönlendirmek (özellikle hoş karşılanmayan cinsel ve saldırgan dürtüleri), Ego'yu gerçekçi amaçlar yerine törel amaçlara yönelmeye ikna etmek, kusursuz olmaya çaba göstermektir¹².

Freud'un deyimiyle, dengeli bir ruhsal yapıda benlik ve üstbenlik, atla binicisi gibi uyumludurlar. Usta bir binici, atını kendi ağırlığını duyurmadan yönlendirir. İyi bir üstbenlik de varlığını sürekli duyurmadan benliği uyarır ve denetler. Benlik ile üstbenlik arasındaki çatışma iç dengeyi bozar¹³.

Freud'a göre yeni doğan bir bebek, değişik aşamalardan geçerek kişiliğini geliştirir. Bu aşamalara "Psiko-seksüel" aşamalar adı verilir. Bunlar;

Oral Dönem (0-2 yaş): Doğumda başlar, bir buçuk yaşına kadar sürer. Bebeğin ihtiyaçları, algılamaları ağız bölgesinde odaklanır. Erken ve geç dönem olmak üzere ikiye ayrılır.

Erken Dönem: Emme ve yeme, çocuğun zevk aldığı en baskın davranışlardır. Yani burada doğum kaynağı ağız, dudaklar ve dildir. Burada ilk saldırganlık belirtileri ortaya çıkar.

Geç Dönem: Ego oluşmaya başlar, bu erken dönemdeki saldırganlık belirtileri niteliğini değiştirir. Bunun yerine çok konuşan, suçlayan, kınayan bir tip oluşur. Bu dönemde saplantılar ileri yaşlarda oral karakter adını verdiğimiz, bağımlılık pasiflik, açgözlülük, gibi bazı sendromların ortaya çıkmasına neden olur; sigara içmek, sakız çiğnemek gibi eğilimler bu çağın ileri yaşlara uzantısıdır¹².

Anal Dönem (2–4 yaş): Bir buçuk ile üç yaş arasındaki döneme anal dönem denir. Çocuk bu dönemde emmekten daha fazla dışkılamadan, anal uyarılmadan zevk alır. Önceleri kendiliğinden yapılan dışkılama, annenin ve çevrenin uyarması ve eğitim yoluyla denetim altına girer. Bu durum çocukta bir çatışma yaratır. Çatışma, çocuğun kendi eğilimleriyle anne babanın eğitimi arasındadır. Bu aşamada ailenin tuvalet eğitimi üzerinde hassaslıkla durması gerekir. Çünkü bu konudaki tabular ileride anal saplantılara yol açabilir. Bu dönemin saplantılarının sonucunda bireyde inatçılık, cimrilik ve başkalarına acı vermek, eşcinsellik, düşünce bozuklukları gibi ruhsal bozuklukların görülebilir¹².

Fallik Dönem (4–6 yaş): Dört ile altı yaş arası cinsel gelişim Fallik Dönem olarak adlandırılır. Bu dönem Süperregonun gelişmesinin son aşamasıdır. Çocukların dikkati tamamen cinsel organlarına yöneliktir. Büyükler için bu durum bir sorun olarak kabul edilip çocuklara aşırı baskı yapılırsa bu durum çocuklarda kaygı yaratır. Bu durumda erkekte oedipus, kız çocukta elektra karmaşası ortaya çıkar. Yani cinsel sapmalar ortaya çıkar. Oedipus karmaşası, ruhsal gelişmenin bir parçasıdır, toplum ve çevre tarafından büyük ölçüde etki söz konusudur. Süperego gelişmediği takdirde, bireyde cinsel rahatsızlıklar, otorite sorunu veya alışagelmış kadın ve erkek rollerinin reddi gibi saplantılara yol açabilir¹².

Bireyler normal olarak her aşamayı yukarıda verilen sırada geçerler. Fakat kişiye özgü nedenlerden dolayı bazı bireyler bu aşamalardan birine saplanırlar. Saplanmadan kastedilen şudur: Birey belirli bir aşamadaki hoşlandığı beden faaliyetlerine bağlanır ve bu hoşlanma türü diğerlerinden daha baskın olur. Psiko-seksüel gelişim aşamalardan birinde saplanıp kalan kimse normal yetişkin uyumu yapmakta zorluk çeker. Saplanma,

yetişkin aşamalarda ortaya çıkacak zevk alma biçimlerinin gelişmesini engeller ve bireyin daha doyumlu bir yaşam sürmesini önler¹³.

Freud insanlardaki benlik saygısı kaynaklarını şöyle sıralamıştır:

1. Çocuğun kendini sevmesi
2. Çocuğa kendi ego ideallerini sağlayabileceği duygusu
3. Başkalarını sevmeye

Psikanalitik kuramda benlik saygısı gelişimi Süperego gelişimiyle de yakından ilgilidir. Süperego geliştikçe benlik saygısının içeriden düzenlenmesi görevini alır¹⁴.

2.2.2 Adler'in Kuramı

Freud'un öğrencisi Adler, "yaratıcı" benlik kavramını geliştirerek, benliğin yorumlama yeteneğine sahip, organizmayla anlamlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olduğunu, sürekli olarak bireye doyum sağlayacak yaşantılar aradığını, bunlar dış dünyada bulunmazsa yaratmaya çalıştığını ileri sürmüştür¹⁵.

Adler'e göre insan sosyal bir varlıktır; sosyal dürtüler tarafından güdülenir. Sosyal ilgi doğuştan vardır ancak diğer insanlarla ve sosyal kurumlarla olan ilişkiler bireyin yaşadığı toplum tarafından belirlenir. Adler, kişiliğin özgünlüğüne önem verir, çeşitli özellikleri ve değerleri ile her bireyin tek ve kendine özgü olduğuna inanır. Her bireyin davranışları diğerlerinden yaşam biçiminin özellikleri ile ayrılır. Adler kuramına göre kişilik, bireyin kendisine, diğer insanlara ve topluma karşı geliştirdiği tutumların ürünü olarak gelişir. Kişiliğin merkezi bilinçtir. Birey bilinçli bir varlıktır. Davranışlarının bilincindedir¹².

Adler'e göre, her insanın var oluşunda bir eksiklik duygusu vardır. Çocukluk dönemindeki yetersizliğinden, çevreye olan bağımlılığından ötürü, çaresizlik içindedir. Yaşamı boyunca da bireyler üzerinde üstünlük kurmak ve gücünü kanıtlamak için çaba gösterir. Kusursuz bir kişi olmak ister. Sürekli üstün olma peşindedir. Adler, davranışın sosyal belirleyicilerinin önemi üzerinde durmuştur. Yaratıcı kendilik kavramını, bireylerin yaşantılarını yorumlayan, anlam kazandıran bir sistem olarak açıklamıştır. Kişiliğin emsalsizliğini önemsememiş, cinsel içgüdüye daha az önem vermiş, bilinci, kişiliğin temeli ve esası olarak kabul etmiştir¹².

Adler hem bilince ve hem de bilinçaltına önem verir. Ona göre bilinçaltı tüm kapsamı ile ruh yapısının bir eseridir. İç dünyanın en önemli ve güçlü bir faktörüdür. İnsanın yaşam planını biçimlendiren etmenleri bilinçaltında aramak gerekir. Bilinç de bilinçaltının yansımasından başka bir şey değildir. Bununla birlikte bilinçaltı, bazen bilincin bir karşıt anlamını taşır ve bilince zıt düşer. Yine Adler'e göre, bir kimseyi sadece bilerek yaptığı işlerle tanıyamayız. Bir insanı en iyi tanıtan şeyler bilinçli davranışları değil, bilinçsiz duygularıdır. Belli bir sonuca ulaşmak için bilinç ve bilinçaltı çatışma halinde değildirler. Adler, bilinçaltının, bireyin anlayamadığı alan olarak tanımlar. Aslında bilinç ve bilinçaltı, aynı sonuca, farklı yollardan varmaya çalışırlar. Ancak bir insan, belli bir amacın ne kadar az bilincinde ise, o amaca o kadar az ulaşma olasılığı içindedir¹⁶.

Adler'e göre insan toplumsal bir varlıktır ve diğer insanlarla ilişki kurarak yaşar. İnsan temelde kendinden çok topluma yönelik bir yaşam biçimi içindedir. Bu eğilimin ayrıca toplumsal süreçlerin etkisiyle oluşmadığını, topluma yönelmenin insanda doğuştan var olduğunu söyler ve toplumun, insanı ancak bu ilişkinin biçimini belirlemede etkilediğini savunur. Ayrıca Adler'in görüşleri de Freud ve Jung'un görüşleri gibi biyolojik bir temele dayanmaktadır. Freud ve Jung'un üzerinde fazla durmadığı "toplumsal belirleyiciler" Adler'de büyük önem kazanmış ve onun psikoloji kuramının temelini oluşturmuştur. Böylelikle psikologlar toplumsal etmenlere yönelmişler ve Adler sosyal psikolojinin gelişimine yardımcı olmuştur¹⁶.

Adler'in kişilik kuramlarına getirdiği bir başka katkı yaratıcı "benlik" kavramıdır. Freud'a göre içgüdülere hizmet eden ve gerçekte arabuluculuk yapan fonksiyonlardan oluşan Ego kavramına karşı Adler benlik kavramını ortaya koymuş ve benliği, karar yeteneğine sahip ve bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olarak tanımlamıştır. Benlik, sürekli olarak bireye çözüm yolları sağlayacak yaşantıları arar ve bunları dış dünyada bulmaya veya yaratmaya çalışır¹⁶.

Adler'i Freud'cu klasik psikanalizden ayıran bir başka yönü kişiliğin özgünlüğüne verdiği önemdir.. Bu görüş bilinci önemsemeyen neredeyse yok sayan ya da bilinçdışının dışarıda kalan ucu olarak tanımlayan psikanalitik kuramın tam karşısındadır¹⁶.

Adler'e göre insan yaşamında geçmiş yaşantılar önemlidir, fakat asıl önemli olan geleceğe yönelik beklentiler ve güdülerdir. Bu amaçlar gelecekte oluşacak bir tür kader

olmayıp, insanın yaşadığı anda ve yerde oluşan gereksinimleri amaç ve hedefleridir. Adler'e göre bilinçli amaçlar psikolojik olayların nedenleridir. Varılmak istenen amaç, gerçekçi olsa da olmasa da, yani gerçekleşme olanağı bulunmayan bir hayal bile olsa, insanı eyleme geçiren ve davranışlarını açıklayabilen temel nedendir. Adler ortalama insanın gerçekle yüzleşmek gerektiğinde bu düşlerin etkilerinden sıyrılabildiklerini, nevrotik kişilerin ise bunda başarılı olamadığına inanır. Nevrotik ve normal kişinin ayrımı gerçeği değerlendirmesi alanındadır¹⁶.

Adler'e göre, benlik yaratıcı bir güçtür. Bütünleşmiş ve bağdaşıklık sağlamış olan yaratıcı ben, kişiliğin öncüsüdür. Benliği kişiliğin bütün sistemlerini çevresinde toplayan bir merkez gibi gören Jung (1953), bu sistemleri bir arada tutarak kişiliğin bütünlüğünü koruyan bir güç olduğunu da vurgulamaktadır. Horney ise, benliğin yetişkinlik dönemlerde de gelişimini sürdürdüğünü belirtir ve bireylerde doğuştan kendini gerçekleştirme gücü olduğunu da vurgular¹⁷.

2.2.3 Jung'ın Kuramı

Önce Freud'culuktan yola çıkan ve sonra ona karşı olan Jung (1875–1961), ruhbilimin çeşitli alanlarında kendine özgü yeni kuramlar ileri sürmüştür. Öğretisi, analitik ruhbilim ya da kompleks ruhbilim okulu adıyla adlanır. Örneğin bilinçdışı izlenimlerden meydana geldiğini ileri sürdüğü, ortaklaşa bilinçsizlik deyimini ortaya atmış ve düşler, dinsel coşkular, masallar ve hastalık hezeyanlarında bu izlenimlerin meydana çıktığını savunmuştur. Jung, insanın ruhsal kişiliğini, bütün geçmişten soya çekimle gelen bu ortaklaşa bilinçdışı izlenimlerin onardığını ileri sürer. Freud'un cinsellik içgüdüğü ve Adler'in aşağılık kompleksine karşı çıkararak insanın ruhsal karakterini yaşama içgüdüğünün belirlediğini savunur. Jung'a göre cinsellik de, duyguları da yükseltme isteği de yaşlara ve koşullara göre değişen, bütün insan yaşamını belirleyecek güçte olmayan etkenlerdir. Buna karşı yaşama enerjisi, her yaşta ve her koşulda gücünü sürdürür¹⁸.

Jung'a göre kişilik birbiriyle etkileşimde bulunan çok sayıda sistemden oluşur. Bu sistemlerden her birinin tek başına önemli bir fonksiyonunun olmasının yanı sıra, birlikte birbirleriyle etkileşim halinde iken söz konusu olan bir kişilik yapısı vardır. Başka bir deyişle kişilik, bu sistemlerden ve bunların etkileşimlerinden oluşur. Bu

sistemler ego, kişisel bilinçaltı ve onun kompleksleri ve kolektif bilinçaltı ve arketipler, persona, anima ve animus ve gölgedir. Birbirine bağlı olan bu sistemlerin üzerinde içe dönük ve dışa dönük tutumları, duygu, duyu, sezgi ve düşünme fonksiyonları vardır. Son olarak bütün bunların bileşimi olan bütünleşmiş kişiliği simgeleyen benlik bulunur¹⁶.

Jung (1953), benliği kişiliğin bütün sistemlerini etrafında toplayan bir odak noktası olarak görür. Jung'a göre benlik, bu sistemleri bir arada tutarak kişiliğin bütünlüğünü ve dengesini koruyan bir güçtür. Jung; yaşamın ilk yıllarında çocuğun ayrı bir kimliği olmadığını belirterek, bu dönemde çocuğun "psisesi"nin ana-babanın psisesinden yansımından oluştuğunu ileri sürer. Benliğin belirginleşmesinden önce kişiliğin temel elementleri olan arketiplerin iyice gelişip belirginleşmesi gerekir¹⁵.

2.2.4 Erikson'un Kuramı

Erikson, psikanalizin çocuk cinselliği üzerinde çok fazla durduğunu savundu ve bu kavramı hemen göz ardı etmek yerine onu genişletti. Erikson'a göre çocuk bir takım psikoseksüel dürtüleri tatmin etmeye çalışır, ancak bu dürtüler çok geniş bir bütünün sadece bir parçasıdır. Oral evre olarak nitelendirdiğimiz dönemde çocuk yiyerek ve emerek oral tatmin sağlayacaktır. Zamanla dokunma duygusu gelişmekte; görüntüleri, sesleri ve kokuları algılamaktadır ve oralığı daha pasif ve kabul edici durumda kalmaktadır. Erikson, cinsellikten başka dürtülerin de olduğunu kabul etmektedir⁵.

Bebek çok yardıma muhtaç ve bağımlı olduğu için, Erikson'un deyişiyle bir "çekirdek çatışması" ve ya "normatif" bunalım yaşamaktadır. Eğer gelişimin sağlıklı yönde ilerlemesi isteniyorsa, çocuk kendine bakanlara güvensizlik değil güven duymalıdır⁵.

Gelişimin her evresinde birey bir psiko-sosyal bunalımla karşılaşır. Her bunalımın her bunalımda bir olumlu diğeri olumsuz iki çözüm olasılığı vardır⁷.

Erikson'a göre insan hayatı sekiz çekirdeksel çatışmadan oluşmaktadır;

Bunalım	Dönem
Güvene Karşı Güvensizlik	Bebeklik
Özerkliğe Karşı Utanç ve Kuşku	Küçük çocukluk
Girişkenliğe Karşı Suçluluk	İlk çocukluk

Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu	Orta çocukluk
Kimliğe Karşı Rol Karışıklığı	Ergenlik
Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık	Genç yetişkinlik
Üretkenliğe Karşı Durgunluk	Orta yetişkinlik
Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk	İleri yetişkinlik

Erikson, ergenliğe girişle birlikte ya “kimlikle” ya da “rol karışıklığıyla” sonuçlanacak bir dizi kararın alınması gerektiği varsayımını geliştirdi. Doğru kararları alan ergenler, deyimlerini açıkça tanımlanmış bir kimlikle bütünleştirmeye yetenekli olacaklardır. Doğru kararları alamayanlar ise, ergenlik sona erdikçe ve yetişkinlik başladıkça geliştirilecek çeşitli kimliklerle ve oynanacak rollerle ilgili sorularla bunalacaklardır⁷.

Bu dönem 12-18 yaşları kapsar. Ergen bu dönemde kimlik arayışı içindedir. Hızlı fiziksel ve fizyolojik değişimiyle baş etmeye çalışırken bir yandan da gelecekteki eğitimi, kariyeri hakkında yeni kararlar verme durumundadır. Ergenin üstünde akran gruplarının büyük bir etkisi vardır. Erikson’a göre, ergen bu dönemde başarılı bir şekilde kimlik kazanma sorununu çözerse, kendine güvenen, kendinden emin bir kişi olarak yaşamını sürdürür. Bu dönemde “Ben kimim?” sorusu çok önemli hale gelir. Ergen, bu soruyu cevaplarırken, ana-babasından çok, akran gruplarından etkilenir¹⁶.

Erikson’un kimlik tanımı “tecrübenin devamı için bilinçsizce çabalama” ve “grup idealleriyle bütünleşme hissi ve bireysel eşitsizliğin kişisel olarak hissedilmesi” şeklinde açıklanabilir. Erikson ayrıca kimliği “çocuğun bağımlı olduğu insanlara benzemek istediği ve çoğu zamanda buna zorlandığı zaman yaptığı özdeşleşmenin bir toplamıdır.” şeklinde açıklamaktadır¹⁶.

2.2.5 Maslov’un Kuramı

Goldstein ve Adler’in önemli etkisinde kalan Maslow "Kendini Gerçekleştirme" kavramını onlardan almıştır. Maslow, birçok yönden davranışçı psikoloji ile hümanistik psikoloji arasında köprü oluşturmuştur. Maslow onun çağına kadar psikolojinin daha çok insanların zayıf tarafları üzerinde, bozukluklar üzerinde durduğunu gözlemiştir. İnsanların güçlü yönlerinin yeterince kavranılmadığını, açıklanmadığını ileri sürmüştür. İnsanın özellikle Freud’cu görüşte savunulduğu gibi acıdan kaçan bir mekanizma içinde

yaşamadığına inanmıştır. Ona göre insan temelde mutluluk arar. Acıdan kaçmak ana motif değildir. İnsanın daha güçlü, mutlu iyimser ve olumlu yönleri Maslow'un psikolojisinin konusu olmuştur¹⁶. Ona göre:

1. İnsanın temel bir yapısı vardır. Bu yapıda organik ve biyolojik gereksinimler, eğilimler ve kapasitelerin yanında, ruhsal gereksinimler, kapasiteler ve kültür ve çevre doğrultusunda veya etkisinde gelişmiş davranış eğilimleri yer alır.
2. Normal, sağlıklı insanlar gizil güçlerini gerçekleştirme yönünde davranırlar.
3. Psikopatoloji insanın temel, doğal kendini gerçekleştirici yapısı engellendiğinde ortaya çıkar. İyi ve doğru olan bu gerçekleştirme eğiliminin desteklenmesi kötü olan ise ket vurulmasıdır.
4. Psikoterapi bu engelleri, çatışmaları kısaca gelişimi ortadan kaldıran etmenleri ortadan kaldırmayı amaçlar¹⁶.

Maslow insan ihtiyaçlarını basamaklara ayırmıştır. Bu teoriye göre ancak alt basamaktaki ihtiyaçlar karşılandığında insanlar bir üst basamaktaki ihtiyaçlarını karşılayarak tatmin olabilirler. Bunlar;

1. Fizyolojik ve temel ihtiyaçlar (açlık, susuzluk, cinsellik, uyku vs.)
2. Güvenlik duygusu İhtiyacı (barınma, korunma vs.)
3. Ait Olma İhtiyacı (aileye, ülkeye vs.)
4. Saygı, Takdir, Tanınma ve ya Ego ihtiyacı (bağımsızlık, itibar, sahip olma vb.)
5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı (yaratıcılık, özgünlük, kendinin farkında olma.)

Kısaca; Maslow insanı bütüncü holistik bir yaklaşımla ele almış, davranışlarda temel gereksinimlerin hiyerarşik etkileşime inanmıştır. Çevre ilişkilerinin kendini gerçekleştirme güdüsündeki rolünü kabul etmiş, insan sağlığına yönelik temel doğasına inanmış, normalliği ideal insan durumu olarak değerlendirmiş, doruk yaşantılarının insan yaşamındaki zenginleştirici yönünü incelemiş çağımızın hem psikoloji hem de psikiyatri dalında katkılan büyük önemli bir bilim adamıdır¹⁶.

2.2.6 Rogers'ın Kuramı:

Rogers'ın kişilik kuramında benlik ve benlik kavramı çok önemli bir yer tutmaktadır. Rogers'a göre benlik ilişkin algılamalarını belirleme şeklidir. Benlik,

fenomenal alanın bilinçli bölümüdür. İnsanın algılamalarının tümü, algısal alanın zeminini oluşturmaktadır. Benlik, insanın algısal alanının bir bölümüdür⁴.

Bu kurama göre birey gerçek dünyayı değil, algıladığı dünyayı, fenomenal dünyasını bilmektedir. Çevresinde bulunan uyarıcıları nasıl algırsa, ona göre tepkide bulunmaktadır. Yeni doğan bir bebek kendisinin ayrı bir varlık olarak “ben” olarak farkında değildir. Dolayısıyla yaşamın başlangıcında benlik mevcut değildir. Sadece farklılaşmamış bir algısal alan mevcuttur. Ancak kendini gerçekleştirme güdüsünün bir bölümü olan, farklılaşma yönelimi ile çocuk, kendini dünyadaki diğer varlıklardan ayırmaya başlar. Algısal alanın, bireyin parçası olanlar ve olmayanlar olarak farklılaşması Rogers’a göre benlik kavramının oluşumunda önemlidir⁴.

Rogers’a göre benlik kavramı, daha çok başkalarının birey hakkındaki görüşlerini yansıtmaktadır. Bireyin doğrudan doğruya edindiği basit ve öznel yaşantılar birleşerek benlik algısını oluşturmakta; bireyin benlik algıları, başkalarının kendisi hakkındaki yargılarıyla birleşerek benlik kavramını meydana getirmektedir⁴.

Bu kurama göre bireyler, diğer insanların özdeşleşmiş ya da içten gelen değerlendirmelerine göre hareket etmeye başladıklarında değer şartlarını öğrenmiş olurlar. Bu şartlara göre yaşamazlarsa kendilerini olumlu olarak görmeye layık görmezler⁴.

Rogers’ın kişilik konusundaki çalışmalarının temel amacı, insanın nasıl değişikliğe uğradığını anlamaya çalışmak olmuştur. Rogers, Freud, Adler ve Erikson gibi kişilik gelişimine fazla önem vermemiştir. Ayrıca benlik kavramının gelişimini dönemlere ayırmaya gerek görmemiştir. Onun yerine Rogers, özellikle bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, bireylerin başkaları tarafından değerlendirme biçiminin olumlu ya da olumsuz bir benlik gelişimine nasıl etki gösterdiği konusu ile ilgilenmiştir⁴.

Rogers’a göre, bireyin yaşantılarının bazıları benlikle ilgili olarak algılanır ve simgeleştirilir. Bazılarına önem verilmez. Çünkü bunlar benlikle ilişkili olarak algılanmaz. Benlik yapısıyla uyumsuzluk içinde olan bazı yaşantılar inkar edilir ve ya çarpıtılarak simgeleştirilir. İnsan, bilincinde bir takım olayları çarpıtığında ya da kabul etmediğinde yaşantıları ile kendi kişilik kavramının sembolize ettiği şey arasında uyumsuzluk doğar. Psikolojik uyumsuzluğun kaynağı, bu yaşantı ile kişilik arasındaki uyumsuzluktur⁴.

Rogers anksiyeteyi, nedeni bilinmeyen algısal bir tedirginlik ve gerilim durumu olarak açıklamıştır⁴.

Freud'un, kişiliğe katkıda bulunan birincil etmenlerin, geçmiş yaşantılar olduğu görüşüne Rogers katılmamaktadır. Rogers'a göre davranış; geçmişte olan bir şey tarafından belirlenemez. Bireyin o anda çevresini nasıl algıladığı ve çevre ile ne tür bir ilişkide olduğu önemlidir. Şimdiki davranışı etkileyen geçmiş yaşantılar değil, geçmiş yaşantıların şimdiki yorumudur. Rogers, geçmiş yaşantıların etki yarattığını kabul etmektedir fakat günlük davranışların şimdiki algılamalardan ve yorumlardan etkilendiğini savunur. Sonuç olarak Rogers kişiliğin bugün ve gelecek içinde incelenmesi gerektiğini belirtir⁴.

Rogers'ın kuramında tehdit, benlik yapısıyla uyuşmayan yaşantının algılandığı anda yaşanan bir duygudur. İnsan daima kendini bir bütün olarak görmek ister. Kendimizi tamamlanmış bir yapıda görmek yerine, sürekli olarak dışardan bozulabilecek bir süreç olarak görmek üzücüdür. Özellikle bu uyarıcılar kimliğimiz ile çatışır. Rogers'ın kuramına göre benlik hiçbir zaman tamamlanmaz sürekli değişir. Organizma ve benlik kendini gerçekleştirmeye, büyümeye, genişletmeye, zenginleşmeye yöneliktir. Kendini gerçekleştirme yönelimi, bireyin tutarsızlık hissini arada sırada hissetmesi ile de gerçekleşir. Böyle durumlarda birey bir bütün olma ihtiyacını hisseder¹⁶.

2.3 Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının insan yaşamında özellikle de adolesan çağında çok önemli bir yeri vardır. Adolesan çağında kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak gelişir².

Benlik saygısının kişinin geldiği aile, anne-baba, eğitim düzeyi, meslekleri, ekonomik durumları gibi etkenlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir².

Houser, kişinin kendine verdiği değer üzerinde durmuş ve benlik saygısını, kişinin kendi değerinin, kendi düşünce ve duygularına verdiği önemin değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır¹⁴.

Chrzarowski, benlik saygısının en geniş anlamıyla kişinin yetenek ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan, kendisiyle ilgili olumlu imgesi olduğu görüşündedir. Benlik saygısının bazı yönleri, zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerinde gelişir. Yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve tüm çevresel faktörler bu materyalin üstüne yapılanmada rol oynar¹⁴.

Benlik saygısı kişinin yaşamı boyunca sürer ve çevredeki bazı değişkenlerden, bazı insanlarla ilişkilerden, kişinin iş ve özel yaşamından etkilenebilir¹⁹.

Rosenberg; benlik saygısının, kişinin kendini değerlendirirken aldığı tutumun yönüne bağlı olduğunu belirtir. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır¹⁴.

Adolesan döneminde kendisinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği ergeni en çok düşündüren sorunlardandır. Bireyin kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bakış açısına sahip olması, kendini değerli ya da değersiz olarak görmesi benlik saygısını belirler¹⁹.

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır².

Benlik saygısı motivasyonel gücün kaynağı olarak tanımlanır. Bireyin kendini değerlendirme ve ya kendini olumlu değerlendirme gereksinimi üzerine odaklanmıştır. Benlik saygısının gelişmesi için, sosyal karşılaştırmalar ve yansıtılmış değerlendirmelerin kaynak olduğu belirtilmektedir. Kişiler kendi değerlerinin farkına varabilmek için kendilerini yaşlılarıyla karşılaştırırlar. Yapılan çalışmalar bu tür karşılaştırmaların altı, yedi yaşlarında başlayan gelişimsel bir olay olduğunu ve ergenlik dönemi boyunca yoğunlaştığını göstermektedir²⁰.

Benlik saygısı; yüksek, orta, düşük olarak gruplandırılmaktadır. Brown(1991); yüksek benlik saygısına sahip insanların mutlu, sağlıklı, üretken, başarılı olmak için eğilim gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise, başarısızlığı beklediklerini söylemiştir. Sinirli olduklarını, daha az gayret gösterdiklerini, başarısız olduklarında kendilerine

“yeteneksiz” gibi suçlamalarda bulunabileceklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı edebileceklerini belirtmektedir²⁰.

Cohen (1950), benlik saygısını bireyin başarı ve başarısızlık deneyimlerinin bir sonucu olarak ele almıştır. Ancak bu başarı ya da başarısızlık birey için önemli ve anlamlı olduğunda benlik saygısı etkilenmektedir. Örneğin; bir voleybolcu dünya şampiyonasında kritik bir sayıyı basit bir hatayla kaçırdığında çok üzülüp utanabilirken, dünyanın en kötü şarkı söyleyen kişi seçilmesi onu hiç etkilemeyebilir²¹.

Gervis’e göre çocuklarda kendini hissetme yolu benlik saygısını tanımlamaktadır. Yüksek benlik saygısı, zorluklarla başa çıkabilme yeteneğiyle, düşük benlik saygısı ise başarısızlık ve zayıf benlik kavramı ile ilişkilendirilmiştir²¹.

Copersmith (1967), benlik saygısını kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi şeklinde tanımlamaktadır. Benlik saygısının gelişimine katkıda bulunan 4 temel etkenden bahsetmiştir:

1. Kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan insanlardan gördüğü ilgi, kabul edici ve saygılı davranışların miktarı bu konudaki temel etkenlerden biridir.
2. Kişinin başarıları ve sahip olduğu statü de bir başka etkendir.
3. Kişinin başkaları tarafından kendisi için konulan ve kendi istediği amaçlara ulaşmış olması gerekir. Kişinin başarılarını ve gücünü kendi ölçütleri açısından değerlendirmesi benlik saygısının gelişmesiyle ilgili temel bir etken oluşturur.
4. Kişinin başkaları tarafından yapılan değerlendirmelere de nasıl karşılık verdiği de bir başka etken olarak gösterilmektedir.

Copersmith aynı zamanda benlik saygısının ana bileşeninin yeterlilik duygusu, önemlilik, erdem ve yetenek olduğunu savunur⁸.

Bazı çocukların yüksek benlik saygısı geliştirmelerini daha zorlaştıran özel baskılar vardır. Fiziksel bir engel, hastalık, zihinsel eksiklikler, dikkat problemleri olabilir. Sosyo-kültürel fakirlik, aile, alkolizm, çevresel baskılar gibi bazı durumlardan dolayı benlik saygısı az olabilir. Ama tüm bunlara rağmen bu çocuklar yüksek benlik saygısı da geliştirebilirler³.

Vücut yapısı ve kişilik arasında, anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel bakımdan kuvvetli olma, çocuklar ve gençler için başarı ve onur kazandırır. Bu özellikleri taşıma, olumlu benlik kavramı geliştirme için bir avantajdır. Buna karşılık zayıf ve çelimsiz

görünürlü çocuklar da kendilerini akranlarıyla karşılaştırdıklarında, olumsuz benlik kavramı geliştirirler. Bunun yanı sıra bedensel gelişimi iyi olan ama okul başarısı düşük olan çocuk ve gençlerin, olumlu benlik kavramı geliştirmeleri güçtür. Okul başarıları çok iyi olan çocuklar, çelimsiz de olsa olumlu benlik kavramı geliştirebilirler³.

Bütün bu tanımlar ve açıklamalarda belirtilen noktalar birleştirildiğinde, benlik saygısı kavramının, kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimsemesi sonucunda kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluştuğu söylenebilir¹⁴.

2.3.1 Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalardan Örnekler

Morris Rosenberg (1965), adolesanlar için geliştirdiği ölçek ile benlik saygısını geniş sosyal çevre, aile ve okul çevresi, adolesanın kendini değerlendirmesi ve psikopatolojik belirtiler açısından incelemiştir. Sosyo-ekonomik durum ile benlik saygısı ilişkisinde üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen gençlerin %51'inin, alt sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerin ise %38'inin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu bulmuştur. Sınıflar arası farklılık erkeklerde kızlara göre daha fazladır. Bu durum değişik sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde erkek çocuğa verilen önemin değişmesi ile ilişkili olarak yorumlanmıştır. Ayrıca erkekler arasında sınıfsal farklılığın bir nedeni olarak yüksek sosyoekonomik düzeydeki erkek çocukların babalarıyla ilişkileri çok daha yakın bulunmuştur. Baba mesleği de adolesanlarda benlik saygısını, önemli ölçüde etkilemektedir. Otoriter mesleklerde (subay, polis gibi) çalışan babaların çocuklarında benlik saygısı çok daha azdır¹⁴.

King (1977), adolesanların okul başarılarının benlik saygısıyla doğru orantılı bir ilişki içinde olduğunu bildirmiştir; başarılı öğrencilerin benlik saygıları da yüksektir. Bachman (1977) ve Morrison (1973)'ün araştırmalarındaki sonuçlar da bunu destekleyici niteliktedir¹⁴.

Adolesan döneminde benlik saygısının önemli ilişki gösterdiği bir başka nokta psikopatolojik durumlardır. Düşük benlik saygısı sadece rahatsız edici bir durum olarak kalmaz, anksiyeteden psikoza kadar değişik patolojik durumların ortaya çıkmasında da önemli rol oynar. Kimlik duygusu sağlıklı bir şekilde gelişmezse kimlik kargaşası ve

daha sonra da bunun yol açacağı asabiyet ve ya psikotik durumlar gibi psikopatolojiler ortaya çıkabilir¹⁴.

Benlik saygısı düşük ergenlerde depresif ve psikosomatik belirtilere de çok daha fazla oranda rastlanmaktadır. Golin(1977), depresif ve depresif olmayan ergenleri karşılaştırdığında depresiflerin diğer gruba göre benlik saygısını azaltıcı durumlarda daha fazla duyarlılık gösterdiklerini bulmuştur.

Çuhadaroğlu (1986), “Adolesanlarda Benlik Saygısı” adlı araştırması sonucunda, psikotik ve nevrotik özellikler gösteren adolesanlar kontrol gurubuyla karşılaştırılmış ve her iki gurubun benlik saygıları ortalama olarak kontrol grubuna göre önemli derecede düşüklük gösterdiği bulunmuştur. Her üç gurupta da depresif duygulanımla benlik saygısı arasında önemli bir ilişki vardır; benlik saygısı azalması, depresif duygulanımda artmayla birlikte gitmektedir. Psikosomatik belirtiler açısından araştırma gurupları incelendiğinde, belirtiler kontrol grubunda az, psikotik gurupta orta derecede, nörotiklerde ise çok bulunmuştur. Benlik saygısının her üç gurupta da aynıken psikosomatik belirtilerle ilişkili guruplar arasında böyle bir farklılık olması, adolesanlarda psikiyatrik yakınma olarak psikosomatik belirtilerin depresif belirtilere göre daha önemli olduğu sonucunu çıkartmaktadır. Benlik saygısı sosyo-demografik veriler açısından incelendiğinde annenin yaşı, eğitimi ve mesleği ile ilişkili olduğu bulunmuştur¹⁴.

Powers ve Sanchez (1982) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada ana babasından en az birinin Meksika kökenli Amerikalı olan öğrencilerin dil, aile reisinin eğitim ve mesleki düzeyi ile öğrencinin başarısı gibi değişkenlerle benlik tasarımı arasındaki ilişkiyi incelemişler. Benlik tasarımı ile aile reisinin eğitim düzeyi, benlik tasarımı ve meslekî düzeyi arasında ilişki olduğu bulunmuştur⁹.

Rosenberg (1978), yaş gurupları 8-18, 18-65'den oluşan iki ayrı örnekleme kapsayan bir araştırmasında; sosyal sınıflarda benlik tasarımı arasında bireyin yaşına göre değişen bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Araştırmanın bulguları, 8-11 yaş grubunda benlik tasarımı ile sosyal sınıf arasında bir ilişki olmadığını, 12-18 yaşlar arasında orta düzeyde, 18 yaş ve üstünde ise yüksek düzeyde ilişki bulunduğunu göstermektedir. Eğitim-benlik tasarımı, meslek- benlik tasarımı ve gelir-benlik tasarımı arasındaki ilişki incelenmiş ve eğitim, gelir ve meslek bakımından daha üst düzeyde olanlar lehine anlamlı farklar bulunduğu saptanmıştır¹⁵.

Kugle ve Clements (1983), bireyin benlik tasarım düzeyi, benlik tasarımındaki tutarlılık ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında, benlik tasarım düzeyi ile benlik tasarımında görülebilecek tutarlılık arasında bir ilişki olmadığını; öğrencilerin akademik başarılarını gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmeleri ile benlik tasarım düzeyindeki tutarlılık arasında, pozitif bir ilişki olduğunu; benlik tasarım düzeyi ve benlik tasarımındaki tutarlılığın her ikisi ile bireyin akademik başarı düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirlediler¹⁵.

Jedege, Bemboye (1981), yaş ortalaması 14 olan 755 Nijeryalı öğrenci üzerinde yaptıkları bir araştırmada, bireyin sağlık durumu, gelişimsel ve fiziksel özellikleri gibi bazı biyolojik faktörlerle, sosyal ve kişiler arası ilişkilerin niteliğinin bireyin benlik tasarımı üzerinde daha güçlü bir etkide bulunduğunu saptadılar. Bu araştırmada zihinsel olgunluk düzeyi, ilkököl döneminde hastalık nedeniyle devamsızlık yapmama, uzun boylu olma, ailenin tek çocuğı olma, ailenin evde İngilizce konuşması, geceleri iyi uyuma, evde büyükanne ve büyükbaba ile birlikte oturma gibi özellikleri olan bireylerin bu niteliklerinin benlik tasarımlarını olumlu yönde etkilediğı belirlenmiştir¹⁵.

Hevitt ve Goldman (1974), 111 erkek psikoloji öğrencisinden oluşan araştırma örneğini, düşük ve yüksek benlik tasarımı olan iki grup, yüksek benlik tasarımı olan grubu da; yüksek ve düşük düzeyde tasvip görme gereksiniminde olan, iki alt grup biçiminde düzenlediler. Araştırmadan gruplara göre farklı bulgular elde edildi;

1. Yüksek benlik tasarım düzeyine sahip ve düşük düzeyde tasvip görme gereksinimi olan denekler, olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerle karşılaştıklarında, farkı bir tepki göstermediler ve benlik tasarım düzeylerinde herhangi bir değışim gözlenmedi.

2. Düşük benlik tasarım düzeyine sahip ve düşük düzeyde tasvip görme gereksinimi olan deneklerin, olumlu değerlendirmeler karşısında, benlik tasarım düzeylerinde artış, olumsuz değerlendirmeler karşısında ise azalma olduğı belirlendi¹⁵.

Shavit ve Shouva (1980), 16–18 yaşlar arasında ve liseye devam eden 88 kız öğrenci üzerinde yaptıkları bir araştırmada, bireyin benliğı ile ilgili olarak olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerde bulunmanın, benlik tasarım düzeyine etkisini araştırdılar. Olumlu değerlendirmelerin, olumsuz değerlendirmelere göre bireyin benlik tasarım düzeylerini artırıcı türde etkisi olduğı saptandı¹⁵.

İçsel çatışmaların, birey üzerindeki etkilerinin benlik tasarım düzeyine bağlı olup olmadığı ile ilgili bir araştırmada; Wandke (1966), yüksek düzeye benlik saygısına sahip olan deneklerin, iç çatışmalarına neden olacak durumlarda, düşük benlik saygısına sahip deneklere göre daha dengeli davrandıklarını buldu. Ayrıca psikolojik sağlıklı benlik tasarım düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğuna dair bulgular elde edilmiştir¹⁵.

Gülsüm Aydan Çağlar (1993)'' Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi'' adlı çalışmasında 13-35 yaşları arasında toplam 53 kekeme hastayla 56 kekeme olmayan grubu incelemiştir; kekeme bireylerin benlik saygısının kontrol grubundaki bireylerden daha düşük olduğunu, anne baba eğitim düzeyiyle benlik saygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir¹⁹.

Gür (1996), değişik yaş gruplarının örneklem olarak alındığı araştırmasında, ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur⁸.

Mc Carty ve Hoge (1982), ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek üzere yaklaşık 2000 kişilik bir örnekleme Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Copersmith benlik saygısı ölçeğini uygulamışlardır. Bulgular ergenlerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının arttığını göstermektedir⁸.

Nottelmann (1987), erken ergenlik dönemine geçişte belirgin bir benlik saygısı artışı gözlemlenmemiştir. Erken ergenlik döneminin nispeten tutarlı bir dönem olduğu vurgulanmıştır⁸.

Grunebum ve Solomon (1987), akran ilişkileri ile benlik saygısı ilişkisini incelemişler; sonuçta benlik saygısı yüksek olan ergenlerin iyi akran ilişkileri, benlik saygıları düşük olanlarınsa zayıf akran ilişkileri gösterdiklerini bulmuşlardır⁸.

Orr ve Dihur (1995), benlik saygısındaki cinsiyet farkları üzerinde sosyal grupların etkilerini, 14-17 yaş arasındaki 569 şehirli ve ortaklaşa kullanılan çiftliklerde yaşayan ergenler üzerinde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini ve diğer bazı ölçekleri uygulayarak incelemişlerdir. Sonuçlar, kızların erkeklerden anlamlı düzeyde düşük benlik saygısına sahip olduklarını; çiftliklerde yaşayan ergenlerde de kızların daha düşük benlik saygısı gösterdiklerini; şehirli ergenlerde ise cinsiyet farklılıklarının gözlemlenmediğini göstermektedir⁸.

Çetin, Sürmeli ve Burkovik (1990), lise çağındaki ergenlerin benlik saygılarını 16-18 yaş 320 kişilik bir örnekleme incelemişlerdir. Rosenberg Benlik Saygısı

Ölçeğinin kullanıldığı çalışmada liseli ergenlerin benlik saygılarını %67 oranında yüksek çok küçük bir kısımda (%5,3) düşük düzeyde bulmuşlardır. Cinsiyetler arasında sadece benlik saygısının sürekliliği konusunda kızlarda anlamlı bir yükselme görülmüş; bunun dışında önemli bir fark olmadığı belirtilmiştir. Cinsiyetin 17–24 yaş arasında etkili bir değişken olmadığı vurgulanmaktadır⁸.

Oğuzhanoğlu ve Kültür (1988), yaptıkları çalışmada, annenin eğitim düzeyi yüksekliğinin; anne ve babanın ergene karşı benimsediği gözetme ve değer verme gibi olumlu tutumların benlik saygılarını yükseltici rol oynadığını belirtmektedir⁸.

Çuhadaroğlu (1989), ergenlerde benlik saygısını etkileyen faktörlerden anne eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı oranları arttığını, annenin çalışıyor olması benlik saygısını olumlu etkilediğini belirtmiştir²².

Türkbay, Özcan, Doruk ve Uzun (2005), “Ergenlerin Psikiyatrik Belirtileri ve Benlik Saygıları Üzerine Kimlik Bocalamasının Etkileri” adlı, erkek ergenlerde kimlik duygusu, psikiyatrik belirtiler ve benlik saygısı arasında ilişkileri araştıran çalışmalarının örneklemini yatılı bir erkek meslek lisesinin 9’ncü, 10’ncü ve 11’nci sınıflarının öğrencileri oluşturdu. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak yapılan bu çalışmanın sonucunda; kimlik bocalaması olan ergenlerin daha sık psikiyatrik belirtilere ve düşük benlik saygısına sahip olacağını belirtmişlerdir²³.

Tufan (1988), bir gurup yüksek okul öğrencisi ile yaptığı çalışmada psikiyatrik belirtileri fazla olan öğrencilerin benlik saygılarının da düşük olduğunu saptamıştır. Tufan, yaş ortalaması 20 olan 437 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada; aile ekonomik düzeyinden memnun olan, kendini başarılı gören, arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen, karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen gençlerin, benlik saygılarının yüksek olduğunu, ekonomik seviyesi düşük olan, yetersiz beslenen ve gelecek kaygıları olan gençlerin ise benlik saygılarının düşük olduğunu saptamıştır. Bununla birlikte, gencin cinsiyeti, anne babanın öğrenim durumu, ailenin yaşadığı yer, aile tipi, çocuk sayısı gibi faktörlerin benlik saygısı üzerinde etkisi olmadığını belirtmiştir²⁴.

Kulaksızoğlu ve Arıca(2000), Trakya üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde okuyan öğrencilerin saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisini inceledikleri çalışmalarında saldırganlıkla benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Farklı bölümlerde öğrenim görme ile benlik saygısı arasında anlamlı fark bulmuşlardır. Bunun yanı sıra denetim odağı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin içten denetimli olma, düşük ve orta benlik saygısına sahip bireylerin ise dıştan denetimli olma yönünde farklılaştıkları tespit edilmiştir²⁵.

Arnas (2004), sokakta çalışan çocukların öz kavramları incelenmiş, Adana sokaklarında 66 ve çalışmayan 66 olmak üzere, 9-16 yaş grubundaki 132 çocuk arasında yapılan araştırma sonucunda Sokakta çalışan çocukların benlik tasarım puan ortalamalarının sokakta çalışmayan çocuklardan daha düşük olduğu saptanmıştır²⁶.

Brookover, Thomas ve Patterson (1985), benlik saygısıyla akademik başarı arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmiştir²⁷.

Wylie (1974), Benlik tasarımının ilkokuldan başlayarak tüm üniversite yılları boyunca okuldaki başarıyı doğrudan etkilediğini belirtmiştir²⁷.

Ergenlik zamanı, fiziksel değişmelere neden olup beden imajı algısını ve kendi bedeninden memnun olmasını etkilemektedir. Son zamanlarda genç adolesanlarda yapılan araştırmalarda ergenlik zamanının hem bedensel imaja ilişkin algı hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır²⁸.

Ergenlik zamanı ve benlik saygısına ilişkin bugüne kadar yapılan birçok araştırma vardır. Ancak elde edilen bulgular farklılık göstermektedir ve kesin bir sonuç ortaya koymamaktadır. Bu araştırmalardan bir çoğu ergenlik zamanı ile global benlik saygısının ilişkisini ortaya koymada başarısız olmuştur. Örneğin, Simmons, Blyth, Van Cleave ve Bush tarafından 1979'da uzunlamasına yapılan araştırmada, ergenlik zamanı ile global benlik saygısı arasında ilişki bulunmamıştır. Benzer sonuçlar Garwood, ve Allen, 1979; Silbereisen, Petersen, Albrecht ve Kracke(1989)'in araştırmalarında da elde edilmiştir. Ancak bazı araştırmacılar erken olgunluk ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren deliller elde etmişlerdir. Bununla beraber Norveç'te kız adolesanlarla yapılan araştırmada Wichstrom (1998), geç olgunlaşanlarda da düşük benlik saygısının görülebileceğine ilişkin bulgular elde etmiştir²⁸.

Bir başka araştırmada 11 yaşında okul çağındaki İskoç kızlardan alınan örnekleme benlik saygısı, ergenlik zamanı ve bedensel imaj arasındaki ilişki incelenmiş, veriler uluslararası sağlık örgütünün ülkelerde yaptığı ve özellikle İskoçya'ya yönelik incelemelerinden elde edilmiştir. 11-13 yaş grubundaki erken olgunlaşan ve zayıf bedensel imgesi olan çocukların düşük benlik saygısının olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca bu yaş grubunda ergenlik zamanı ile fiziksel imajın dolaylı

olarak benlik saygısıyla ilişkisi olduğuna dair delillerde sunulmuştur. 13 yaş grubundakilerde de beden ölçüsü ile zayıf bedensel görünüş algısının düşük benlik saygısının kestiricisi olduğu rapor edilmiştir. Sonuç olarak ergenlik zamanı, bedensel imaj ve benlik saygısını etkilemektedir²⁸.

Erken adolesan dönemde etnik kimliğin benlik saygısı, kendini yetkin görme ve toplumun öngördüğü davranışlar sergileme değişkenleri ile ilişkisini ortaya koymaya yönelik yapılan bir çalışmada Smith, Walker, Fiels, Brookins ve Seay (1999), farklı etnik gruplara ait 11-13 yaş gurubu 1 erkek 1 kız adolesanı örneklemelerine almışlardır. Yapısal eşitleme modelinin kullanıldığı çalışmada birçok yapının gizli ilişkileri ve bunların karşılaştırmalı ilişkilerine araştırılmıştır. Benlik saygısı ve etnik kimlik faktörlerinin ilişkili olduğu ve toplumsal davranışlar üzerinde yetkinliğin dolaylı etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Bulgular, etnik kimlik ve benlik saygısının ayrı şeyler olduğu fakat genç insanların algılarına, yeteneklerine, akademik başarılarına mesleklerin anlamını çözmede ve amaçlara ulaşmada toplumsal davranışların değerini anlamaya yardım edici olması bakımından birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür²⁸.

Meldelson ve arkadaşları (2000), tarafından yapılan araştırmada ortaöğretim çağındaki öğrencilerde benlik saygısı ve bedensel imaj değişkenleri incelenmiştir. Bedensel imaj, kilo, dış görünüm ve başkalarının görünüşü ile ilgili değerlendirmeleri alanlarından oluşmuştur. Kilolu olduğunu düşünen adolesanların global benlik saygı düzeylerinin, görünüm ve kilo memnuniyetlerinin düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada adolesanların üç alanda ifade edilen bedensel imajlarına ilişkin olumlu algıya sahip olmalarının yüksek kendine değer verme ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir²⁸.

Gökmen ve diğerleri (1985),Yüksek öğretim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri ve kendini gerçekleştirme düzeyi konulu çalışmalarında kendini gerçekleştirme düzeyi benlik tasarım düzeyi ile aynı anlamda kullanılmıştır. Sonuçta; lise çıkışlı öğrencilerin benlik tasarımı açısından normal bir dağılım gösterdikleri, kolej mezunu öğrencilerin daha üst; meslek lisesi mezunlarının ise daha düşük kendini gerçekleştirme düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir. Anne-babanın eğitim düzeyiyle çocuklarının kendini gerçekleştirme düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki belirlenmiştir¹⁵.

Gürhan (1986), “Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler” adlı araştırmasında çeşitli bölümlerden elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin benlik tasarım düzeyleri özlük niteliklerinden ve kültürel nitelikleri ve ana- babalarının davranışsal özelliklerinden değişik derecelerde etkilenmektedir. Okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılan ve spor yapan öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri yapmayanlara göre üst seviyelerdedir. Öğrenim seviyesi yüksek anne ve babaların çocukları alt öğrenim seviyesine sahip olanlara göre benlik tasarımı açısından avantajlıdır⁵.

Güngör (1989), Ankara’da bin lise öğrencisi ile ergenlerin benlik saygısı düzeylerini etkileyen değişkenler üzerinde yapılan çalışmada kız ve erkeklerin benlik saygı düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Akademik olarak başarılı olanların benlik saygısı başarısız olanlara göre daha yüksek bulunmuştur²⁹.

Hatipoğlu (1996), 619 orta ikinci sınıf üzerinde yaptığı çalışmada, erkek ergenlerin benlik tasarım düzeylerini kızlara göre daha yüksek bulmuştur³⁰.

Bilgin’in (2001),”Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki konusunda 12-14 yaşları arasında 1431 ergen üzerinde yaptığı çalışmada erenlerin benlik saygıları ile sürekli kaygıları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Sürekli kaygı yükseldikçe benlik saygısı azalmaktadır. Erkek öğrencilerin benlik saygıları, kız öğrencilerin benlik saygılarından anlamlı ölçüde yüksektir. Sosyo-ekonomik seviye yükseldikçe ergenlerin benlik saygıları da yükselmektedir⁵.

2.3.2 Benlik Saygısının Sporla İlişkisi

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur³¹.

Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Knoll, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir³¹.

Benlik saygısı, insanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğüyle ilişkilidir. İnsanların kendileri hakkında ne hissettiklerini anlayabilmek için de araştırmacılar; benlik saygısı ile beden imgesi memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır³².

Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Fakat bunu desteklemeyen araştırmalar da vardır³³.

Valley (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Ve bunu destekleyen araştırmaları yapan kurum zindelik, koşu, tekvando, oyun sporları gibi pek çok dalda araştırmalar yapmıştır. Ancak buna istisna olarak; Tiggerman ve Williason (2000), araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir³⁴.

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003), Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada egzersizle global benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir³⁵.

Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins, Sime ve diğerleri genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbiri, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce ve düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini söylerler³⁶.

Strobe ve Stroebe (1998), özellikle dayanıklılığın geliştirildiği zindelik antrenmanlarında duygu-durumun pozitif yönde gelişeceğini belirtmişlerdir. Fakat bazı çalışmaların bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin kendi dış görünüm ve gücünden duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir.³¹

Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik (1994), üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeyleri belirlediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydekiler ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur³⁷.

Günümüzde birçok araştırma düzenli spor faaliyetlerine katılanlarda, sadece benlik tasavvurunun olumlu yönde değiştiği sonucunu vermiştir. Burada genel benlik tasavvurundan çok fiziksel benlik algılaması daha fazla etkilenmektedir³¹.

Alferman ve arkadaşlarının (1993), sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir³¹.

Bandura'nın 1970'li yılların sonlarına doğru ileri sürdüğü "algılanan yeterlik", bir kişinin belli bir işi uygulaması, başarı ile bir görevi tamamlaması ile ilgilerine, yeteneklerine ait algıları ve inançlarıdır. "kendine yeterlik" ise bir kişinin belirli bir hedefe ulaşmak için gerekli olan davranışı kendi başına başarıyla yürütebileceğine duyduğu inanç olarak tanımlanmıştır³⁸.

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir³⁹.

İngiltere'de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerinde yapılan bir çalışmada, tenisçilerin spor yapmayanlara göre dışa dönük kimseler olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellikler taşıdığı anlaşılmıştır³⁹.

Tiryaki ve arkadaşları (1991), yaptıkları bir araştırmada da spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirtmişlerdir³⁹.

Aksaray ve İnanç (2003), Beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Çalışma grubu Adana Hürriyet İlköğretim Okuluna devam eden 7. sınıf öğrencilerinden 64 kişilik gönüllü bir gruptan oluşmaktadır. Öğrencilerin 16 sı 1. deney grubuna, 16 sı 2. deney grubuna 16 sı plasebo diğer 16 sı ise kontrol grubuna alınmıştır. 1. deney grubuna on haftalık duygular, benlik tanımlama, problem çözme ve iletişim becerilerini içeren bir program. 2. deney grubuna on haftalık benliği tanıma ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik çeşitli aktiviteleri içeren bir program; plasebo grubuna 6 haftalık mesleki ve 4 haftalık eğitsel rehberlik uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiğini göstermektedir. Her iki programa katılan öğrencilerin toplam ve alt ölçek benlik saygısı puanları arasında bir fark bulunamamıştır. Uygulamadan 16 hafta sonra öğrencilerin benlik saygıları tekrar ölçüldüğünde aileyle ilgili benlik saygısı haricinde, benlik saygılarındaki değişimin kalıcı olduğu görülmüştür⁴⁰.

Yeğül (1999), liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Fakat sporcuların atletik yeterlik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bunun nedeni için ise sporcu bireyin devamlı sporla iç içe olması, yaptığı spordan zevk alması ve kendini bir sporcu olarak yeterli algılaması atletik yeterlik puanlarını artırmıştır. Sportif başarılarla gelen tatmin duygusu da olumlu düşünceler yaratarak sporcuların kendilerini yeterli algılamalarına sebep olabileceği belirtilmiştir²¹.

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Öner(1993), 174 erkek sporcu ve 174 sporcu olmayan liselinin benlik kavramlarını karşılaştırmış ve liseli erkek sporcularla sporcu olmayanlar

arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir⁴¹.

Schumaker, Smoll ve Wood (1986), spora katılımın benlik kavramına etkisini lise öğrencileri üzerinde araştırmışlar ve sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben, davranış alt ölçeklerinde sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını bulmuşlardır⁴¹.

Mars ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller 1988'de, yüzme programına katılan 9-14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir. Blockman, Hunter, Hilyer ve Harrison (1988), dans etkinliğine katılan gençlerin benlik kavramlarının olumlu yönde geliştiğini bulmuşlardır²¹.

Schefer ve Pcoffer (1989)'da, tekerlekli sandalye yarışmalarına katılan özürlü sporcuların benlik saygılarının arttığını, 1990 'da büyük Schmill ve arkadaşları, özürlü sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir²¹.

Ebbeck (1995), çocuklarda benlik kavramının fiziksel aktivite ile arttırılabileceğini bulmuştur²¹.

Tiryaki ve Moralı (1992), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır²¹.

Kamal ve arkadaşlarının (1995), sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygılarındaki nitel bileşenlerle ilgili yaptıkları çalışmada, genel benlik saygısı skorları karşılaştırılmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre belirgin derecede yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlenmiştir²¹.

Özgeylanı (1996), liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur²¹.

Kızların benlik saygısını ölçmek için yapılan birçok araştırmada kızların ilköğretimden liseye geçerken benlik saygıları düzeylerinin erkeklere göre düştüğü gözlemlenmiştir. İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin

%69'u kızların %60'ı kendilerinden memnun oldukları sonucunu vermiştir. Lisede yapılan aynı çalışma erkeklerin %46 kızlarınsa sadece %29'unun kendilerinden memnun oldukları sonucunu vermiştir. Toplamda ilköğretimden liseye geçerken kızların benlik saygısı erkeklere oranla üç kat daha düşmüştür^{42,11}.

Bu sonuçlara göre kızların benlik saygılarını arttırmak için ne yapmaları gerektiği düşünüldüğünde erkeklerin kızlardan farklı olarak ne yaptıklarına bakılabilir. En büyük farklardan biri erkekler ve kızların spora katılım oranlarıdır. Kızların ilköğretimden liseye geçerken sporu bırakma oranı altı kat daha fazla bulunmuştur⁴³.

Women's Sports Foundation tarafından yayınlanan, 30.000 spor yapan ve spor yapmayan kız arasında yapılan araştırmada, spor yapan kızların; akademik başarılarının daha yüksek olduğu, yaşlıları arasında kendilerini daha popüler hissettikleri, daha sosyal oldukları, liseden mezun olma oranlarının diğerlerine göre üç kat fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, diğerlerine göre uyuşturucuya başlama olasılıkları %92 oranında az olduğu belirtilmiştir⁴³.

2.4 Ergenlik

2.4.1 Ergenlik Kuramları

Psikologlar, antropologlar, fizyologlar, ana-babalar ve hatta ergenlerin kendileri ergenliği tanımlamayı çok uzun zamandan beri denemektedirler. Modern ergenlik psikolojisinin babası olan Stanley Hall ergenliği "fırtına ve stres" zamanı olarak tanımlamıştır⁷.

Stanley Hall, ergenlik dönemiyle ilgili bilimsel çalışmaların babası olarak tanınır. Darwin'den etkilenmiştir. Tüm gelişimin genetikten temelini alan fizyolojik etkenlerden kaynaklandığını ileri sürer. Çevresel etkenlerin, özellikle ergenlik döneminde önemli olduğunu düşünür. Yani en azından ergenlik döneminde genetik, biyolojik ve çevresel etkenlerin bir arada olduğunu kabul eder. Gelişimi 4 bölüme ayırır. Bebeklik, çocukluk, gençlik ve ergenlik ikilemler ve sık duygudurum oynamaları ile karakterize olan ve fırtına ve stres dönemi olarak tanımladığı ergenlik dönemini 12-24 yaşları arasında kabul eder⁴⁴.

Hall'a göre çocukluğun çeşitli evreleri, insan evriminin çeşitli dönemlerine denk düşer. Hall, ergenliğin insan evriminde kritik bir evrenin tekrarını temsil ettiğine inandığı için, ergenliğin insanlığın yaşam döngüsünde çok önemli bir dönem olduğu sonucuna varmıştır. Çocuklardan bu dönemde daha esnek ve duyarlı olmalarının beklendiğini ileri sürmüştür⁴⁴.

Freud'a göre ergenlik, bu dönemin çok hızlı ve çabuk fizyolojik değişiklikleri yüzünden sorunları aşırı yoğun olduğu bir devredir. Örtülü evrede uyku döneminde olan cinsel ve saldırgan dürtüler, artık egoyu ve onun savunmalarını yenebilecek düzeyde güçlenmişlerdir⁴⁵.

Psikanalizciler ergenliğin çocukluktan daha az önemli olduğuna inanmışlardır. Cinselliği yaşamın en önemli güdüsü olarak kabul eden Freud'a göre; çocuklukta cinselliğin, ana-babaya yönelen cinsel isteklerin, cezalandırılma korkusunun ve çatışmasının yarattığı bastırılan ve bilinçten uzaklaştırılan "oedipal" çatışmaların ardından örtülü dönem belirir. Örtülü dönem 5-6 ile 12 yaşları arasında yer alır. Bu dönemin görece sessizliği ve barışı, ergenliğe ulaşmakla birlikte birden sarsılır ve yeni yetmeler ergenliğe erken çocukluğun birden patlama tehdidiyle cinsel çatışmalarıyla girerler. Erişkinliğe eşlik eden fizyolojik gelişmeler ergenlerin kendi cinselliklerine karşı yükselttikleri savunmaları zorlar ve bir fırtına ve stres yaratır⁴⁵.

Sullivan, psikanalitik görüşün cinselliğin hayattaki en önemli dürtü olduğu yolundaki iddiasını değiştirmiştir. Sullivan, kişilerarası ihtiyaçların tatmininin çok daha önemli olduğu varsayımını pek çok hasta ile ilgili olarak yaptığı çalışmalar sonucunda ortaya atmıştır. Sullivan'a göre insanın en önemli ihtiyacı güvenlikte olduğunu hissetmesidir⁴⁴.

Ergenlik bedensel bilişsel, toplumsal olgunlaşma dönemidir. Bir insan bu günün ve geleceğin sorunlarıyla başarılı bir şekilde uğraşacaksa, bebeklikten, ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerinin kazanılması gerekir. Bir ergenin başarması gereken yaşam görevleri Havinghurst'a göre şöyle listelenmiştir⁷.

1. Bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedenini etkili bir biçimde kullanmak.
2. Eril ya da dişil toplumsal rolü gerçekleştirmek.
3. Her iki cinsten yaşlılarla olgun ilişkiler kurmak.
4. Ana-baba ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek.

5. Ekonomik bir mesleğe hazırlanmak.
6. Toplumsal bakımdan sorumlu bir davranışı istemek ve gerçekleştirmek.
7. Davranışın rehberi olarak bir dizi değer ve bir ahlak sistemi kazanmak, bir ideoloji geliştirmek.

2.4.2 Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Esas olarak bedensel değişimlerin başlangıcı ergenlikten önceki 1–2 yılı kapsayan “erinlik” sürecine denk gelmektedir.

Kız çocuklarda 10–12, erkeklerde 12–14 yaş dilimleri arasında bulunan önerinlik döneminde, önce büyümeyle ilgili iç salgı bezleri işlerlik kazanır. Bu dönemde erkeklerde ve kızlarda çok önemli değişimler olur. Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girerler⁶.

Boy ve kilo artışı da erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir⁶.

Buluğda 12-13 yaşlarındaki kızlar, aynı yaştaki erkeklere göre ortalama olarak daha uzun ve kiloca ağırdırlar. 15 yaşlarından sonra kızlarla erkeklerin boyca ve ağırlıkça farklılıkları erkeklerin lehine değişmeye başlar⁵.

Ergenlik Çağındaki Kızlarda; Boy uzar, kilo artar, memeler belirginleşir, ağırlıklı olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında olmak üzere bedenin diğer bölgelerinde kıllanma olur. Kas ve daha çok yağ dokusu gelişimi ile beden hatları yeni biçimini kazanır. Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir. Kızlarda bu döneme özgü görülen en önemli değişiklik, üreme organlarında gelişme ve adet görmenin başlamasıdır⁴⁶.

Ergenlik Çağındaki Erkeklerde; Boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir. Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar. Kasık, koltuk altı ve göğüs bölgelerinde yoğun şekilde kıllanma olur. Üreme organları gelişir, sperm üretimi başlar. Erkeklerin de saç ve derilerinde yağlanma artabilir, sivilce ve siyah noktalar oluşabilir. Bedensel değişimin önemli özelliklerinden biri bu değişikliklerin başlangıç ve bitiş yaşının kişiden kişiye farklılık göstermesidir⁴⁶.

Hem erkekler hem de kızlar kendi imgeleriyle aşırı derecede ilgilenmeye başlarlar⁷.

Havighurst'e göre ergenlikte başarılması gereken ilk gelişim görevi, ergenin bedenini kabul etmesidir. Olumlu beden imgesine sahip bir ergen olumlu benlik saygısı geliştirmeye daha uygundur⁷.

Çocuğun, güzel çirkin olarak yaptığı değerlendirmelerin gençlik çağında değişmesi, onda bu kavramla ilgili duygulanım durumlarının ortaya çıkmasına yol açar. Genci bedensel görünüşüne ilişkin iletilere aşırı duyarlı yapar⁶.

2.4.3 Ergenlik Dönemi Ruhsal Özellikleri ve Benlik Kavramı Gelişimi

Ergenler bir yandan bu değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken, öte yandan önemli gelişimsel görevlerden biri olan kimliğini şekillendirmeye yani, kendini bireysel olarak tanımlamaya çabalarlar. Gerçi, kimlik şekillenmesi yaşam boyu sürmesine karşın, en dikkat çeken yapılanma ergenlik döneminde gerçekleşmektedir⁴⁷.

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkat çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Özellikle sağlık koşuluyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir. Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar. Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler. Duyguların şiddetlenmesi sonucu, gerginliğin doğurduğu belirli alışkanlıklar görülür. Bu alışkanlıklardan en yaygın olanı, iyi uyum sağlayamayanlarda görülen tırnak yeme alışkanlığıdır. Gerginlik azaldıkça ve genç dış görünüşüne önem vermeye başladıkça, tırnak yemede de belirgin bir azalma görülür⁴⁶.

Ergen, karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi hoş gitmeyen duygulardan bunalır. Kendisine güven verecek ve bu duyguların bu çağa has, geçici olduğunu anlatacak bir ana-babaya ihtiyacı vardır. Anlaşılmamak bu yaş gencinin en belirgin sorunlarından. Anne babanın gencin söylediklerini eleştirmeden, küçümsemekten, yargılamadan dinlemesi ve böylelikle kendisini anlatmasına izin vermesi genci rahatlatacaktır⁵.

Bireyin özsaygısının düşük olmasının nedenleri araştırılarak yapılacak müdahalelerde, özellikle kendisi için başarı ya da yetkinlik hissetmeye değer gördüğü ve önemli bulduğu alanlar tespit edilir. Böylece bu alanlarda kendini güçlendirebilmesi için desteklenmesi sağlanabilir. Duygusal destek ve diğerlerinden alacağı kabul sadece sosyal ilişkilerinde değil özsaygısının gelişiminde de güçlü bir etki yaratır. Çocukluk yıllarında aile bireylerinden ya da öğretmenlerinden göreceği destek ve kabul önemli iken ergenlikle beraber yaşlılarından göreceği destek ve kabul daha fazla önem taşımaya başlar. Başarı da özsaygıyı etkiler çünkü bireyde kendi kendine yetebilme duygusunun gelişmesine olanak tanır. Ayrıca özsaygı, çocuğun bir problemle karşılaştığı ve kaçmak yerine baş etmek için çabaladığı durumlarda da olumlu olarak etkilenir. Bu sayede, kendisini adil bir biçimde değerlendirmeye başlar ve bu değerlendirme kendinden kaynaklanan bir öz kabul yaşamasını sağlar, öz kabul de özsaygıyı destekler. Ancak diğer taraftan etkin olmayan öz değerlendirmeler inkar, kaçma gibi bir takım mekanizmaları geliştirebilir. Bu da olumsuz bir benlik algılayışına ya da gerçeğin doğru değerlendirilemeyeşine neden olur⁴⁸.

Ergenlik döneminde kendilik bütünleşmesi ve benlik saygısını düzenleyen sistemler ayrı bir önem kazanır. Özellikle cinsel ve bilişsel alandaki olgunlaşmanın sonucunda ergenin "ben-merkezciliği" artar. Beden ve zihin ile aşırı uğraşı ve bunların işleyişi ergenin aşağılık ve güçsüzlük hisleri ile mükemmellik ve büyüklük hisleri arasında gidip gelmesine neden olur. Gelişimsel olarak artmış bir kırılğanlığın olduğu bu dönemde ergenin onaylanma ve önem verilme ihtiyacı da artar. Bununla birlikte ergenin kısmen karasız olan doğası, uygun çevreye karşın bu kabulün oluşmasını zorlaştırır yani çevresinin eşduyumsal başarısızlıklarının olma ihtimali artar. Bütüncül bir kendilik ve güvenilir bir düzenleyici sistemi olmadan ergenliğe giren gençler için bu daha da güç olacaktır. Bu durumda kendilik bütünleşmesinde yardımcı olacak cevaplılıkta ve ergene önemli olduğunu hissettiren bir gruba dahil olma ihtiyacı özel bir önem kazanır. Grup, ergene ailenin sağlamakta çoğunlukla başarısız olduğu ait olma hissi, onaylanma ve kabul görme hissini sağlar⁴⁹.

Gelişme döneminde anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan çocuk, ne zaman, ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uyduramaz, kimlik karmaşasına düşebilir. Yetişkinin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, gence karşı sevgi gösteren,

güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik geliştirmesini kolaylaştıracaktır. Ergen birbirinin karşısı ikizli duygular dile getirebilir. Yetişkinin uzaktan denetimine ihtiyaç duyar. Aynı zamanda anne - babanın ve yetişkinin güvenini kazanmaya, kendisine güvenilen bir insan olmaya ihtiyaç duyar. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratır⁵.

2.4.4 Ergenlik ve Spor

Beden Eğitimi ve Spor modern insanın yaşamının önemli bir bölümünü hatta parçasını oluşturmaktadır. Gerçekten de Beden Eğitimi ve Spor, kişinin hem ruh hem de beden yapısının sağlığını güçlendirerek, dengeli bir kişiliğe sahip olmasını sağladığını bilimsel gerçekler ortaya koymuş bulunmaktadır⁵⁰.

P.O. Astrand'ın dediği gibi “insan organizması hareket için yaratılmıştır. Düzeni ona göre kurulmuştur.” Doğal hareketlerin, uygarlığın değişmesi ile değişikliğe uğraması, bir takım vücut bozukluklarını da beraber getirmiştir. Hareketsizliğin meydana getirdiği bir takım vücut bozuklukları ve hastalıklarda Beden Eğitimi ve Spor bir tedavi aracı gibi kullanılmaktadır⁵⁰.

Spor; ferdin tabi çevresini beşeri çevre haline getirirken, elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken, belirli kurallar altında araçlı ya da araçsız, ferdi ya da toplu olarak, boş zaman kavramı içinde ve ya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur⁵⁰.

Devlet Planlama Teşkilatı Özel ihtisas komisyonu raporuna göre spor;” Yenme muktedir olma gibi insan içgüdüsünün tatminini amaç edinen belirli kurallar içinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür⁵⁰.

“Beden eğitimi iki taraflı bir madalyon gibidir.” Bir yüzünde, kuvvet, dayanıklılık, iyi duruş, esnekli, denge ve sinir kas becerileri gibi gelişim ve devamlılığı sağlayan fiziksel; diğer yüzünde ise bütün bu özellikleri kazanmış insanın davranışlarında meydana gelen, kendi kendini anlama, istekli olma, sosyal ve heyecansal kalitelerinde gelişme ve bütün bunların verdiği mutluluk gibi değişiklikler ve ruh sağlığı bulunmaktadır⁵⁰.

Günümüz yaşam felsefesinde spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerden birisi olarak kabul edilmektedir. Performans sporu bir yana, günümüz yaşam kavramında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişimi içerisinde düzenli spor yapmanın önemli bir yeri vardır. Çocuğun buluş çağı öncesi ve sonrası düzenli yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı bir fiziksel yapının gelişmesini sağlarken; geç yaşlarda fizik yapının bozulmasını geciktirmede rol oynamaktadır⁵¹.

Çocuk açısından spor, fiziksel gelişimin yanında sosyal açıdan da önemlidir. Spor yardımıyla çocuğun çevresini tanınması ve iletişim kurabilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu alanlarda olumlu gelişmeler çocuğun duygusal olarak da iyi gelişmesine yardımcı olabilmektedir⁵¹.

2.5 Stres

Stres sözcüğü, Latince“estricia” fiilinden türetilmiştir. Fiil olarak baskı yapmak bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek, zorlamak; isim olarak baskı basınç, zarar, zor anlamına gelmektedir⁵².

Selye, stresi;”Vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı vücudun tepkisi” olarak tanımlamıştır. Başka bir deyişle çevreden gelen istemlere vücudun tepkisidir⁵³.

Zorlamanın sebep olduğu heyecana ait gerginlik; basit sıkıntıdan, depresyon ve psikotik reaksiyonlara, psikosomatik hastalıklara, cinsel işlev bozukluklarına ve hatta bağışıklık sistemine kadar geniş bir yelpazede insan sağlığını etkilemektedir. Bugün ülkemizde stres ve heyecana ait gerginlikler ile ilgili bedensel-tıbbi hastalıkların sebep olduğu üretkenlik kaybının yılda milyonlarca dolara vardığı belirtilmektedir⁵⁵.

Stres genellikle olumsuz istenmeyen bir durum olarak bilinmektedir. Oysa belli oranda stres; bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için ve olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir. Selye stresi, olumsuz bir etkisi olmayan stres ve olumsuz etkisi olan stres olarak ikiye ayırmıştır. Aynı zamanda stresin insan yaşamının kaçınılmaz ve vazgeçilmez bir ögesi olduğunu savunmuştur⁵².

Kaygı “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olarak iki şekilde olabilir. Durumluk kaygı; çevresel koşullara bağlı stresten dolayı ortaya çıkan tehlike durumlarında, bireyin gösterdiği karmaşık heyecansal tepkilerin ifadesidir. Sürekli kaygı ise, çevresel

kaygılardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, yoğun heyecansal tepkilerde bulunma eğilimidir⁵².

Ergenlikte iki tür kaygı da görülebilir. Gelişim çağında görülen gelişimsel kaygılar duruma bağlı kaygılardır⁵.

2.5.1 Ergenlik ve Stres

Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya durumluk sürekliliği değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı yıllar doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır. Araştırmalar küçük çocukların kaygı düzeyinin, büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir. Korkut 1991'de yaptığı çalışmasında ise 13-18 yaş çocuklarında, yaşla kaygı arasında bir ilişki tespit edememiştir⁵⁵.

Kaygı kökenini, çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması, çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması, aşırı koruyucu tutumlar, ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir⁵⁴.

Varol (1990), anne-babaların eğitim durumu ile çocukların kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olmadığını belirlerken, Gümüş (1997) anne-baba eğitim durumu ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, anne-babası yüksek okul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir⁵⁴.

Sosyo-ekonomik durumun yetersiz olması; ailenin temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına, hayattan tatmin olamamalarına neden olabilmektedir⁵⁵.

Varol (1990), baba mesleği işçi, çiftçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin baba mesleği memur, subay ile serbest meslek olanlara göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Anne mesleğine göre ise anne mesleği ev hanımı, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, anne mesleği serbest meslek olanlara göre daha

yüksek olduğunu saptamıştır. Meslekler, ebeveynler üzerinde psikolojik etkilerinin yanı sıra çocukta da bazı kaygılara sebep olabilir. Anne veya babasının tehlikeli işlerde çalışması, gece nöbetlerinin olması, iş saatlerinin düzenli olmaması, sürekli seyahati veya evden uzun süre ayrılmayı gerektiren bir işlerinin olması çocukların kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir⁵⁵.

2.5.2 Somatizasyon Bozukluğu

Stres yaşayan bir insan, endişe, kaygı, sinirlilik, gerginlik hisseder; tehlike yaratan durum ya da nesne dışında herhangi başka bir şey üzerine yoğunlaşamaz. Bir takım hormonların etkisiyle sempatik sinir sistemi uyarılır ve genellikle savaşıma-kaçma olarak adlandırılan klasik stres tepkisi ortaya çıkar. Bu stres tepkisi, tehdit ve tehlike oluşturan şeyle savaşıma ve ya ondan kaçma sırasında işimize yarayacak bir takım fizik değişimleri ve bedensel kaynakları harekete geçirir. Kaçma-savaşıma tepkisi kısa süreli yararlı bir tepkidir. Fakat çağımızda insanların yüz yüze kaldığı stresler uzun sürelidir ve çözümlenmeleri bireyin gücünü aşmaktadır. Bu nedenle stres çoğu zaman kronik özellik taşımaktadır. Bunlar ruhsal ve fiziksel sağlık için son derece olumsuz faktörlerdir. Böylece stres belirtileri herhangi bir tehlike ya da tehdit olmadığın da dahi görülebilir⁵⁶.

Teknolojinin hızla gelişmesi, bilimsel buluşlar, nüfus artışı ve ekonomik sıkıntılar gibi stresi arttıran çevresel faktörler insanların kaygı durumlarını da arttırmaktadır. Organizmanın refahını tehdit eden her durumun bir kaygı oluşturduğu varsayılır. Fiziksel zarar tehditleri, benlik değerine tehditler ve bir bireyin yapabileceğinden fazla performans gerektiren durumlar da kaygı meydana getirmektedir. Çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik derecesine varan değişik şiddette kaygı durumu yaşanabilir. Endişe, gerginlik, ürkme ve kendini rahatsız hissetme, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, berrak düşünememe, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk gibi belirtilen ruhsal alandan bedensel alana doğru sıralanabilir. Ayrıca kaygı kişiden kişiye farklılık gösteren davranışsal belirtiler de gösterebilir^{57,58}.

“Somatoform Bozukluk” olarak da isimlendirilen bu tür rahatsızlıklarda nörolojik ve fizyolojik araştırmalar sonucunda rahatsızlığın bu boyutunu açıklayabilecek ölçüde hiçbir fiziksel bulguya rastlanmaz. Fiziksel bir neden olmadan, vücutta belli rahatsızlıkların yaşanması aslında yeni bir olgu değildir. Bundan yüz elli sene kadar önce bu durum yetişkinler için tanımlanmış, bu tanım için “histeri” sözcüğü seçilmiş ve üstünde en çok çalışılan konulardan biri olmuştur. Zaman içinde, çocuk ve gençlerin de benzer sorunlar yaşayabildikleri fark edilmiştir⁵⁹.

En sık karşılaşılan psikosomatik rahatsızlıklar aşağıdakilerdir⁵⁹;

- 1-) Baş ağrısı,
- 2-) Karın ağrısı
- 3-) Yüksek endişe
- 4-) Sürekli yorgunluk, bitkinlik
- 5-) Ağrılar
- 6-) Denge sorunları
- 7-) Görme bozuklukları
- 8-) Sırt ağrısı
- 9-) Kas ağrıları
- 10-)Çeşitli cilt hastalıkları
- 11-)Saç dökülmesi

Psikosomatik rahatsızlıklarla birlikte okul sorunları, okul reddi, sosyal uyum sorunları, yüksek endişe de sıklıkla görülür.

Psikosomatik ya da diğer bir deyişle somatoform rahatsızlıkların nedenleri, tam olarak saptanamamış olmakla birlikte, ortaya çıkmalarında en etkin olan nedenlerin başında sarsıntı ve çocuğun karşılaştığı önemli yaşam olaylarının geldiği bilinmektedir. Kimi çocukların stresle baş etme becerileri, doğal olarak daha yüksek olabilir, kimi çocuklar ise stresten etkilenmeye daha eğilimlidirler. Streten etkilenmeye eğilimi olan çocuklar, duygularını sözel olarak ifade etmekte zorlanabilirler, toplum kuralları nedeniyle birçok şeyi içlerine atmak durumunda kalabilirler. Genellikle, sıkıntılarını konuşmaktan kaçınan, endişenin bastırıldığı ailelerde yetişen çocuklarda, bu soruna çok daha fazla rastlanmaktadır. Bu durumlarda, çocuğun sıkıntısı beden üzerinden ifade edilebilir ve sanki sorun fizikselmiş gibi görülebilir⁵⁹.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Grubu

Spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş ergenlerin benlik saygısı ve psikosomatik belirtilerini araştıran bu araştırmanın grupları;

Örneklem sayıları	Spor Yapan		Spor Yapmayan	
	Diyarbakır	Ankara	Diyarbakır	Ankara
Futbol	44	47		
Voleybol	30	34		
Basketbol	22	20		
Toplam	96	101	122	114
Genel toplam	197		236	

Spor yapmayanlardan oluşan,12-14 yaş Diyarbakır grubu; Diyarbakır’da düşük orta ve üst sosyo ekonomik düzeye hitap eden üç farklı okuldan rastgele seçilen öğrencilerden oluşmaktadır.

Spor yapmayanlardan oluşan, 12-14 yaş Ankara grubu; Ankara’da düşük orta ve üst sosyo ekonomik düzeye hitap eden üç farklı okuldan rastgele seçilen öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmaya kapsamına alınan 197 sporcu, farklı dallardan ve yaptıkları spor dalında en az 1 yıldır spor yapan 12–14 yaş ergenlerden oluşmaktadır.

Sporcu olmayan grubun verilerini toplamak için girilen sınıflarda sporcu olan gençler saptanarak değerlendirme dışı bırakılmışlardır.

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg's Self Esteem Scale) ve araştırmacı tarafından düzenlenmiş olan Kişisel Bilgi Formu olmak üzere 2 farklı veri aracı kullanılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; 1963'de Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. A.B.D.'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları (Rosenberg 1965) yapıldıktan sonra birçok araştırmada araç olarak kullanılmıştır¹⁴.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 1986 yılında Füsun Çuhadaroğlu tarafından, ölçek İngilizceden Türkçeye çevrildikten sonra, her alt ölçek için ayrı yapılmıştır.

Bu araştırmada "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"nin kullanılmasının nedeni, ölçeğin özellikle adolesan yaş grubu için geliştirilmiş olması cinsiyet farkı gözetmemesi ve Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmış olmasındandır. Ayrıca Rosenberg, benlik saygısı kavramında kişinin kendisini değerlendirmesinin önemi üzerinde durmaktadır. Ölçekteki sorular daha çok bu temaya yöneliktir¹⁴. Böylece spor yapan ve yapmayan ergenlerin kendileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri, kendilerine karşı tutumları test edilmiş olacaktır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, çoktan seçmeli sorulardan yapılanmış çoktan seçmeli sorulardan yapılanmış on iki alt kategoriden oluşmaktadır¹⁴. Bunlar;

- 1) Benlik Saygısı
- 2) Kendilik Kavramının Sürekliliği
- 3) İnsanlara Güvenme
- 4) Eleştiriye Duyarlılık
- 5) Depresif Duygulanım
- 6) Hayalperestlik
- 7) Psikosomatik Belirtiler
- 8) Kişilerarası Tehdit Hissetme
- 9) Tartışmalara Katılabılme
- 10) Ana-baba İlgisi
- 11) Babayla İlişki
- 12) Psişik İzolasyon

Denekler ölçeği kendileri doldurmaktadır. Bu araştırmada, çalışmanın konusu gereği, alt kategorilerden; Benlik saygısı alt ölçeği ve psikosomatik belirtiler alt ölçeği kullanılmıştır. Benlik saygısı alt ölçeği için psikiyatrik görüşmeler yapılmış ve geçerlik oranı %71 olarak hesaplanmıştır. Psikosomatik belirtiler alt ölçeği içinse SCL 90 kullanılmış ve geçerlik oranı %70 olarak bulunmuştur. Güvenirlik oranları için test-tekrar-test güvenirlik yöntemi kullanılmıştır. Benlik saygısı Alt Ölçeği için güvenirlik oranı %75, Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeği için güvenirlik oranı %89 olarak bulunmuřtur¹⁴.

Benlik Saygısı Alt Ölçeği: Bu bölümde Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş on madde yer almaktadır. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı yüksek (0-1) puan, orta (2-4) puan, düşük (5-6) puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte işaretli maddeler puan aldırılmaktadır. Test verilirken maddelerin yanında işaretleri bulunmamaktadır. Madde I için 3 sorudan 2'sinde işaretli cevabı seçerse 1 puan, Madde II ve Madde VI, için 2 sorudan 1'inde işaretli cevabı seçmesi 1 puan alması için yeterli olacaktır. Diğer maddelerde ise her işaretli cevap 1 puan değerindedir.

Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeği: Bu bölümde 10 madde yer almaktadır. Bireyler 4'lü Likert tipi ölçeklere uygun cevaplardan 10 ile 40 arası puan almaktadır. Puanların 10'a yaklaşması psikosomatik belirtilerin çok yoğun görölmesine ve yüksek stres belirtileri olmasına işaret eder. 40'a yaklařtıķa psikolojik belirtilerin az görölüyor olmasına ya da hiç görölüyor olmasına işaret eder.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formunda; araştırmaya katılan 433 bireyin; cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, anne baba mesleği, ev durumu ve sosyal güvencelerini belirlemek amacıyla hazırlanan sorularla sosyo-demografik durumlar belirlenmeye çalışılmıştır. Anne-baba eğitim düzeyleri, meslek grupları ve sosyo-ekonomik düzeyler düşük ile orta üstü olarak ayrılmıştır. Düşük gruplar Ek 1'de yıldız (*) işaretiyle gösterilmiştir.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma Mart-Mayıs 2006 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğindeki sorular ve Kişisel Bilgi Formundaki soruların cevapları form üzerine işaretlenmiştir. Cevaplandırma süresi kısıtlı tutulmamıştır. Spor yapmayan gruplara anketler haftalık ders saati içerisinde olan rehberlik saatlerinde dağıtılmıştır. Spor yapan gruba ise antrenmanlardan önce varsa bir toplantı salonunda yoksa uygun bir alanda dağıtılmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

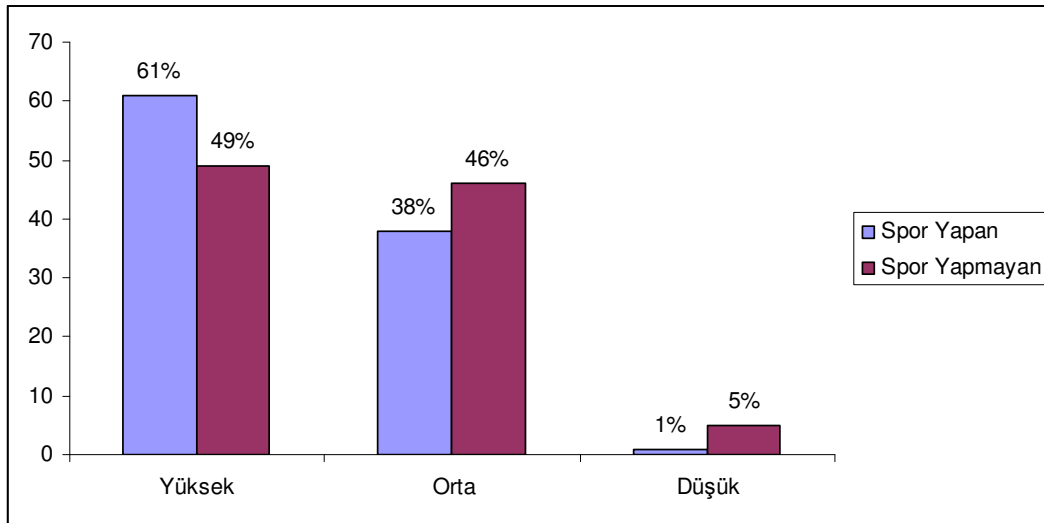
Veri analizinde Psikosomatik Belirtiler ilişkileri için; SPSS 10,0 kullanılarak tablolar üzerinde t-student grafikleri oluşturularak anlamlı bir ilişki aranmıştır. Benlik saygısı ilişkileri için; Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlı gelen tüm ilişkiler değerlendirmeye alınmıştır.

4. BULGULAR

1. Spor yapan ve spor yapmayan 12–14 yaş ergenlerin Benlik Saygıları arasındaki ilişki;

Çizelge 1: Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Benlik Saygıları.

Benlik Saygısı	N	medyan	u	p
SPOR YAPAN	197	1,43	18439	< 0,05
SPOR YAPMAYAN	236	1,77		



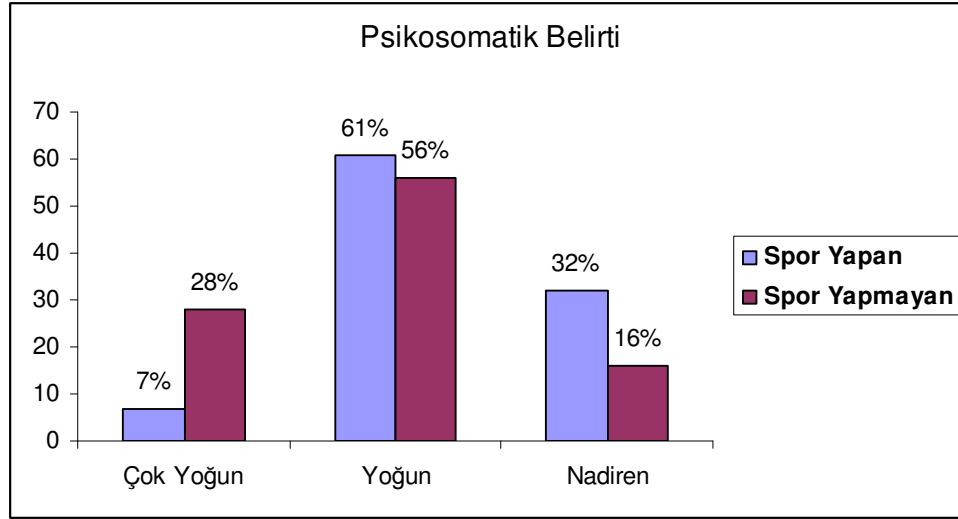
Şekil 1: Spor Yapan ve Yapmayanların Benlik Saygıları.

Spor yapan ve spor yapmayanların benlik saygısı ilişkisi için yapılan Mann-Whitney U testi yapılmıştır. ($U= 18439_{p<0,05}$) olarak anlamlı fark bulunmuştur.

2. Spor yapan ve spor yapmayan 12–14 yaş ergenlerin psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki;

Çizelge 2: Spor Yapan ve Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Psikosomatik Belirtiler	N	X ± S	t	p
SPOR YAPAN	197	32,23± 4,83	-7,377	< 0,001
SPOR YAPMAYAN	236	28,40± 5,81		



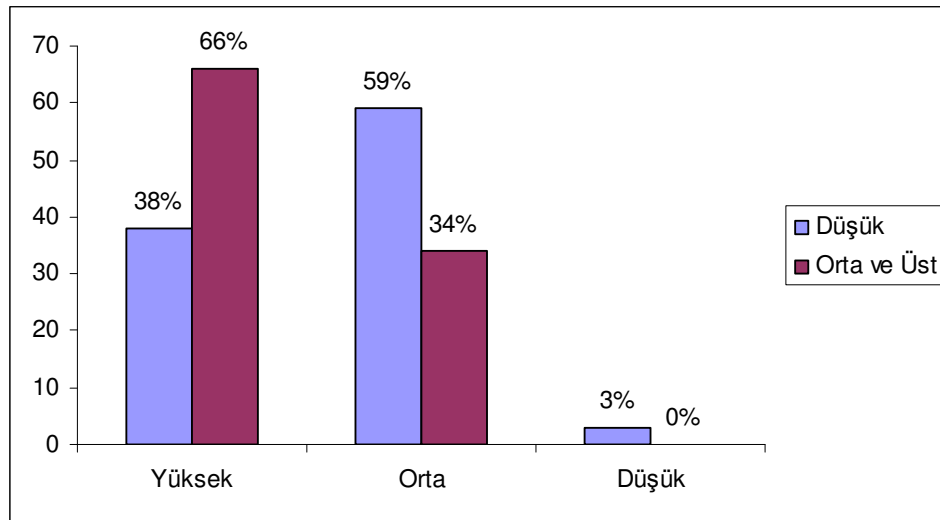
Şekil 2: Spor Yapan ve Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Spor yapan ve spor yapmayan gruplarda psikosomatik belirtilerin görülme sıklığını karşılaştırmak için students t testi yapılmıştır. ($t = -7,377_{p < 0,001}$) olarak anlamlı fark bulunmuştur.

3. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapan ergenler ile orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapan ergenlerin benlik saygısı arasındaki ilişki;

Çizelge 3: Spor Yapan Düşük ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.

Benlik Saygısı	n	medyan	u	P
Spor Yapan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	32	2	1687	< 0,001
Spor Yapan Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzey	165	1,28		



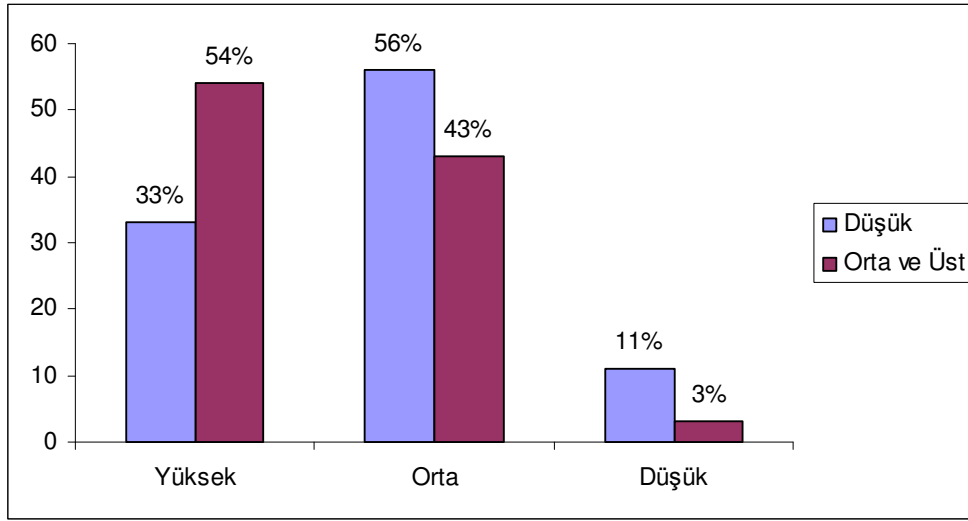
Şekil 3: Spor Yapan Düşük ile Orta Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.

Spor yapan düşük sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapan orta ve üst düzeye ait ergenlerin benlik saygısı ilişkisinde, ($U = 1687$ $p < 0,001$) olarak bulunmuştur. Gelir, ergenlerde benlik saygısını doğru oranda etkilemektedir. Orta ve üst seviyedeki gelir grubuna ait ailelerin hiç birinde ergenler düşük benlik saygısına sahip değiller.

4. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapmayan ergenler ile orta üstü ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı arasındaki ilişki;

Çizelge 4: Spor Yapmayan Düşük ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.

Benlik Saygısı	n	medyan	u	P
Spor Yapmayan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	54	2,37	3540	< 0,001
Spor Yapmayan Orta- Üst Sosyo-Ekonomik Düzey	182	1,58		



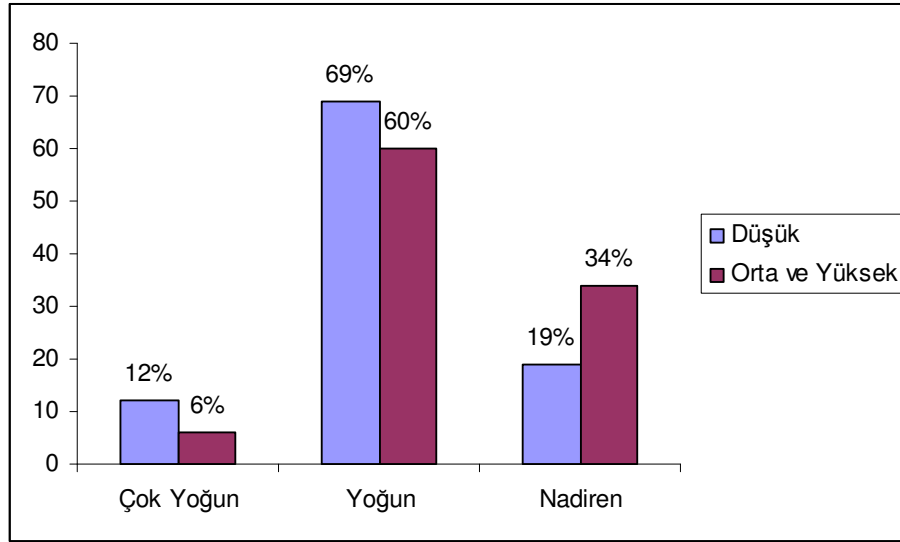
Şekil 4: Spor Yapmayan Düşük ile Orta Sosyo-Ekonomik Durum ve Benlik Saygısı İlişkisi.

Spor yapmayan düşük sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst düzeye ait ergenlerin benlik saygısı ilişkisinde, ($U= 3540_{p< 0,001}$) olarak bulunmuştur.

5. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapan ergenler ile orta üstü ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapan ergenlerin, psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki;

Çizelge 5: Düşük Sosyo-Ekonomik Durum Spor Yapanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumdaki Spor Yapanların Psikosomatik Belirtileri.

Psikosomatik Belirtiler	n	X ±S	t	P
Spor Yapan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	32	30,93 ± 5,36	-1,652	> 0,05
Spor Yapan Orta ve Üst Sosyo Ekonomik Düzey	165	32,47 ± 4,33		



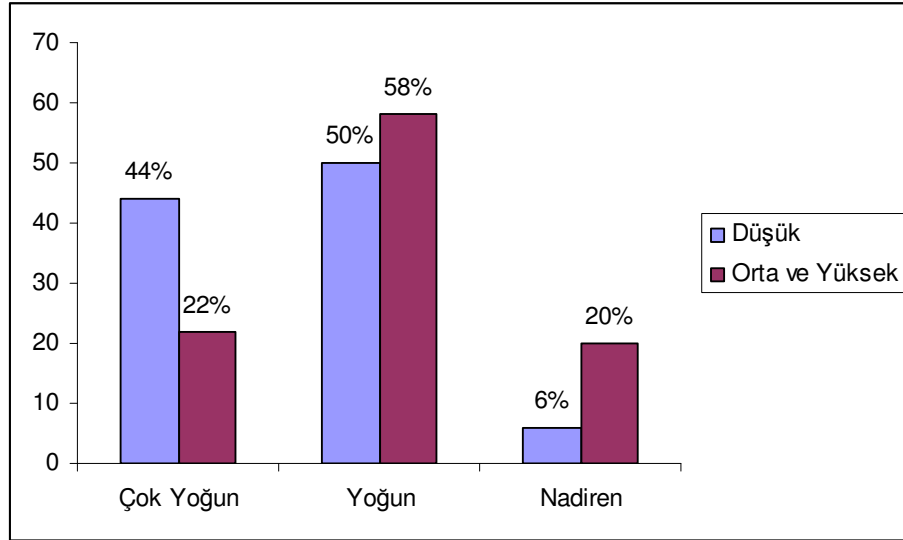
Şekil 5: Düşük Sosyo-Ekonomik Durum Spor Yapanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum Spor Yapanların Psikosomatik Belirtileri.

Spor yapan düşük sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapan orta ve üst düzeye ait ergenlerin psikosomatik belirtiler ilişkisinde; ($t = -1,652_{p> 0,05}$) olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapmayan ergenler ile orta üstü ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan spor yapmayan ergenlerin psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki;

Çizelge 6: Düşük Sosyo-Ekonomik Durum Spor Yapmayanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Psikosomatik Belirtiler	n	X ±S	t	P
Spor Yapmayan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	54	25,35 ± 35	-4,576	< 0,000
Spor Yapmayan Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzey	182	29,31 ± 31		



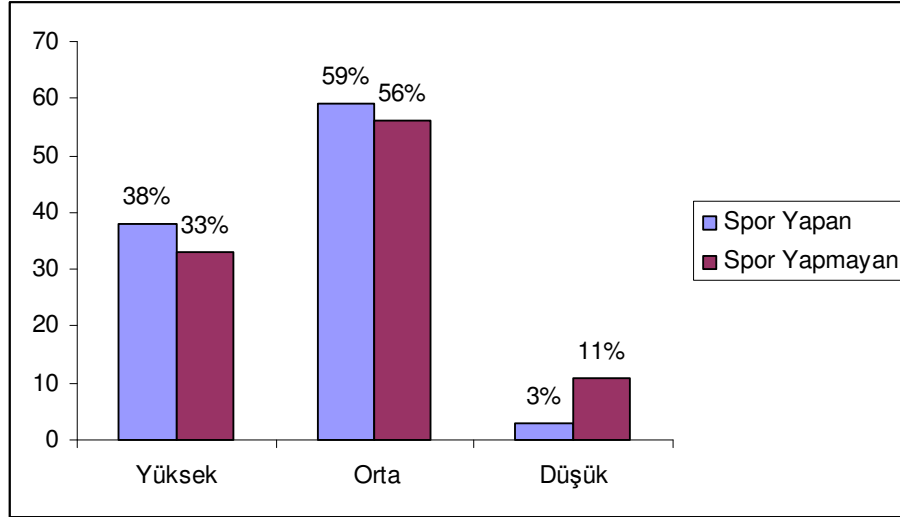
Şekil 6: Düşük Sosyo-Ekonomik Durum Spor Yapmayanlar ile Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durum Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Spor yapmayan düşük sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst düzeye ait ergenlerin psikosomatik belirtiler ilişkisinde; ($t = -4,576_{p < 0,000}$) olarak anlamlı fark bulunmuştur.

7. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapan ergenler ile sosyo-ekonomik düzeyi düşük spor yapmayan ergenlerin benlik saygıları arasındaki ilişki;

Çizelge 7: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.

Benlik saygısı	n	medyan	u	p
Spor Yapan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	32	2	1382	< 0,01
Spor Yapmayan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	54	2,37		



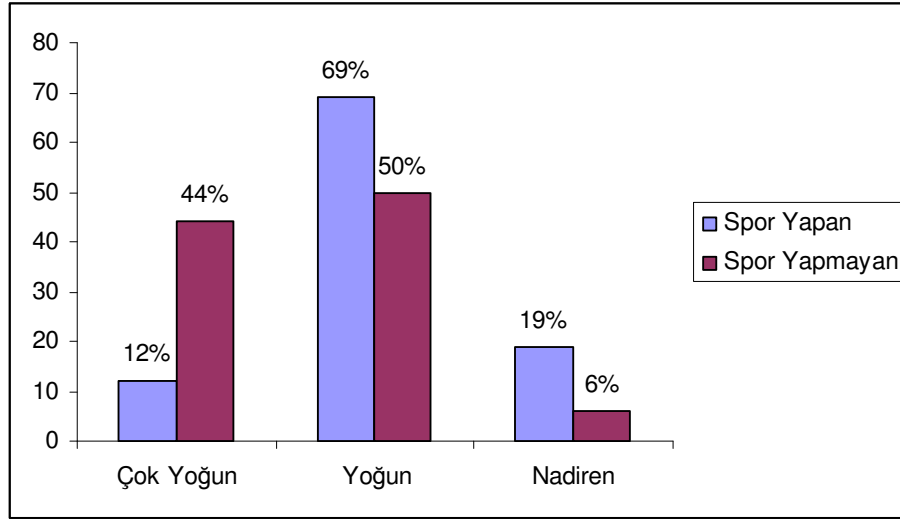
Şekil 7: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.

Düşük sosyo-ekonomik durum spor yapan ve spor yapamayanların benlik saygıları ilişkisinde; ($U = 1382$ $p < 0,001$) olarak anlamlı fark bulunmuştur.

8. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük, spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenlerin psikosomatik belirtileri arasındaki ilişki;

Çizelge 8: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Psikosomatik Belirtiler	N	X ±S	t	P
Spor Yapan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	32	30,93 ± 5,36	-4,656	< 0,000
Spor Yapmayan Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey	54	25,35 ± 35		



Şekil 8: Düşük Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Düşük sosyo-ekonomik spor yapan ile spor yapmayanların psikosomatik belirtileri ilişkisinde; ($t = -4,656$ $p < 0,000$) olarak anlamlı fark bulunmuştur.

9. Spor yapan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenlerin benlik saygısı ilişkisi;

Çizelge 9: Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.

Benlik Saygısı	n	medyan	U	P
Spor Yapan Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzey	165	1,28	1500	< 0,01
Spor Yapmayan Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzey	182	1,58		

Orta ve üst sosyo-ekonomik durumdaki spor yapan ile spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı ilişkisinde; ($U = 1500$ $p < 0,001$) olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

10. Spor yapan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenlerin psikosomatik belirtiler ilişkisi;

Çizelge 10: Orta ve Üst Sosyo-Ekonomik Durumda, Spor Yapanlar ile Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

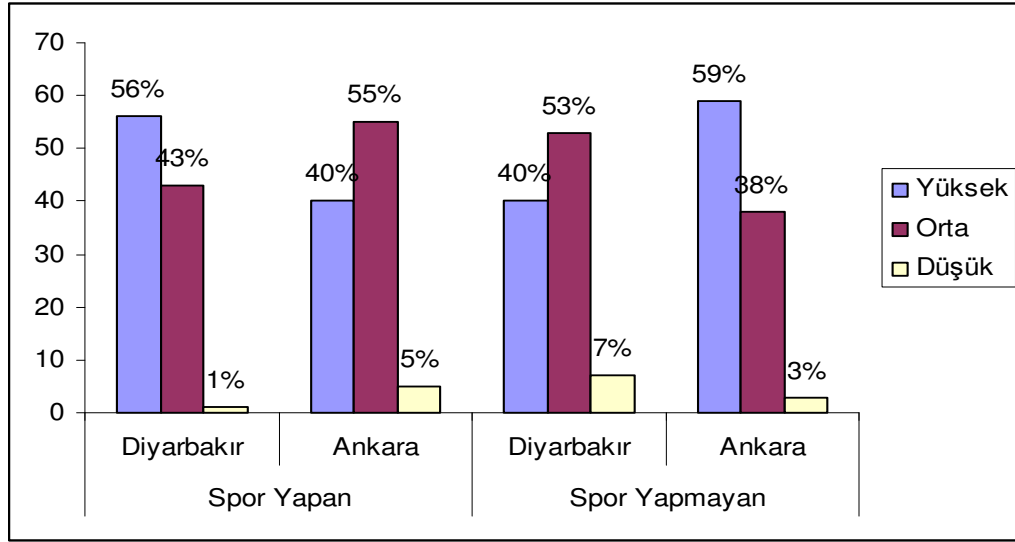
Psikosomatik Belirtiler	n	$\bar{X} \pm S$	t	P
Spor Yapan Orta ve Üst sosyo-ekonomik düzey	165	$32,47 \pm 4,33$	-1,726	> 0,05
Spor Yapmayan Orta ve Üst sosyo-ekonomik düzey	182	$29,31 \pm 31$		

Orta ve üst sosyo-ekonomik durumdaki spor yapan ile spor yapmayan ergenlerin psikosomatik belirtiler ilişkisinde; ($t = -1,726$ $p > 0,05$) olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

11. İllere göre spor yapan ve spor yapmayan grupların benlik saygıları puanları arasında bir farklılık var mıdır?

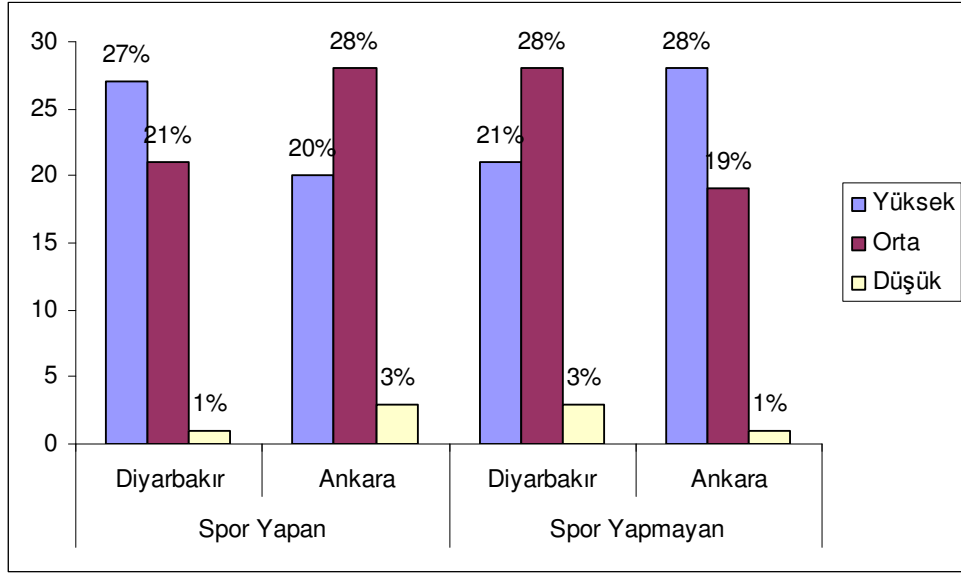
Çizelge 11: Diyarbakır ile Ankara Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.

Benlik Saygısı		n	Medyan	U	P
SPOR YAPAN	Diyarbakır	96	1,52	370,18	>0,05
	Ankara	101	1,28		
SPOR YAPMAYAN	Diyarbakır	122	1,53	288,26	>0,05
	Ankara	114	1,42		



Şekil 11: Diyarbakır ile Ankara Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Benlik Saygısı.

İllerle göre spor yapan ergenlerin benlik saygısı ilişkisine bakıldığında ($U = 370,18$ $p > 0,05$) olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde illere göre spor yapmayanların benlik saygısı ilişkisine bakıldığında ($U = 288,26$ $p > 0,05$) olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tüm spor yapanlara ve tüm spor yapmayanlara göre benlik saygısının illere göre yüzdeler oranlarına bakıldığında ise aşağıdaki şekildeki gibi incelenebilir;

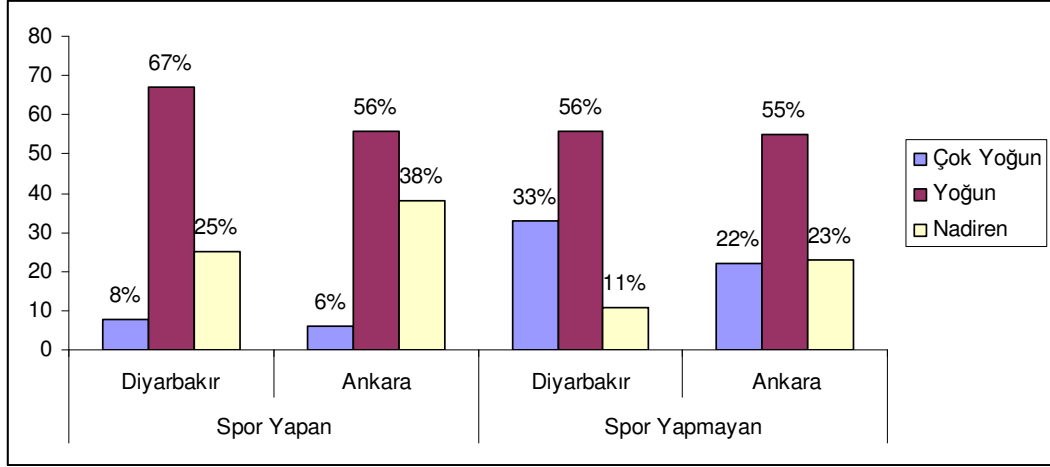


Şekil 11.1: İllere Göre Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayanlarda Benlik Saygısı Oranları

12. İllere göre spor yapan ve spor yapmayan grupların psikosomatik belirtiler puanları arasında bir farklılık var mıdır?

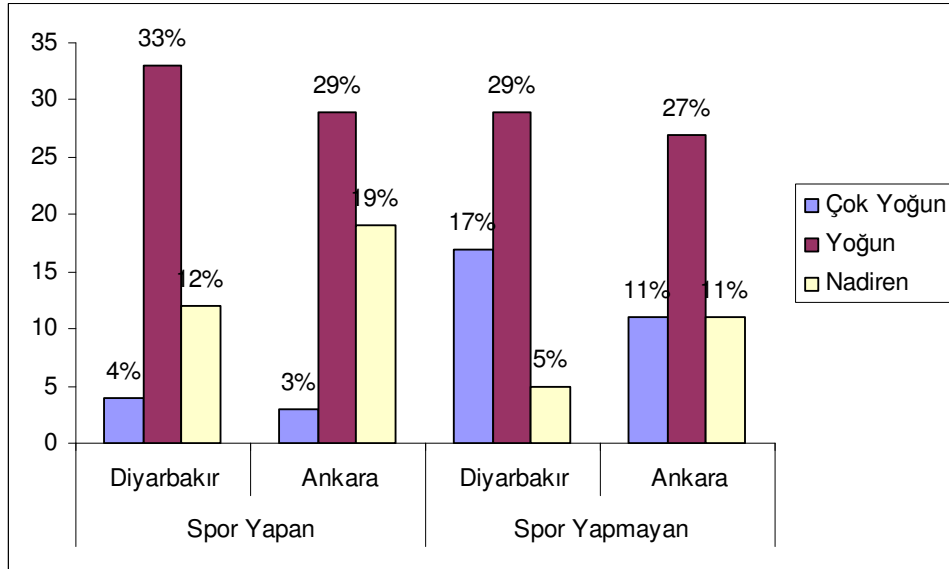
Çizelge 12: Diyarbakir ile Ankara Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

Psikosomatik Belirtiler		n	X ± S	t	p
SPOR YAPAN	Diyarbakir	96	31,72 ± 0,16	30,26	>0,05
	Ankara	101	32,69 ± 1,36		
SPOR YAPMAYAN	Diyarbakir	122	29,84 ± 0,17	29,18	>0,05
	Ankara	114	29,43 ± 1,37		



Şekil 12: Diyarbakır ile Ankara Spor Yapan ve Spor Yapmayanların Psikosomatik Belirtileri.

İllere göre spor yapan ergenlerin psikosomatik belirtiler puanlarının ilişkisine bakıldığında ($t = 30,26$ $p > 0,05$) olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde illere göre spor yapmayanların psikosomatik belirtiler puanlarının ilişkisine bakıldığında ($t = 29,18$ $p > 0,05$) olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tüm spor yapan ve yapmayanlarda psikosomatik belirtilerin illere göre yüzdelik oranları ise aşağıdaki şekildeki gibi incelenebilir;



Şekil 12.1: İllere Göre Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayanlarda Psikosomatik Belirtiler Oranları

5. TARTIŞMA

Bu bölümdeki tartışma ve yorumlar, bulgular bölümünde bulunan alt problemlerin sırasına göre ele alınmıştır.

1. Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygıları puanlarına göre Mann-Whitney U testi ile yapılan analizlerde, 433 kişiden oluşan spor yapan ve spor yapmayan grupların benlik saygıları düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Spor yapmanın benlik saygısını yükseltmede yararlı olduğu söylenebilir.

Literatürde bu araştırma sonucunu destekleyen ve desteklemeyen birçok araştırma bulunmaktadır.

Mars ve arkadaşları (1986), yaptıkları araştırmada dağcılık programına katılan kişilerin benlik kavramlarının geliştiğini, Miller de (1988), yüzme programına katılan 9-14 yaşındaki çocukların benlik kavramlarının geliştiğini belirtmiştir²¹.

Yegül (1999), lise erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında, sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği'nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır²¹

Aksaray ve İnanç (2003), beceri eğitiminin ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik aktivitelerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada iki farklı deney grubu, plasebo grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Elde edilen bulgular beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiğini göstermektedir⁴⁰.

Valley (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir³⁴.

Tiryaki ve Morali (1992), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan lisenin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır²¹.

Gürhan (1986), “Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler” adlı araştırmasında çeşitli bölümlerden elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin benlik tasarım düzeyleri özlük niteliklerinden ve kültürel nitelikleri ve ana- babalarının davranışsal özelliklerinden değişik derecelerde etkilenmektedir. Okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılan ve spor yapan öğrencilerin benlik tasarım düzeylerinin yapmayanlara göre üst seviyede olduğu belirtilmektedir¹⁵.

Özgeylani (1996), liseli erkek sporcu ve sporcu olmayanların benlik kavramlarını karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların daha yüksek benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur²¹.

Görüldüğü gibi, yukarıda kısaca sonuçları verilen araştırmaların bir bölümü araştırmanın sonucunu destekleyerek sporcu olanların, spor yapmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirtirken, diğer bir bölümü ise fark olmadığını belirtmektedir.

Bu araştırmaya katılan spor yapan ergenler, en az bir senedir düzenli etkinliklere katılan 12-14 yaş aralığındaki ergenlerden oluşmaktadır. Ele alınan yaş grubunun erken ergenlik dönemidir. Sporun bu dönemde benlik saygılarını kısa sürede olumlu etkilediği düşünülebilir.

Günümüzde birçok araştırma düzenli spor faaliyetlerine katılanlarda, sadece benlik tasavvurunun olumlu yönde değiştiği sonucunu vermiştir. Burada genel benlik tasavvurundan çok fiziksel benlik algılaması daha fazla etkilenmektedir.³¹

Shouval (1980), bireyin benliği ile ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerde bulunmanın, bireyin benlik tasarım düzeyine etkisini araştırdıklarında, olumlu değerlendirmelerin, olumsuz değerlendirmelere göre bireyin benlik tasarım düzeylerini arttırıcı türden etkisinin olduğunu buldular⁹.

Yukarıda belirtilen araştırma ışığında, benlik saygısının ergenin ailesinden, çevresinden, spor yapanlar için ise, birlikte çalıştıkları antrenörlerin olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerinden de etkilenebileceği göz önünde bulundurulabilir.

Bu araştırma sonucuna göre; bu dönem ergenlerin spora katılımının kendilik algılamalarını olumlu etkilediği söylenebilir.

2. Spor yapan 197 ergen ile spor yapmayan 236 ergenin, psikosomatik belirtilerini karşılaştırmak için spss 10,0’da students t testi yapılmış ve gruplar arasında önemli bir fark bulunmuştur.(t = -7,377 p< 0,001) . Bu verilere göre spor yapma ile psikosomatik

belirtiler arasında negatif anlamlı bir ilişki olacağı kanısına varılabilir. Spor yapmanın ergenlerin stres belirtilerini azaltmada çok etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Stres, gündelik hayatta kaçınılması imkansız bir olgudur. Orta derecede stres her insanda bulunur. Bu bulgulara göre, spor yapmanın 12-14 yaş ergenlerde yoğun stres belirtileri olarak da tanımlanabilecek, psikosomatik belirtilerin azalmasında katkısı olabileceği düşünülebilir.

3. Spor yapan, 32 düşük sosyo-ekonomik düzey ile 165 orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde, benlik saygısı ile sosyo-ekonomik düzeylerin Mann-Whitney U testi ile yapılan analizinde ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen verilere göre; spor yapanlar için, sosyo-ekonomik düzey ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

4. Spor yapmayan, 54 düşük sosyo-ekonomik düzey ile 182 orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde, benlik saygısı ile sosyo-ekonomik düzeylerin Mann-Whitney U testi ile yapılan analizlerde ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen verilere göre, sosyo-ekonomik düzey ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Gürhan (1986), “Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler” adlı araştırmasına göre, sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelere mensup öğrencilerin benlik tasarım düzeyi, alt seviyelerdedir.¹⁵

Rosenberg (1978), Eğitim-benlik tasarımı, meslek-benlik tasarımı ve gelir-benlik tasarımı arasındaki ilişki incelenmiş ve eğitim, gelir ve meslek bakımından daha üst düzeyde olanlar lehine anlamlı farklar bulunduğu saptanmıştır¹⁵.

Türker (1977), sosyo-ekonomik bakımdan avantajsız öğrencilerin, çeşitli özellikleri ile ilgili bulunan bir araştırmasında, bu gibi öğrencilerin zihinsel yetenek ve kavrama güçlerine ilişkin benlik kavramı düzeylerinin avantajlılara göre daha düşük olduğu sonucuna varmıştır¹⁵.

Bu örnekler bu çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir.

5. Spor yapan düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenler ile yine spor yapan orta ve üst sosyoekonomik düzeydeki ergenlerin, psikosomatik belirtileri karşılaştırılması için students t testi yapılmıştır. Elde edilen verilere göre, iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

6. Spor yapmayan düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenler ile yine spor yapmayan orta ve üst düzeydeki ergenlerin, psikosomatik belirtileri students t testi kullanılarak

karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, spor yapmayan ergenler için, sosyo-ekonomik düzey ile psikosomatik belirtiler arasında, negatif anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir.

Girgin (1990), üç farklı sosyo ekonomik düzeydeki çocukların kaygı puanlarında farklılıklar görüldüğünü, alt sosyo-ekonomik düzeydeki çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aral 1997’de yaptığı çalışmasında da sosyo-ekonomik düzeyle kaygı arasında, anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir⁵⁵.

Bu bulgulara göre sosyo-ekonomik düzey ile psikosomatik belirtiler arasında ters yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Fakat spor yapanlarda anlamlı bir farklılık görülmemesi dikkat çekicidir. Spor yapmanın özellikle düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerin stres belirtilerini belirgin şekilde azalttığı söylenebilir.

7. Spor yapan düşük sosyo-ekonomik düzey 32 ergen ile spor yapmayan düşük sosyo-ekonomik düzey ergenlerin benlik saygılarının ilişkisi Mann-Whitney U testi ile yapılan analizle incelenmiştir. Elde edilen verilere göre düşük sosyo-ekonomik düzey spor yapan gurup ile yine düşük sosyo-ekonomik düzey spor yapamayan gurubun benlik saygıları arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. 1. bulgudaki spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki, bu bulguyla desteklenmiş olmaktadır.

8. Spor yapan düşük sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan düşük sosyo-ekonomik düzeye ait ergenlerin, psikosomatik belirtileri students t testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen verilere göre düşük sosyo-ekonomik düzeyde de spor yapanlar ile spor yapamayanların psikosomatik belirtileri arasında spor yapanlar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Büyüme ve cinsel gelişmenin getirdiği farklılıklara alışma ve yeni duruma uygun davranışlar ve tutumlar öğrenme sırasında ortaya çıkan gerginlikler, ergen yaştaki bir kısım bireyleri ruhsal bakımdan hassas yapmaktadır⁵.

Sonuçlar bulgu 2’deki gibi spor yapmanın stres belirtilerini azaltmada çok etkili ve yararlı olduğunu bir kez daha destekler niteliktedir.

9. Spor yapan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye ait ergenlerin benlik saygısı ilişkisine bakılmış ve elde edilen verilere göre orta ve üst sosyo ekonomik düzeyde de spor yapma lehine pozitif anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.

Murrey, birikmiş başarılı deneyimlerin, pozitif benlik saygısına yol açtığını ileri sürmüştür²¹.

Spor gerek fiziksel olarak fit olma duygusunun getirdiği beğeni, gerekse rekabet duygusunun verdiği enerji ile bu yaş gurubu ergenlerin benlik saygılarını olumlu yönde değerlendirmelerinde etkili bir faaliyet olarak düşünölebilir.

10. . Spor yapan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeeye ait ergenler ile spor yapmayan orta ve üst sosyo-ekonomik düzeeye ait ergenlerin psikosomatik belirtiler ilişkisine bakılmış ve elde edilen verilere göre orta ve üst sosyo-ekonomik düzey için spor yapanlar ile spor yapmayanların psikosomatik belirtilerinde anlamlı fark ($p>0,05$) bulunmamıştır. Bu sonuç dikkat çekicidir.

Bulgu 8'de düşük sosyo-ekonomik durumdaki ergenlerde, spor yapanlar ile spor yapmayanların psikosomatik belirtileri arasında, spor yapma lehine anlamlı farklar görölürken bu bulguda görölmemektedir. Bu durum, orta ve üst sosyo-ekonomik ergenlerin stres belirtilerini azalmada diğer sosyal faaliyetlerin etkisi olduğu ve olumlu çevresel etkiler ve ilişkiler yaşadıklarını düşöndürebilir.

11. Diyarbakır ile Ankara ili arasında spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı puan oranlarına göre karşılaştırmalar yapılmıştır Diyarbakır ve Ankara illeri için anlamlı ve belirgin fark olmadığı söylenebilir.

12. Verilere göre, Diyarbakır ile Ankara ili arasında spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin, psikosomatik belirti puan oranlarına göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Fakat tüm spor yapan ergenlere göre oranlara bakıldığında, çok anlamlı ve belirgin bir farkın olmadığı söylenebilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, 12-14 yaş spor yapan ergenler ile aynı yaş grubu spor yapmayan ergenlerin, benlik saygıları ve psikosomatik belirtileri karşılaştırılmıştır. Bu verilerin, ergenlerin sahip olduğu sosyo-ekonomik düzeyle ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca ölçeklerin uygulandığı Diyarbakır ile Ankara illeri arasında, spor yapan ve spor yapmayanların benlik saygıları ve psikosomatik belirtileri için belirgin farklılıklar olup olmadığı karşılaştırılmıştır.

1. Spor yapanlar ile spor yapmayanların benlik saygısı puanları arasında, anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapma ile benlik saygısı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.
2. Spor yapanlar ile spor yapmayanların psikosomatik puanları arasında, anlamlı fark bulunmuştur. Spor yapma ile psikosomatik belirtiler arasında, negatif anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.
3. Spor yapanlarda, düşük ile orta ve üst sosyo-ekonomik düzeylerin benlik saygıları karşılaştırılmıştır. Sonuçta; spor yapanlar için sosyo-ekonomik düzey ile benlik saygısı arasında, pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
4. Spor yapmayanlarda, düşük ile orta ve üst sosyo-ekonomik düzeylerin benlik saygıları karşılaştırılmıştır. Sonuçta spor yapmayanlar için sosyo-ekonomik düzey ile benlik saygısı arasında, pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
5. Spor yapanlarda, düşük ile orta ve üst sosyo-ekonomik düzey ergenlerin psikosomatik belirtileri karşılaştırılmıştır. Spor yapanlarda sosyo-ekonomik düzeye göre psikosomatik belirtiler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
6. Spor yapmayanlarda, düşük ile orta ve üst sosyo-ekonomik düzey ergenlerin psikosomatik belirtileri karşılaştırılmıştır. Spor yapmayanlar için sosyo-ekonomik düzey ile psikosomatik belirtiler arasında, negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
7. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki spor yapanlar ile düşük sosyo-ekonomik düzeydeki spor yapmayanların benlik saygıları arasında, spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durum, düşük sosyo-ekonomik ergenler için de 1. bulguyu desteklemektedir.

8. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki spor yapanlar ile düşük sosyo-ekonomik düzeydeki spor yapmayanların psikosomatik belirtileri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Düşük düzeyde de spor yapma ile psikosomatik belirtiler arasında, 2. bulguyu destekleyen; negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

9. Orta ve Üst sosyo-ekonomik durumdaki ergenler için spor yapma ile benlik saygısı arasında da pozitif anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.

10. Orta ve üst sosyo-ekonomik durumdaki ergenler için, spor yapan ile spor yapmayanların psikosomatik belirtilerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

11. Diyarbakır ile Ankara'daki ergenlerin benlik saygısı puanlarının dağılımları arasında farklar olmasına rağmen, anlam çıkarılacak kadar büyük farklılıklar bulunamamıştır.

12. Diyarbakır ile Ankara'daki ergenlerin psikosomatik belirtiler puanlarının dağılımları arasında çok anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Beden imgesi ve fiziksel özelliklerin, benlik saygısını olumlu ya da olumsuz yönde çok etkilediği kanıtlanmıştır. Bu yaş dönemi, fiziksel değişimlerin hızlı yaşandığı bir dönem olduğundan, kısa süreli bocalamaların etkisi, ergenlerin benlik saygısı algılamalarında değişiklikler yaratabilir. Ergenlere spor yapılacak ortamlar yaratılması ve onların sağlık için bile olsa spora yönlendirilmeleri, ergenlerin fiziksel güçlerini arttıracak, olumlu beden imgesi kazanmalarını ve sağlıklı olduklarını duyumsamalarını sağlayacaktır.

Araştırmanın bulgularında da görüldüğü gibi; spor yapmanın, çok yoğun stres belirtilerini azaltmada çok etkili olduğu, nedensellik ilişkisi kurularak açıklanabilir. Ergenliğin getirmiş olduğu çatışmalar bedensel ve ruhsal zorlanmalar nedeniyle, stres bu dönemde daha ön plana çıkmaktadır. Ergenleri spora yönlendirerek stres belirtilerini azaltmak mümkündür Bu dönemde gençleri düzenli spor faaliyetlerine yönlendirmek, en başta aileler, daha sonra eğitim kurumlarının görevidir. Serbest zaman faaliyetlerini yürütecek kuruluşların, ergenlerin yakın çevrelerinde yaygınlaştırılması ve okullarda spor ortamlarının iyileştirilmesi, ergenlerin spor bilinci kazanması açısından çok önemli bir yoldur.

Bu özellikle düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerin toplumsal kişilik kazanmaları ve bireysel geleceğe yönlendirilmeleri için de çok etkili bir yoldur.

KAYNAKLAR

1. **İkizler C, Karagözoğlu C.** *Sporda Başarının Psikolojisi.* İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1997:185.
2. **Yörükoğlu Atalay.** *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları.* 5.Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi,1988.
3. **Yavuzer H.** *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu.* 8. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
4. **Karahan T F, Sardoğan M E.** *Psikolojik Danışma Kuramları.*1.Baskı, İstanbul: Birsen Yayınevi. 1994: 79-84.
5. **Kulaksızoğlu A.** *Ergenlik Psikolojisi.* 7. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005.
6. **Köknel Ö.** *Kimliğini Arayan Gençliğimiz.* 1. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2001.
7. **Gander M J, Gardiner H W.** On İkinci ve On Üçüncü Bölüm. **Dönmez A ve Onur B.** *Çocuk ve Ergen Gelişimi.* 5.Baskı, Ankara: İmge Kitabevi, 2004: 437- 495.
8. **Gür A.** *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1996.
9. **Hakan S.** *Anadolu Lisesi Öğrencileri ile Yurt Dışı Yaşantısı Geçiren ve Anadolu Liselerine Gelen Öğrencilerin Benlik Tasarımı Açısından Karşılaştırılması.* Milli Eğitim Dergisi, Bahar 2004; 162.Sayı.
10. **Briggs D C, Geylani M.** *Çocuğunuzla Birlikte Büyüyün.* 1.Baskı, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
11. **St. Poul MN.** *Girls, physical activity and self-esteem.* Melpomene Institute packet, 1996.
12. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, *Kişilik Kuramları.*
Erişim: (www.aof.edu.tr/kitap/EHSM/1024/unite08.pdf)
13. **Can Cihat** *Kişilik Kuramları.*
Erişim: <http://www.geocities.com/cancihat/kkuramlari.htm>
14. **Çuhadaroğlu F.** *Adolesanlarda Benlik Saygısı.* Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 1986.
15. **Gürhan C.** *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler.* Basılmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1986.
16. **Yanbastı G.** *Kişilik Kuramları.* 1.Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi,1990.
17. **Geçtan E.** *Psikanaliz ve Sonrası.* 1.Baskı, İstanbul: Hür Yayın, 1981.

18. **Anonim.** *Jung Kuramı*. Erişim: <http://tr.wikipedia.org/wiki/JungKuram%C4%B1>
19. **Çağlar G A.** *Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **1993**.
20. **Sevinç M.** *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*.1.Baskı, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, **2003**: 330-334.
21. **Yegül I B.** *Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **1999**.
22. **Çuhadaroğlu F.** *Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları*. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi, **1989**.
23. **Türkbay T, Özcan C, Doruk A,Uzun Ö.** *Ergenlerin Psikiyatrik Belirtileri ve Benlik Saygıları Üzerine Kimlik Bocalamasının Etkileri*. Türkiye’de Psikiyatri Dergisi, **2005**;7(3):92-97.
24. **Tufan B.** *Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Bir İnceleme*. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi. Gata Ankara, **1988**.
25. **Kulaksızoğlu A, Arıcağ T.** *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*. Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Dergisi, **2000**; 1(C): 87-94.
26. **Arnas Y A.** *Sokakta Çalışan Çocukların Öz Kavram Düzeylerinin İncelenmesi*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, **2004**; 11(1): 2-10.
27. **Erişim** (<http://www.self-esteem-nase.org/research.shtml#other>)
28. **Williams J M and Currie CE.** *Self Esteem and Physical Development During Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image*. Journal of Early Adolescence, 2000; 20: 129-149.
29. **Güngör A.** *Lise Öğrencilerinin Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, **1989**.
30. **Hatipoğlu Z T.** *Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **1996**.
31. **İkizler H C.** *Spor Sağlık ve Motivasyon*. 1.Baskı, İstanbul: Alfa Yayınları, **2002**: 20,30-31.
32. **Blascovich J and Tomaka J.** *Measures of self-esteem*. In Robinson J P,Shaver P R and Wrightsman L S (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. Volume 1 of Measures of social psychological attitudes , San Diego CA: Academic Press, 1991:115-120.
33. **Aine D and Lester D.** *Exercise Depression and Self Esteem*. Perceptual and Motor Skills, **1995**:81.
34. **Tiggeman M and Williamson S.** *The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age*. Sex Roles, **2000**: 119-127.
35. **Bowker A, Gadbois S and Cornock B.** *Sports Participation and Self Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation*. Sex Roles,**2003**: 49.
36. **Gill D L.** *Psychological Dynamicsof Sport Ilionois*. Human Kinetics Publishers, **1986**: 37,103.

37. **Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A ve Çelik G.** *Aktif ve Sosyal Etkinliklere Katılmanın Benden İmgesi ve Benlik Saygısına Etkisi.* Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, **1994**; 2(1):33-38.
38. **Boyce B A, Bingham S.** *The Effects of Goal Setting and Self-Efficiency on Task Performance: A. Field-Based Study.* Research Quarterly for Exercise and Sport 66 Supplement A-73, **1995**.
39. **Tiryaki Ş.** *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.* 1.Baskı, İstanbul: Eylül Yayınevi, **2000**:109.
40. **Aksaray S.** *Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, **2003**.
41. **Aşçı F H, Gökmen H, Tiryaki G. ve Öner U.** *Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları.* Spor Bilimleri Dergisi, **1993**; (4) 1: 34-43.
42. *How Schools Shortchange Girls - The AAUW Report.* Marlowe and Company, New York, **1992**.
43. *Women's Sports Foundation.* Eisenhower Park, East Meadow, New York, **1998**.
44. **Kuruoğlu A Ç.** *Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Sorunları.*
Erişim: (<http://www.med.gazi.edu.tr/egitim/donem5/psikiatri/ERGEN2acepik.htm>)12.06.2006
45. **Yiğit H.** *Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzey ve Cinsiyet Açısından Ergenlik Dönemi Problemlerinin Karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **2001**.
46. *Ergenlik Döneminde Değişim Öğrenci Kitabı.* T.C. M.E.B. Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı.
47. **Türkbay T, Özcan C, Doruk A, Sekmen K.** *Ergenlerde Kimlik Bocalaması Üstüne Cinsiyetin Etkisi.* Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, **2005**; 12(2): 69-74.
48. **Santrock J V.** *Life-Span Development.* McCraw-Hill College, USA, **1999**.
49. **Ornstein A.** *Benlik saygısı, Güçlülük ve Yıkıcı Saldırganlık Hislerine Gelişimsel Bir Bakış Açısı.*
Erişim: (www.icgoru.com/makale/benliksaygisi.shtml)
50. **Kasap H.** *Beden Eğitimi ve Sporun Özel Öğretim Yöntemleri.* Yayınlanmamış Ders Notları, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, **1996**.
51. **Açıkada C, Ergen E.** *Bilim ve Spor.* 1.Baskı, Ankara, **1990**.
52. **Özbekçi F.** *Farklı Spor Dallarında Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, **1989**.
53. **Konter E.** *Sporda Stres ve Performans.* İzmir: Saray Medikal Yayıncılık, **1996**.
54. **Balcıoğlu İ.** *Şiddet ve Toplum.* 1. Baskı, İstanbul: Bilge Yayınları, **2001**:177.
55. Erişim: (<http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/alisanoglu.htm>)
56. *Anksiyete Kavramı.*
Erişim: (<http://www.psikiyatri.net>)

57. **Köknel Ö.** *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 1. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası, **1982**: 159.
58. **İnanç B.** *Kaygı ve Stres*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, **1997**; 2(16): 9-14.
59. Psikomatik Rahatsızlık Nedir.
Erişim: www.dbe.com.tr/psikoloji_dunyasi/default.asp?cntId=0303010117

Ek 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1-) **Cinsiyetiniz:** () Kız () Erkek
2-) **Yaşınız:** () 12 () 13 () 14
3-) **Babanızın Eğitim Durumu:**
*() Okur-Yazar değil
*() Okur-yazar
*() İlkokul mezunu
*() Ortaokul mezunu
() Lise
() Ön Lisans mezunu
() Yüksekokul mezunu
4-) **Annenizin Eğitim Durumu:**
*() Okur-Yazar değil
*() Okur-yazar
*() İlkokul mezunu
*() Ortaokul mezunu
() Lise
() Ön Lisans mezunu
() Yüksekokul mezunu
5-) **Babanızın Mesleği:**
*() Çalışmıyor
() Memur
() Esnaf
*() İşçi
*() Mevsimlik İşçi
() Özel Sektör
6-) **Annenizin Mesleği:**
*() Çalışmıyor
() Memur
() Esnaf
*() İşçi
*() Mevsimlik İşçi
() Özel
7-) **Bağlı Olduğunuz Sağlık Güvenceniz:**
*() Yok
*() Yeşil Kart
() Bağkur
() Ssk
() Emekli Sandığı
() Özel

Ek 2 BENLİK SAYGISI VE PSİKOSOMATİK BELİRTİLER ÖLÇEĞİ

SORULAR	1. ÇOK DOĞRU	2 DOĞRU	3. YANLIŞ	4. ÇOK YANLIŞ
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	ÇD	D	Y	ÇY
Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	ÇD	D	Y	ÇY
Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	ÇD	D	Y	ÇY
Ben de diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim	ÇD	D	Y	ÇY
Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	ÇD	D	Y	ÇY
Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim	ÇD	D	Y	ÇY
Genel olarak kendimden memnunum.	ÇD	D	Y	ÇY
Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	ÇD	D	Y	ÇY
Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	ÇD	D	Y	ÇY
Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	ÇD	D	Y	ÇY

SORULAR	1. SIK SIK	2. BAZEN	3. NADİREN	4. HIÇBİR ZAMAN
Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz olur mu?	SS	B	N	HZ
Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu?	SS	B	N	HZ
Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirliliğiniz olur mu?	SS	B	N	HZ
Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu?	SS	B	N	HZ
Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu?	SS	B	N	HZ
Şu sıralarda tırnak yiyor musunuz?	SS	B	N	HZ
Egzersiz ve ya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu?	SS	B	N	HZ
Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu?	SS	B	N	HZ
Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz?	SS	B	N	HZ
Hiç rahatsız edici kabuslar görmüşünüz?	SS	B	N	HZ

Ek 3

BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ PUANLAMASI

MADDE I

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
- a) Çok doğru
b) Doğru
*c) Yanlış
*d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
- a) Çok doğru
b) Doğru
*c) Yanlış
*d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
- *a) Çok doğru
*b) Doğru
c) Yanlış
d) Çok yanlış

MADDE II

- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
- a) Çok doğru
b) Doğru
*c) Yanlış
*d) Çok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
- *a) Çok doğru
*b) Doğru
c) Yanlış
d) Çok yanlış

MADDE III

6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

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

MADDE IV

7) Genel olarak kendimden memnunum.

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

MADDE V

8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

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

MADDE VI

9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

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

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

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

Madde I için: Birey 3 sorudan 2'sinde işaretli cevabı seçtiyse:1 puan, Madde II ve VI

için: Birey 2 sorudan birinde işaretli cevabı seçtiyse:1 puan, Diğer sorular için her

işaretli cevabı seçmek 1 puan aldırır.

ÖZGEÇMİŞ

1977 yılında Ankara'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi Ankara'da tamamladı. 1999 yılında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'ndan mezun oldu. Aktif olarak değişik takımlarda voleybol oynadı. 2002 yılında Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans yapmaya hak kazandı. Aynı zamanda Çukurova Üniversitesi voleybol takımında voleybol oynadı. 2003 yılında Adana İsmail Sefa Özler İlköğretim Okulu'nda Beden Eğitimi öğretmeni olarak ilk defa göreve başladı. 2005 yılında Diyarbakır Yavuz Selim İlköğretim Okulu'na atandı ve Yüksek Lisans tez dönemi çalışmalarına Diyarbakır'da devam etti. Halen Yavuz Selim İlköğretim Okulu'nda Beden Eğitimi öğretmenliği yapmakta ve Dicle Üniversitesi Spor Kulübü'nde voleybol oynamaktadır.