

CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SİVAS İL MERKEZİNDEKİ ORTAÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNDE SPORUN ÖZSAYGI DÜZEYİNE
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Muhlis KOR

Tez Danışmanı
Yrd.Doç. Dr.Levent CANKORKMAZ

SİVAS-2008

ÖZET

Özsaygı, kişiliğe karşı geliştirilen olumlu tutumu anlatan bir kavramdır. Bu çalışma 2006-2007 yılında Sivas il merkezindeki değişik liselerde öğrenimlerini devam ettiren ve bazıları spor yapan toplam 700 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Bu çalışmanın ilk amaçlarından biri, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin özsaygı puanlarını toplamlarına göre, özsaygı düzeylerinde bir farklılık olup olmadığının araştırılmasıdır. Bir diğer amacı ise özsaygı düzeyi ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Deneklere, kişisel özelliklerini ve sosyo-ekonomik durumlarını ortaya çıkarabilmek amacıyla kişisel bilgi formu doldurulmuş ve özsaygı düzeylerini belirlemek için, Güngör'ün özsaygı ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen başlıca sonuçlar aşağıdaki şekildedir.

Sporcu olan ve olmayan öğrencilerin özsaygı puanlarına göre aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Özsaygı ile öğrencilerin anne-baba mesleği ve öğrenim durumu, ailenin ekonomik durumu arasında doğrusal bir ilişki vardır. Sporcu öğrencilerin özsaygı düzeyleri ile spora katılım süresi, arasında da aynı şekilde doğrusal ilişki saptanmıştır.

Sporcu öğrencilerde özsaygı düzeyleriyle cinsiyet arasında bir ilişki bulunmazken spor yapmayan öğrencilerde özsaygı düzeyleri ile cinsiyet arasında bir ilişki bulunmuştur.

Bu bulguların ışığı altında, ailenin sosyo-ekonomik durumunun, öğrencilerin bireysel özelliklerinin hem spor yapan, hem de spor yapmayan öğrencilerin özsaygı

düzeylerinin, spor yapma süresinin spor yapan öğrencilerin özsaygı düzeyleri açısından önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

ABSTRACT

Self-esteem is a concept comprising to positive attitudes towards personality.

This descriptive study explored the self- esteem level of the students, some of whom are athletes, going on their education in different high-schools in Sivas city-centre in 2006-2007.

One of the essential objects of this study to bring to light whether there was a difference related to the self- esteem level of the athlete and non-athlete students. The other is to find out the connection between independent variables and self-esteem level.

The results are in the following:

There is a significant difference between non-athletes and athletes considering self- esteem level.

There is a directly proportional relation between age, mother's and father's education level and occupation, and the self-esteem level of both athlete and non-athlete students. It was determined that there was a lineal relation between the level of self -esteem of the students who are interested in sport and the time of during sport.

There is not any difference between sex and the self -esteem level of athlete but there are difference between sex and the self –esteem level of non-athlete students.

It was gathered that under the light of these findings, the family socio economic condition and the individual prosperities of the children were important for their time of joining sports and the level of self esteem of both the students who are sports man and not.

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	IV
TEŞEKKÜR.....	VII

GİRİŞ

I- GİRİŞ.....	1
II- ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	2
III- ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
A- GENEL BİLGİLER	4
1- Spor.....	4
2- Spor ve Psikoloji	5
3- Benlik.....	6
4- Özsaygı.....	7
7- Özsaygı ile Benlik Kavramının Karşılaştırılması.....	9
8- Sporcular Üzerinde Özsaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	11
B- MATERYAL VE METOD	15
1- Araştırmanın Tipi.....	15
2- Araştırmanın Yeri.....	15
3- Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	15
4- Araştırmanın Sınırlılıkları.....	16
5- Bilgi Toplama Araçları	16
6- Kişisel Bilgi Anketi.....	16

7- Özsaygı Ölçeği.....	17
8- Özsaygı ölçeğinin Puanlanması.....	17
9- Bilgilerin Toplanması.....	17
10- Bilgilerin Çözümlemesi.....	17
C- BULGULAR.....	18
1- Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Özsaygı düzeylerinin Karşılaştırılması İle İlgili Bulgular.....	20
2- Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	21
3- Spor Branşlarına Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	21
4- Babanın Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	22
5- Annenin Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	23
6- Babanın Mesleğine Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	24
7- Annenin Çalışıp Çalışmamasının Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	25
8- Ailenin ekonomik Durumuna Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	26
9- Spor Yapma Sürelerine Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	27
D- TARTIŞMA	28

E- SONUÇ Ve ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR.....	36
EKLER	
Ek-I Yönerge.....	41
Ek-II Kişisel Bilgi Formu.....	42
Ek-III	
Özsaygı Envanteri.....	43

TEŞEKKÜR

Uluslararasıda büyük bir rekabetin yaşandığı, ulusları birbirinden ayıran, birini diğerine göre daha üstün kılan özellikleri oluşturmada en büyük gücün insan olduğu günümüzde, onun daha verimli olması yönündeki çabalar artmaktadır.

Spor bu amaç doğrultusundaki araçlardan en önemli olanlarındandır. Spor, bireyin doğasında olan saldırganlık ve rekabet duygularını kabul edilebilir sınırlar içerisinde yaşamasına olanak sağlar ve rekabetin sonundaki başarı ile doyumunu, başarısızlık ile olgunlaşmayı sağlar. Sporun bireyin fiziksel özelliklerini ele aldığı düşünülse dahi, sporcu için en az fiziksel özellikler kadar önemli olan psikolojik etmenler, son yıllarda yapılan araştırmalarda daha sık ele alınmıştır.

Bu çalışma ile kişiliğini bulma çabası içinde olan ortaöğretim gençliği, spora katılımları dikkate alınarak çeşitli değişkenler açısından incelenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmanın öğrencilerle birinci derecede etkileşim içinde olan anne-babalar, öğretmenler, antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri, spor insanları ve spor psikologları açısından faydalı olacağı ve yeni araştırmaların yapılmasına katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Çalışmanın yapılmasındaki yardımlarından dolayı, danışmanım Yrd. Doç. Dr. Levent CANKORKMAZ'a istatistiksel işlemlerdeki yardımlarından dolayı Yrd. Doç. Dr. Ziyet ÇINAR'a ve çalışmamın tümünde yardımını esirgemeyen eşim Ayşe Gül KOR'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Muhlis KOR

GİRİŞ

Amerika Birleşik Devletleri'nde profesyonel beyzbol ligu takımlarından birinde, oyuncuların psikolojik kökenli olduğuna inanılan bazı problemler yaşamasi üzerine, kulüp yönetimi, problemi teşhis etmesi ve çözümler sunması için bir spor psikoloğunu görevlendirmiştir. Psikolog, sporcuları iyice tanıyıp daha iyi anladıktan sonra, her sporcunun kişisel ve psikolojik yapısını belirlemek ve kişiliğini ölçmek için bazı testler uygulamıştır. Bu olay 1930'larda yaşanmıştır ve sözü edilen spor psikoloğu Colernan Griffith' dir (Weiner, 1985).

Spor dallarına olan ilgi son yıllarda, medya, teknoloji, bilimsel ilerleme ve ticaretin etkisiyle artmıştır. Spordaki ilerleme beraberinde birçok alanla etkileşimi de getirmiştir. Sporun cazip ve analiz edilmesi gereken bir uğraş olduğuna kanaatle, ilgili bazı alanlar da sporu kendi bünyeleri içinde harmanlama ve uyarlama çalışmaları yapılmaktadır. Örneğin, akademik toplumda sporun gelişimi fizyoloji-tıp, biyomekanik ve psiko-motor gibi üç destekleyici alan ile izlenebilir. Üçüncü alanda yer alan spor psikolojisi, bilimin vazgeçilmez alanlarından biridir. Tüm bilimsel alanlar gibi spor psikolojisi de olayların gözlenmesi, tanımlanması, olayları sistematik şekilde etkileyen faktörlerin açıklanması, olayların sonuçlarının güvenilir şekilde hesaplanması ve nihayet olayların kontrol edilerek umulan şekilde sonuçlandırılması gibi bilimin aynı temel amaçlarını paylaşır (Towsend, 1953).

Niçin insanlar farklı sporları seçerler ve neden bazı insanlar da seçtikleri sporda üstün beceriler geliştirirler? Eğer farklı sporlar farklı kişiliklerle uyuyorsa, bunun anlamı, farklı sporların özel bir kişilik özelliği sağlamak için sahip oldukları potansiyellerin de farklı olmalarıdır. Güçsüzlükten, başkalarına bağımlılıktan ve özsaygı düzeyinin düşük olduğundan yakınan bir kişiye, ağırlık antrenmanları ile yapılacak yardım, güçlü olma, kendini kabul ettirme ve disiplinli olma gibi duyguların kazanılmasını sağlayabilir (Svebak, 1990).

Sporcunun performansına, okuldaki başarısına, bireysel ve grup içindeki davranışlarına doğrudan etki eden kişilik özellikleri, yarışma anında sporcuların uyarılmışlık düzeylerinde bir artma söz konusu olduğundan önemli rol oynamaktadır (Eysenck, 1987).

Bireyin kendi kendini değerlendirerek kendini değerli bulması olarak tanımlanabilen özsaygı ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Ülkemizde özsaygı üzerine yapılmış araştırmalar genellikle öğrencilerle ilgilidir. Yurt dışında ise bu konunun başta öğrenciler ve sporcular olmak üzere farklı denek grupları üzerinde araştırıldığı görülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Özsaygı kavramının kuramsal temellerinin, 1890'lı yıllarda W. James'in kişinin değer verdiği konudaki başarısının, umut düzeyine olan oranı olarak tanımlamasına dayandığı ve bu tanımın araştırmacılara uyarıcı nitelikte bir kaynak oluşturduğu söylenebilir. "İnsanın kendini değerli görmesi ve kendine saygı duyması, onun bir şeyler başarmış olmasına bağlıdır" varsayımı, araştırmacıların öncelikle bu değişkenler arasındaki ilişki üzerinde durmalarına neden olmuştur.

Özsaygı ile ilgili araştırmalar, özsaygı düzeyi yüksek bireylerde görülen kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklerin yanı sıra, kendilerini kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ayrıca araştırmalar, böyle kimselerin rahat, esnek, yeni düşüncelere açık, kişiler arası ve grup içi ilişkilerde başarılı, aktif, girişken, araştırmacı ve yaratıcı özelliklerinden dolayı toplum içinde daha aktif roller üstlendiklerini ortaya koymaktadır (Dönmez, 1985; Yörükoğlu, 1985).

Bu nedenle sporcularda özsaygıyı etkileyen etmenlerin bilinmesi; bu alandaki eğitici ve öğreticilere, her an çocuğu ile etkileşim halinde olan ailelere yüksek düzeyde özsaygıya sahip bireyler yetiştirme yönünden katkıda bulunabilecek önemdedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Sivas il merkezindeki ortaöğretim kurumlarında spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin özsaygı düzeylerinin araştırılmasıdır.

Araştırmanın genel amacı olan özsaygı düzeyi ile ilintili olabileceği düşünülen aşağıdaki özellikler de araştırılacaktır.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde;

1. Yaş
2. Cinsiyet
3. Babanın eğitim düzeyi
4. Annenin eğitim düzeyi
5. Babanın mesleği
6. Annenin mesleği
7. Ailenin ekonomik durumu

Spor yapan öğrencilerde ek olarak;

8. Spor branşı
9. Spor yapma süresi

A- GENEL BİLGİLER

1- Spor

Spor; amaçlı, belli kurallara ve teknik yöntemlere bağlı olan, yapanlarda olduğu kadar izleyenlerde de haz duyma ve coşku gibi gereksinimleri doyuran, sporcuları ve izleyenleri bütünleştiren bir etkinlikler kümesidir (Koruç, 1992).

Spor, insan etkinlikleri ile kıyaslandığında, güncel yaşam gereksinimlerini zorlayan bir etkinlik değildir. Bir spor türünün yapılmasına, görelilik olarak özgürce karar verilir. Bu durum güncel ve zorunlu eylemlerden, bilinçlilik ve coşkusal yaşam bakımından ayrıcalık gösterir. Yaşam sorunlarına ve çalışma sürecindeki ağır baskılara karşı sporla bir sınır konulabilmektedir. Spor bir yandan yaşamın ciddiyeti, öte yandan da başkalarının belirlenen çalışma dünyasının koşullarında insanın oyun deneyimleriyle kendini kanıtladığı ve bireysel özgürlüğünü yaşayabildiği serbest bir alan açmaktadır.

Spor konusunda ileri sürülen görüşlerden birisi de, onun dengeleyici ve tamamlayıcı bir olgu olduğudur. Örneğin; saldırganlık kuramcıları hem aktif, hem de pasif sporu (spor seyircisi), saldırganlık dürtüsünü ve etkilerini törpüleme ya da insanı dengelemede göz ardı edilmeyecek bir araç olarak tanımlamaktadırlar (Smith, 1979).

Günümüzde aktif spor, yüksek teknolojiye sahip endüstri toplumlarında, doğal olmayan yaşam biçimine bir dengelenme ortamı sunmaktadır. Özellikle meslek yaşamının ve ulaşım araçlarının getirdiği hareket kısıtlayıcı ortamda, kalp ve dolaşım sistemlerindeki rahatsızlıkların artışı, bunu dengeleme gereksinimi doğurmaktadır. Bu nedenle spordan vital-motor alanında dengeleyici etmen olarak söz edilmektedir. Özellikle büyük kentlerdeki yaşam koşulları, insanın bedensel yeteneklerini büyük ölçüde sınırlamakta ve yaşamla ilgili önemli devinimsel yetenekleri zayıflatıcı bir tehdit oluşturmaktadır. Bu bakımdan birçok spor disiplini anılan dengelenme işlevini yerine getirmektedir.

2- Spor ve Psikoloji

Bilindiği gibi, bedensel gelişim gibi ruhsal gelişim ve spor içice olmakta, birlikte gelişip büyümektedir. Her dönemin bedensel ve ruhsal özellikleri farklıdır. Bir dönemde kullanılan taktik diğerinde uygun olmayabilir. Gelişim dönemlerinin yanında kişilik özellikleri de önemlidir. Değişik kişilik tiplerinde farklı tepkiler, farklı yaklaşımlar etkili olacaktır.

Kişiliğin gelişmesini açıklamaya çalışan pek çok kuram vardır. Dinamik bakış açısıyla kişiliğimizin alt benlik (id) adı verilen, doyurulması gereken bir yanı vardır. Açlık, susuzluk gibi temel gereksinimlerin yanı sıra beğenilmek, istenmek, sevilme, kazanmak gibi ikincil doyumlar da önemli olmaktadır. Bu istekleri baskılayan, kuralları ön plana çıkartan değer yargılarını simgeleyen üst benlik (süper ego) bir diğer yapı olarak anılır. Benlik (ego) ise, istekler ve kurallar arasında arabulucu, çatışmaları çözümleyen, savunmacı bir işlev üstlenmiştir. Kişilik gelişimi açısından bakıldığında, spor, egonun en büyük yardımcılarından biri olarak alınabilir. Ruhsal enerji olumlu yöne sevk edilebilecek, olumsuz duygular toplumca kabul edilir bir biçimde ifade edilebilecek, başarı duygusu doyum sağlayacak ve umut, güven, paylaşma, rekabet, özdeşim, beğenilme gibi duygular en istendik koşullarda yaşanacaktır. Disiplin ve sorumluluk gibi önemli özellikler daha kolay kazanılacaktır.

Yarışma sporları ve bunların psikolojisi çok farklı değildir. Yarışma sporları özel bir alanda çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin maksimum performanslarını sergileme olanağı, örgütlü eğitim ve yarışmayla psikolojik ve fiziksel mükemmeliyete ulaşma durumudur. “Sporda önemli olan yarışmaya katılmaktır.” sözü olayı hafife almak demektir. Sadece yarışmaya katılmak önemli değildir. Yarışma sporları, daha yüksek performansa ulaşmaya çalışan, çalışkan insanları sergilemektedir. Bunların sergilenmesi halk duyarlılığını arttıracaktır. Yarışmacılarla özdeşim kurulacak, gurur birlikte paylaşılacaktır. Bu tür yarışmalar nedeniyle genç nesil düzenli olarak eğitilecek, yaşantısına özen gösterilecektir. Başarılı sporcular toplumda saygın bir yer edinmektedir. Gençlik çağında en önemli iki özellik olan kendini yüceltme ve bağımsızlık bu sayede büyük bir doyum bulmuş olacaktır.

Ruhsal gelişim nasıl ki değişik dönem özellikleri gösteriyorsa, farklı spor dalları da temel felsefeleri aynı olmalarına karşın, farklı kişilik özellikleri

gerektirebilir. Bir spor dalında başarılı olan sporcunun bedensel özellikleri uygun olsa bile, başka bir dalda da başarılı olması beklenmemelidir.

Görüldüğü gibi, psikoloji ve sporun kendine özgü özellikleri ve buna ek olarak, birlikteliğin ortaya çıkardığı yeni özellikleri vardır. Bunların bilimsel çalışmalara ve kültüre özgü yönlerinin belirlenmesi hem ruhsal, hem de spor dünyamıza büyük katkılar yapacaktır (Öktem, 1994).

3-Benlik

Literatürde kişilik sözcüğünün, Latince maske anlamına gelen (persona) sözcüğünden türetildiği görülmektedir (Arseven, 1979). Bireyin kişiliğini oluşturan davranışlar bütünü, bir takım katmanlardan oluşur (Morgan, 1981). Kişinin temel özelliklerini veren “Ben” ya da “Benlik” denilen katman son yıllarda ruh bilimcilerin en çok çalıştıkları alanlardan biri haline gelmiştir. Benlik ve kişilik arasında gelişme ve yapı bakımından kesin sınır çizmek çok zordur. Benlik ve kişilik iç içe olmakla birlikte, benlik kişilikten farklı özellikler taşımaktadır. İnsan, kişiliğinin karakter ve mizaç gibi kimi özelliklerinin, bir bölümünden ya da bütününden haberdar olmayabilir. Kişiliğin dışarıya yansıyan, başkaları tarafından değerlendirilen yanlarını bilmez, tanımaz. Benlik insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Yani benlik, insanın özellikleri, amaç ve beklentileri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan, her an değişen bir yapıdır (Köknel, 1985). Bireyin kişiliğinin yanında yaptığı davranışların üzerinde düşünmesi de benlik kavramının şekillenmesinde rol oynar.

Benlik kavramı, hem bedensel, hem de psikolojik özellikleri içermektedir. Bireyin fiziksel yönüyle bağlantılı olan benlik kavramı, psikolojik benlik kavramından önce oluşmaktadır. Düşüncelerin, duyguların ve duyuların üzerine kurulan psikolojik benlik kavramı daha sonra oluşmaktadır. Çocuk büyüdükçe her iki benlik kavramı bütünleşir ve çocuk kendini bir bütün olarak algılar (Bee, 1981).

Okul öncesi dönem (3-6) çocukları diğer bireylerden farklı bir birey olduklarını anlayabilmektedirler. Cinsiyet farklılıklarını kazanmış ve sahip oldukları cinsiyetin farkındadırlar. Cinsiyet, benliği tanımlayan önemli kategorilerden biridir. Kendisi üzerindeki ısrarları ve bağımsızlık isteği, çocuğun benlik kavramının

geliştiğine işaretler. Çocuğun “ben neyi yapabilirim?”, “nereye gidebilirim?”, “eğer....yaparsam ne olur?” gibi yetenek ve benliği ile ilgili tanımlamaları benlik sınırlarının oluşumunu ve farkındalığını sağlamaktadır (Bee, 1981).

Birey benlik kavramı ile bağdaşım içinde davrandığı zaman kendini güven içinde, yeterli ve değerli hissetmektedir. Birey kendinin tanımladığından farklı olarak davranma ve yaşantısını sürdürme durumunda kaldığında ise, kendini güvensiz, yetersiz ve değersiz hissetmektedir. Bu durum bireyin tüm gelişmesini olumsuz yönde ve boyutlarda etkilemektedir (Özoğlu, 1965-1975).

4-Özsaygı

Özsaygı kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur (olumlu- olumsuz, yüksek-düşük), statik değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir (Kugle, 1983). Kişinin yüksek ya da düşük özsaygı düzeyine sahip olması, olaylar karşısındaki duygularını ve davranışlarını farklı yönlerde etkiler.

Eisnitz, özsaygının benlik imgelerinin baskın olan iyi yönlerinden kaynaklandığını belirtmektedir. Bu, kişinin kendine bakış şekli veya bakmayı istediği şekil açısından değerlendirildiğinde, özsaygı benlik oluşumunun temelini oluşturmaktadır. Benlik imgelerindeki kopuklukların, özdeşimlerde de bir kopukluğa işaret ettiğini ve özsaygı sağlanabilmesi için destek olacak dış nesnelere gereksinme duyulacağını belirtmektedir (Eisnitz, 1974).

Hauser, kişinin kendine verdiği değerler üzerinde durmuş ve özsaygıyı kişinin kendi değerinin, kendi düşünce ve duygularına verdiği önemin değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır. Özsaygı benlik olgusunu oluşturan üç kavramdan (özsaygı, benlik imgesinin bütünleşmesi, benlik imgesinin sürekliliği)biridir (Hauser, 1976).

Özsaygı en geniş anlamıyla, “bireyin yeti ve güçlerinin iyi bir değerlendirilmesine dayanan, kendisiyle ilgili olumlu imgesi” olarak tanımlanır. Özsaygı kapsamında kişisel onur, hüner ve kişinin özünün kabullenilmesi vardır. Özsaygının bazı yönleri; zekâ, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerine gelişir. Yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve tüm çevresel etkenler bu yapının biçimlenmesinde bir araya gelirler. Özsaygı yaşam boyu

sürer ve çevresel değişikliklerden, bazı insanlarla ilişkilerden, kişinin yaşamındaki özel ve mesleki yönlerden etkilenebilir (Chrzanowski, 1981).

Özsaygı bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği (ideal benlik) arasındaki fark bize o bireyin özsaygı düzeyini verir. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir. Benlik imgesi ve ideal benliğin gelişiminde görüleceği gibi, bireyin kendini nasıl gördüğü yani hâlihazırdaki benlik imgesi ile ulaşmayı arzuladığı ideal benliği arasında bir farkın olması kaçınılmazdır ve bu fark normal bir olgu olarak kabul edilmektedir (Pişkin, 1999).

Özsaygı düzeyi yüksek olan bireyler genelde, kendilerine güvenen, başarıya isteği olan, iyimser, zorluklardan yılmayan, yeni düşünce ve deneyimlere açık ve araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen ve atılgan bir kişilik özelliğine sahiptirler (Mağden ve Aksoy, 1993). Geçmişte ihtiyaçlarını karşılamada edindikleri başarılarından etkilenecek, yeni durumları, imkânları oluşturmada etkili olacaktır (Cohen, 1968).

Coopersmith özsaygısı düşük bireylerin özelliklerini şöyle ifade etmiştir: Bu kişilerin kendilerine güvenleri yoktur ve değişik düşünceler ileri sürmekten kaygı duyar ve kaçınırlar. Kendilerini sergilemek ve dikkat çekici şeyler yapmak istemezler. Sosyal gruplarda dinlemeyi, katılmaya tercih ederler. Çevreleriyle çok fazla ilgilenmezler, sosyal ilişkileri sınırlıdır (Coopersmith, 1967).

Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyum ve farklılıklar, kişinin özsaygısını olumlu veya olumsuz yönde etkiler. Kişinin özsaygısı, gerçek benliğin ideal benliğe yaklaşabildiği ölçüde artar (Soner, 1995). Gerçek benliğin ne olduğunu belirlemek güçtür. Örneğin; 1.65 boyunda ve 75 kilo olan kişi eğer kendini çok yakışıklı olarak algılıyor; burnunun, bacaklarının güzel olduğunu düşünüyorsa bireyin benlik kavramının gerçekçi olup olmadığını belirlemek güçtür. Çünkü yakışıklılık kavramı kişiye göre değişmektedir. Eğer kişinin ideal benliğini koyduğu yer benlik kavramına yakınsa bu kişinin özsaygı düzeyi yüksek olacaktır. Önemli olan bireyin kendini nasıl gördüğü ve ideal benliğin birey tarafından nereye konduğudur.

Dolayısıyla özsaygı, bir değer ve duygu durumu olarak gerçek ve ideal benlik arasındaki ilişki değişikliğine göre sürekli iniş çıkışlar göstermektedir. Özsaygının düzenlenmesinin benlik imgesinin değerini artırmaya yönelik bir ego görevi olduğunu belirtmiştir. Özsaygı düzenleme işlemi her zaman var olan etkin bir süreçtir (Saussure, 1971).

5-Özsaygı ve Benlik Kavramının Karşılaştırılması

Literatür, benlik kavramı ve özsaygı terimleri için pek çok tanım ileri sürer. Bazı yazarlar, özsaygının ideal benlik (insanın olmak istediği) ile gerçek benlik (gerçekte nasıl olduğu) arasındaki farkı yansıttığını iddia etmektedir (Brooks,1992 ve Lawrence, 1988). Atherley ise gerçek benliği ile ideal benliği birbirine yakın olan bireyin negatif bir benlik algısı geliştireceğini (düşük, az özsaygı) öte yandan gerçek benlik ve ideal benliği arasında az miktarda bir uzaklık bulunan bir bireyin daha pozitif bir benlik algısı geliştireceğini (yüksek, çok özsaygı) ileri sürmüştür.

Brooks, sadece bireylerin kendileri hakkında nasıl hissettiği ve neler düşündüğüne odaklanan tanımların benlik kavramı, özsaygı, ben merkezilik, kibir ve bencillik arasında yanlış anlaşılmaya yol açabileceğini ifade etmiştir (Brooks, 1997). Aynı şekilde, daha fazla karışıklığa yol açabilecek, genellikle benlik kavramı özsaygıyla ilgili pek çok terim saptanmıştır. Bu terimler, benlik aşkını, kendinden emin olmayı, kendini kabul etmeyi, kendini beğenmeyi, benlik muhasebesine, benlik değerlendirimini, benlik değerini, ideal benlik, yeterlilik duygusunu, kişisel yararlılığı, yetki duygusunu, uygunluk, ego ve ego gücünü kapsamaktadır (King, 1997).

Bu karışıklığa ek olarak, benlik kavramı ve özsaygı terimleri genellikle birbirinin yerine geçebilir bir şekilde kullanılmıştır. Yine de Beane ve Lipka, benlik kavramı ve özsaygının açık bir şekilde iki farklı boyutu temsil ettiğini ileri sürmüştür. Benlik kavramını “bireyin gerçekleştirdiği ya da oynadığı farklı roller ve kişisel nitelikler bakımından insanın kendisi hakkında sahip olduğu algı” olarak tanımlamışlardır. Ayrıca, benlik kavramının “roller ve nitelikler bakımından bireyin kendine verdiği betimlemeyi temsil ettiğini kaydetmişlerdir. Benlik kavramı, sadece algılanan bir benliğin betimlemesini temsil ettiğinden ve bir değer yargısı içermediğinden dolayı, benlik kavramı, pozitif ya da negatif olarak

betimlenmemelidir. Buna karşılık, özsaygı insanın bütün olarak ya da kısmen, ondan ne derece memnun olup olmadığı ile ilgilidir. Örneğin; kendilerini uzun olarak betimleyen bireyler uzun olmak konusunda mutlu ya da mutsuz hissedebilirler. Benlik kavramı uzun olma algısıyla ilgili olacakken; özsaygı, uzun olmak hakkında kişinin duyarlılığıyla ilgili olacaktır. Böylece, benlik kavramı tanımının tersine özsaygıyı pozitif, negatif ya da nötr olarak düşünmek mümkündür. (Beane ve Lipka, 1984).

Özsaygıyı benlik kavramı içinde bir öge olarak değerlendiren yaklaşımlarda vardır (Hauser, 1976). Hatta bu iki kavram birbirine karıştırılmaktadır; fakat aynı anlama gelmemektedir. Özsaygıdan söz edebilmek için bireyde benlik kavramının gelişmiş olması gerekmektedir. Bireyin var olan benlik kavramına karşı olan olumlu veya olumsuz tutumları, onun özsaygısının düşük veya yüksek olmasını belirlemektedir.

Özsaygı benlik kavramından daha özel bir kavramdır ve kişinin kendisiyle ilgili olumlu veya olumsuz düşüncelerini kapsar (Güngör, 1989). Benlik kavramı betimleyicidir, düşünseldir, “ben kimim?” sorusunun yanıtıdır. Özsaygı ise değerlendirme, yargılama, yorumlama sonucunda oluşan bir duygu durumudur. Özsaygıda bireyin sahip oldukları ya da algıladıklarıyla ilgili duygu ve düşünceleri yani bu durumdan hoşnut olup olmadığı vardır. Benlik kavramındaysa sadece sahip olduklarına ilişkin bir farkındalık, bilgi söz konusudur.

Benlik kavramı bireyin özelliklerini fark etmesiyle oluşur. Özsaygı ise bireyin fark ettiği özelliklerini başkalarıyla kıyaslayıp, memnun olup olmadığına karar vermesiyle oluşur. Yani bireyde önce benlik sonra onun oluşumu üzerine özsaygı gelişir.

6- Sporcular Üzerinde Özsaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Vincent ve Salokun sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek özsaygıya sahip olduklarını belirlemişlerdir (Vincent, 1976; Salokun, 1990). 1979'da Smith küçük lig beyzbol sezonunun oyuncuların özsaygılarını olumlu olarak değiştirdiğinden söz etmektedir. Hawkins ve Gruber 1982'de liseli beyzbol oyuncularında benzer sonuçları bulmuşlardır. Scherrill ve arkadaşları özürü genç

sporcuların, sporcu olmayan özürlülerden daha yüksek özsaygıya sahip olduklarından söz etmektedirler (Scherrill ve ark, 1990).

Müsabakanın, genç sporcuların psikolojik gelişimi üzerine olan etkileri anne-babalar antrenörler ve eğitimciler açısından büyük bir ilgi konusu olmuştur. Bu ilgi gençlik spor programlarındaki sayısal artış ile doğru orantılı olarak daha da artmıştır. Wandzilak bu konuyu 110 yüzücüde dört yaz yüzme programı sırasında yaptığı çalışmayla araştırmıştır. Araştırılan bağımsız değişkenlerden biri olan özsaygı ile kaygı arasında ters, yapılan aktiviteden alınan haz açısından özsaygı ile hoşnutluk arasında doğru orantı bulunmuştur.

Fiziksel olarak yetersiz veya fiziksel rahatsızlığı olan bireyler fiziksel etkinliklerde diğerlerine göre daha yetersiz kaldıkları için, bu bireylerin özsaygılarını geliştirmek özel zorluklar içermektedir. Cherry araştırmasında, fiziksel olarak yeterli ve yetersiz olan gençleri karşılaştırmış ve özsaygıyı etkileyen değişkenleri ortaya çıkarmaya çalışmıştır (Cherry, 1991). Çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Benlik Algı Ölçeği kullanılmıştır. T-testi sonucunda özsaygıyı etkileyen dört faktör ortaya çıkmıştır: Arkadaşlardan gelen sosyal destek, çocuğun babası tarafından takdir edilmesi, takım sporunda yer alma, hareketlerde bağımsız olma. Bu yüzden fiziksel olarak yetersiz olan gençler için terapötik ve rekreatif etkinlikler düzenlenirken, uzmanların özsaygıyı, aile ve arkadaş sosyal desteğini, fonksiyonel bağımsızlığı göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Fiziksel aktivitede yer alma, fiziksel aktivitenin kendine has doğası ve özsaygı gibi psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkinin araştırılması sonucunda özsaygı ile fiziksel performans arasında kayda değer bir ilişki bulunmuştur (Olrich, 1992).

Okullarına başarılı şekilde devam eden öğrencilerle, okuldan atılma tehlikesi içinde olan lise öğrencilerinde; okul, aile, nüfus, benlik uyumu alanlarında farklılıkları meydana getiren faktörleri belirlemek için, 42 soruluk bir anket 50 başarılı, 47 atılma tehlikesi içinde olan toplam 97 İspanyol öğrenci üzerinde uygulamıştır. Bulgular başarılı öğrencilerin özsaygı düzeylerinin okuldan atılma tehlikesinde olan öğrencilerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Başarısız ve düşük özsaygıya öğrencilerin anketin uygulandığı sırada herhangi bir sporla uğraşmadıkları ve herhangi bir faaliyete katılmadıkları, başarısız ve düşük özsaygıya sahip kız öğrencilerin ise o ana kadar hiç bir sporla uğraşmadıkları belirtilirken,

başarılı öğrencilerin çoğunun aktif olarak spor yaptıkları ortaya çıkmıştır (Kline, 1992).

Özsaygı ile nedensel özellikler arasında bir ilişki olduğu görüşü olmasına rağmen, özsaygı ile çocukların spor çevresi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışan çok az araştırma yapılmıştır. Brawley, "Sporun, oyunun ve fiziksel aktivitenin içinde olduğu koşulları araştırmaksızın nedensel özelliklerin gelişim psikolojisi nasıl oluşabilir?" demiştir (Brawley, 1984). Özsaygı ile özellikler arasındaki bağlantıyı anlamak için özellik teorisine daha yakından bakmak ve araştırmak gerekir.

Weiner'in duygu ve motivasyon başarısı teorisi spordaki özellik çalışmalarının idare edildiği birleştirici bir çatı olarak görev yapmıştır (Weiner, 1974, 1985). Weiner, öncelikle özsaygı, bilgi, sosyal çevre ve daha sonra beklentiler, duygulanım, motivasyon gibi özelliklere ek olarak başarı ve başarısızlıktan oluşan üç yaygın özelliği tanımlamıştır: Nedensellik odağı, oturmuşluk, kontrol edilebilirlik. McAuley ve arkadaşları sporda ve fiziksel aktivitede bu nedensel özellikler ile algı başarısı ve duygulanım sonuçları arasındaki ilişkiyi arama konusunda büyük bir gelişme sağlamışlardır (McAuley, 1985; McAuley ve Duncan, 1989; McAuley ve Gross, 1983; McAuley, Russell ve Gross, 1983). Sporda özellikler konusunun popülerliğine rağmen Receski ve Browley'in belirttiği gibi çocukların spordaki başarılı veya başarısız sonuçlarında nedensel özellikleri inceleyen çok az çalışma yapılmıştır (Browley, 1984; Receski ve Browley; 1983).

Bird ve Williams, 7-18 yaş arası bayan ve erkekleri 7-9; 10-12; 13-15; 16-18 şeklinde yaş gruplarına ayırmış, deneklere üç farklı sporla uğraşan başarılı veya başarısız sonuçlar almış kişiler hakkında kısa bir yazı yazdırılarak, deneklerin davranış puanlarını hesaplayabilmek için efor, yetenek, görev, şans derecelerinin ortaya çıkarılması amacıyla deneklerden anlam farkı ölçeklerini işaretlemeleri istenmiştir. Bulgular, en genç çocukların, bayan ve erkek performanslarını ifade ederken öncelikle şans ve efor kelimelerini kullandığını, 10-12 ile 13-15 yaş grubundaki deneklerin iki cinsiyet için de efordan bahsettiklerini, buna karşılık 16-18 yaş grubundaki kızların performansını şans olarak açıklarken, erkeklerin performansını efor esasına dayandırdıklarını göstermiştir (Bird ve Williams, 1980).

Son yıllarda egzersiz fizyolojisi, beden eğitimi ve spor alanlarında araştırmacılar benlik kavramı ile spor ve egzersiz başarısı arasındaki ilişkiye artan bir ilgi göstermişlerdir. Fiziksel yeterliğe dayalı benlik algısının, fiziksel başarı ile olan ilişkisinin genel benlik kavramı ile ilgili olan ilişkisinden daha fazla olduğunu öne süren temel bir araştırma konusu olmasına rağmen, bu üç yapı arasındaki nedensel ilişkiler hakkında çok az araştırma vardır (Harter, 1981).

Birçok araştırmacı çocukların sporda yer alma davranışı için en uygun teorik çerçeveyi bilişsel gelişim yaklaşımının sağladığını öne sürmüşlerdir (Duda, 1987; Weiss 1987). Benlik uyumunda nedensel özellikler ve özsaygı arasındaki ilişki daha önce ele alınmıştır. Günümüzde çocuklarda özsaygı özellikleri inceleyen birkaç araştırma yapılmıştır ve hiçbiri gelişim yaklaşımı içinde değildir (Ames, 1978; Ames & Felker, 1979; Fielstein ve arkadaşları, 1985).

Cooker ve Coffey'in grup danışmasının özsaygı ve sporcu tutumu üzerine olan etkisini belirlemeye çalıştıkları araştırmaları, sporcuların fiziksel gelişmeleri üzerine olduğu kadar bilişsel alan üzerinde de yoğunlaşmasına karşın çalışmanın asıl amacı grup danışması ile sporcuların özsaygıları arasındaki ilişkiyi belirlemek olmuştur. Elde edilen bulgularda bir dönem boyu sürdürülen davranış programının sporcuların özsaygıları üzerinde istatistiki olarak kayda değer farklılıklar yaratmadığı ortaya konulmuştur. Fakat bu program problem çözümünde, kişiler arası ilişki kurmada ve hislerin ifadesinde olumlu gelişmeler sağlamıştır (Cooker ve Coffey, 1984).

Fiziksel aktivitede yer alma sadece beden eğitimciler, psikologlar, antrenörlerin değil, aynı zamanda tıp biliminin de ilgisini çekmiştir. Bugüne kadar yapılan çalışmalar alkol tedavisi gören gençlerde özsaygı puanlarının genelde düşük olduğunu göstermiştir. Son yıllarda terapötik egzersizin olumlu etkisi kanıtlanmıştır. Birçok çalışma özsaygıyı geliştirmek için bu aktivitelerle bağlantı kurmuştur. Santos, alkol bağımlısı gençler üzerinde yürüyüş gibi terapötik bir egzersizin bu tip bireylerin algılarını değiştirebilecek olumlu bir müdahale olup olmadığını araştırmış ve yürüyüş programı içinde yer alan bireylerin program öncesi ve sonrası özsaygı puanları arasında kayda değer bir ilişkinin olduğunu, programa katılan bireylerin özsaygı puanlarının, program öncesi elde ettikleri özsaygı puanlarından fazla olduğunu ortaya koymuştur (Santos, 1992).

Yukarıdaki araştırmaların ışığında, sporcunun özsaygı düzeyinin sporcunun kişilik oluşumunu doğrudan etkileyerek performansı olumlu şekilde değiştirdiği veya spor yapan bireylerin özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Özsaygı düzeyi hem öğrenci, hem de spor yapan öğrenci açısından önemli olduğu için, eğitim, özellikle beden eğitimi ve spor alanında ele alınması gereken konulardan birisidir.

B- MATERYAL ve METOD

1- Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, Sivas il merkezindeki orta öğretim öğrencilerinde spor yapanlar ile yapmayanların özsaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmış tanımlayıcı bir araştırma olup kesitsel özellik taşımaktadır.

2- Araştırmanın Yeri

Araştırma Sivas il merkezindeki basit rasgele örnekleme yöntemi ile seçilen 11 orta öğretim okulunda yapılmıştır.

3- Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2006 - 2007 öğretim yılında Sivas il merkezindeki 25 orta öğretim kurumundan basit rasgele örnekleme yöntemi ile seçilen 11 okulda 10450 öğrenci oluşturmaktadır. Bu okullardan, spor yapan 300 öğrenci ve spor yapmayan 400 öğrenci tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Seçilen bu spor yapan ve yapmayan toplam 700 (kız-erkek) öğrenci araştırmamızın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini oluşturan okullar ve bu okulların öğrenci sayıları Tablo-1, de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmanın evrenini ve örneklemini oluşturan okullar, öğrenci sayıları ve yüzdeleri.

Okullar	Öğrenci Sayısı	%	Spor Yapan	%	Spor Yapmayan	%
Atatürk Lisesi	771	7.4	13	4.3	38	9.5
Gazi Lisesi	830	8.0	-	-	40	10.0
Kongre Lisesi	1818	17.4	47	15.6	90	22.5
Merkez İ.H.Lisesi	573	5.5	-	-	28	7.0
Milli Piyango Lisesi	813	7.8	20	6.6	40	10.0
H. M. Sabancı Lisesi	1011	9.7	33	11.0	-	-
Selçuk Anadolu Lisesi	682	6.5	47	15.6	34	8.5
Sivas Anadolu Lisesi	451	4.3	23	7.6	-	-
Sivas Lisesi	2129	20.4	42	14.0	105	26.3
Ticaret Meslek Lisesi	872	8.3	47	15.6	-	-
Yenişehir Lisesi	500	4.8	28	9.3	25	6.2
Toplam	10450	100	300	100	400	100

4-Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın verileri ve bulguları 2006-2007 Öğretim yılında Sivas il merkezindeki ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
2. Çalışmamıza yalnız kız ve yalnız erkek öğrencilerin eğitim gördüğü orta öğretim kurumları alınmamıştır.
3. Çalışmamıza lisanslı ve en az 2 yıl aktif spor yapan öğrenciler alınmıştır.

5- Bilgi Toplama Araçları

Araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacıyla aşağıdaki araçlar kullanılmıştır:

1. Kişisel Bilgi Anketi
2. Lise Öğrencileri Özsaygı Ölçeği

6- Kişisel Bilgi Anketi

Spor yapan öğrencilerin özsaygı düzeylerini etkileyebileceği düşünülen ve araştırma kapsamında incelenecek olan bağımsız değişkenlerle ilgili olarak, bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Anketi hazırlanmıştır

Kişisel Bilgi Anketi'nde özsaygı düzeyini etkileyebileceği düşünülen öğrencilerin cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın mesleği, ailenin ekonomik durumu, spor yapma süresi, spor dalı ile ilgili değişkenler hakkında sorular sorulmuştur. Kişisel Bilgi Anketi hazırlanırken incelenen değişkenlerle ilgili olarak yapılmış başka araştırmalardan da yararlanılmıştır.

7- Özsaygı Ölçeği

Araştırmada kullanılacak Özsaygı ölçeği, lise öğrencilerinin özsaygı düzeyini etkileyen etmenlerin araştırıldığı çalışmada kullanılmak üzere Güngör tarafından geliştirilmiştir (Güngör, 1989). Bu ölçek, dış ülkelerde spor yapan öğrenciler üzerinde yapılan birçok araştırmalarda kullanılan Rosenberg, Coopersmith ve Shorststrom ölçeklerinin bir bileşkesi ve Türkiye'de lise öğrencileri üzerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışmasının yapılmış ve birçok araştırmada kullanılmış olması nedeniyle tercih edilmiştir (Güngör, 1989, Karteroliotis, 1992, Cherry, 1991).

8- Özsaygı Ölçeğinin Puanlanması

Özsaygı ölçeğinin puanlanması maddelere verilen cevapların toplanmasını gerektirmektedir. Puanlama tek yönlü değil, çift yönlüdür. Bazı sorularda "bana benziyor" bazılarında ise "bana benzemiyor" yanıtlarına olumlu puan verilmektedir. En yüksek puan +75 iken en düşük puan 0 dır. 50 ve üzeri olan puanlar bireyin özsaygısının yüksek olduğunu, 50 den düşük puanlar ise bireyin özsaygısının düşük olduğunu göstermektedir.

9- Bilgilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak olan Kişisel Bilgi Anketi ve Özsaygı Ölçeği'nin uygulanması 2006-2007 yılı içinde gerçekleştirilmiştir. Anket ve ölçeğin uygulamaları araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulamalar sırasında önce araştırmanın amacı ve bilgi toplama araçlarıyla ilgili bilgiler verilmiş ve öğrencilerin uygulamayla ilgili soruları cevaplandırılmıştır.

Araştırmada verilerin gerçeği yansıtması için, öğrencilere ankete kimlikleri ile ilgili bir şey yazmalarına gerek olmadığı belirtilmiştir.

10- Bilgilerin Çözümlemesi

Çalışmamızın verileri SPSS (ver: 15.0) programına yüklenerek verilerin değerlendirilmesinde Varyans analizi, Tukey testi, İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik testi, Kruskal-Wallis testi, Man Whitney U testi, Khi-Kare testi kullanılmıştır. Verilerimiz tablolarda aritmetik ortalama, \pm standart sapma şeklinde belirtilip yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

C- BULGULAR

Çalışmaya alınan 700 bireyin minimum yaşı 14, maksimum yaşı 19 olup, yaş değerleri $15,92 \pm 0,95$ olarak bulunmuştur. Bu bireylerin 403'ü (%57.5) erkek, 297'i (%42.5) kız öğrencidir.

Tablo 2: Araştırmada anket uygulanan spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dağılımı

Spor durumu	SAYI	%
Spor yapan	300	42,8
Spor yapmayan	400	57,2
Toplam	700	100,0

Tablo 3: Branşlara göre öğrencilerin dağılımı

Branşlar	SAYI	%
Futbol	109	36,3
Basketbol	64	21,3
Voleybol	58	19,3
Hentbol	16	5,3
Atletizm	13	4,3
Güreş	9	3,0
Badminton	6	2,0
Diğer	25	8,3
Toplam	300	100,0

Tablo 4: Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre dağılımı

Eğitim durumu	SAYI	%
İlkokul	149	21,3
Orta okul	131	18,7
Lise	272	38,9
Yüksek okul	148	21,1
Toplam	700	100,0

Tablo 5: Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre dağılımı

Eğitim durumu	SAYI	%
İlkokul	315	45,0
Orta okul	190	24,1
Lise	137	19,6
Yüksek okul	58	8,3
Toplam	700	100,0

Tablo 6: Öğrencilerin babalarının mesleklerine göre dağılımı

Baba Mesleği	SAYI	%
Memur	198	28,2
İşçi	159	22,7
Serbest meslek	218	31,1
Çiftçi	38	5,4
İşsiz	7	1,0
Emekli	80	11,6
Toplam	700	100,0

Tablo 7: Öğrencilerin annelerinin mesleklerine göre dağılımı

Annenin Mesleği	SAYI	%
Memur	63	9,0
İşçi	1	0,1
Serbest meslek	8	1,1
Ev hanımı	620	88,4
Toplam	700	100,0

Tablo 8: Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumuna göre dağılımı

Ekonomik Durum	SAYI	%
İyi	283	40,4
Orta	381	54,4
Kötü	36	5,1
Toplam	700,00	100,0

Bu bölümde, araştırmada ele alınan deneklerin sınanması için toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Çalışmada araştırılan değişkenlerin özsayı üzerindeki etkisini anlayabilmek için, önce ele alınan her değişkenle ilgili grupların özsayı puanları ortalamaları, standart sapmaları ve grupları oluşturan spor yapan veya spor yapmayan öğrencilerin sayılarını gösteren bir tablo düzenlenmiş, daha sonra ortalamalar arası farka dayanarak, gruplar arasında önemli bir fark olup olmadığını test etmek üzere yapılan varyans analizi sonuçlarıyla ilgili bir diğer tablo sunulmuştur. Ayrıca gruplar arasında önemli bir fark olduğu durumlarda, bu farkın hangi gruplar arasında ve ne düzeyde olduğunu gösteren t-testi tabloları hazırlanmıştır.

1- Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Özsayı Düzeylerinin Karşılaştırılması ile ilgili Bulgular

Ortaöğretim kurumlarına devam eden spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin özsayı düzeylerine ilişkin özsayı puanları ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-9'da verilmiştir. Tablo-9'da da spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin özsayı puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Tablo 9: Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Özsayı Puanları Ortalamalarının Karşılaştırılması.

Gruplar	N	X	S	Sonuç
Spor Yapan	300	56.82	7.15	t=11.45 p=0,000 p<0,05 Önemli
Spor Yapmayan	400	48.87	10.19	

Öğrencilerin özsayı puanları ortalamaları arasında görülen fark t-testi ile test edilmiş ve spor yapan öğrencilerle, spor yapmayan öğrenciler arasında spor yapan öğrencilerin lehine görülen ortalamalar arasındaki fark, önemli bulunmuştur.

2- Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi İle İlgili Bulgular.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre özsaygı puanları ortalamaları ve standart sapmaları ile yapılan t-testi sonuçları Tablo-10'da verilmiştir. Araştırma örneklemine alınan öğrenci grupları birbirleriyle cinsiyetlerine göre özsaygı puanları ortalamaları arasındaki farklara dayanılarak karşılaştırmıştır. Yapılan değerlendirmede spor yapan öğrencilerin ve spor yapmayan öğrencilerin kendi aralarında özsaygı düzeyi bakımından anlamlı farklar bulunamamış; ancak diğer gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlar, spor yapan öğrencilerin ve spor yapmayan öğrencilerin kendi aralarında benzer özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo-10: Cinsiyetlere Göre Öğrencilere Uygulanan t-testi sonuçları.

Spor Durumu	Cinsiyet	N	X	S	Sonuç
Spor Yapan	Erkek	200	56,72	7,45	t=0,35 p=0,720 p>0,05 Önemsiz
	Kız	100	57,04	6,47	
Spor Yapmayan	Erkek	203	46,96	10,21	t=03,81 p=0,000 p<0,05 Önemli
	Kız	197	50,74	9,84	

3- Spor Branşlarına Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyleri İle İlgili Bulgular

Araştırmanın örneklemine giren spor yapan öğrencilerin branşlarına göre özsaygı düzeylerinde herhangi bir farklılık olup olmadığı araştırılmış, spor yapan öğrencilerin branşlarına göre özsaygı puanlarının ortalamaları, standart sapmaları Tablo-11'de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, sporcunun branşına göre özsaygı ortalamaları arasında farkın önemsiz olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo-11: Spor Branşlarına Göre Spor Yapan Öğrencilerin Özsayı Puanları ve Standart Sapmaları

Spor Yapan	Branşlar	N	X	S	Sonuç
	Futbol	109	55,89	7,33	
Basketbol	64	57,66	6,91		
Voleybol	58	55,33	6,83		
Hentbol	16	59,62	6,07		
Atletizm	13	57,50	8,19		
Güreş	9	60,67	5,39		
Badminton	6	63,33	4,59		
Diğer	25	57,04	7,60		
Toplam	300	56,83	7,16		

Spor yapan öğrencilerde yaptıkları branşlara göre özsayı puanları karşılaştırıldığında farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

4- Babanın Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Özsayı Düzeyleri ile İlgili Bulgular

Araştırma örneklemine alınan öğrenciler babalarının öğrenim durumları ilkokul, ortaokul, lise ve yüksekokul olmak üzere gruplandırılarak özsayı düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. Babalarının öğrenim düzeylerine göre, öğrencilerin özsayı puanları ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-12'de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, öğrencilerin özsayı ortalamaları arasında bazı farklılıklar olduğu ve babanın öğrenim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin özsayı puanları ortalamalarının da yükseldiği görülmektedir. Bu durum babanın öğrenim durumu ile çocuklarının özsayı düzeyi arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 12: Babanın Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Özsayı Puanları ve Standart Sapmaları

Spor Durumu	Babanın Öğrenim Durumu	N	X	S	Sonuç
Spor Yapan	İlkokul	80	53,39	6,83	F=9,09 P=0,000 P<0,05 Önemli
	Orta okul	63	57,45	6,90	
	Lise	101	57,72	6,48	
	Yüksek okul	56	59,12	7,57	
	Toplam	300	56,82	7,15	
Spor Yapmayan	İlkokul	73	49,59	9,97	F=0,14 p=0,931 p>0,05 Önemsiz
	Orta okul	71	48,69	11,20	
	Lise	166	48,69	9,99	
	Yüksek okul	90	48,78	10,07	
	Toplam	400	48,87	10,19	

Spor yapan öğrencilerde baba eğitimine göre özsayı puanları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ($p<0,05$).

Baba eğitimine göre özsayı puanları ikişerli karşılaştırıldığında babası ilkökul mezunu olanlarla babası ortaokul mezunu olanlar, ilkökul mezunu olanlarla lise mezunu olanlar, ilkökul mezunu olanlarla yüksek okul mezunu olanlar arasında fark bulunurken ($p<0,05$) diğer gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

Spor yapmayan öğrencilerde baba eğitim durumuna göre özsayı puanları karşılaştırıldığında farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

5- Annenin Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Özsayı Düzeyi ile İlgili Bulgular

Annelerinin öğrenim durumlarına göre öğrencilerin özsayı puanları ilkökul, ortaokul, lise ve yüksekokul olmak üzere dört grupta incelenmiştir. Bu değişkenle ilgili veriler Tablo-13'de verilmiştir.

Tablo 13: Annenin Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Özsaygı Puanları ve Standart Sapmaları

Spor Durumu	Anne Eğitim Durumu	N	X	S	Sonuç
Spor Yapan	İlkokul	130	54,52	6,31	F=10,08 p=0,000 p<0,05 Önemli
	Orta okul	85	57,19	7,74	
	Lise	62	59,90	6,53	
	Yüksek okul	23	59,39	6,97	
	Toplam	300	56,79	7,15	
Spor Yapmayan	İlkokul	181	49,30	11,16	F=2,03 p=0,109 p>0,05 Önemsiz
	Orta okul	109	47,23	8,95	
	Lise	75	50,72	9,52	
	Yüksek okul	35	47,74	9,22	
	Toplam	400	48,87	10,19	

Spor yapan öğrencilerde anne eğitimine göre özsaygı puanları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ($p<0,05$).

Anne eğitimine göre özsaygı puanları ikiyeşerli karşılaştırıldığında annesi ilkokul mezunu olanlarla ortaokul mezunu olanlar, ilkokul mezunu olanlarla lise mezunu olanlar, ilkokul mezunu olanlarla yüksek okul mezunu olanlar arasında fark bulunurken ($p<0,05$) diğer gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

Spor yapmayan öğrencilerde anne eğitim durumuna göre özsaygı puanları karşılaştırıldığında farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

6- Babanın Mesleğine Göre Öğrencilerin Özsaygı Düzeyi ile İlgili Bulgular

Araştırma örneklemine alınan öğrenciler babalarının mesleklerine göre altı gruba ayrılarak özsaygı düzeyleri incelenmiştir. Baba mesleğine göre öğrencilerin özsaygı puanları ortalamaları ve standart sapmaları ile baba mesleğine ilişkin değişkenler Tablo-14'de verilmiştir.

Tablo 14: Baba Mesleğine Göre Öğrencilerin Özsaygı Puanları ve Standart Sapmaları.

Spor Durumu	Baba Mesleği	N	X	S	Sonuç
Spor Yapan	Memur	82	58,76	7,20	F=4,68 p=0,001 p<0,05 Önemli
	İşçi	51	57,48	6,88	
	Serbest meslek	105	55,47	7,02	
	Çiftçi	18	52,00	6,52	
	Emekli	42	57,48	6,63	
	Toplam	300	56,82	7,15	
Spor Yapmayan	Memur	116	46,84	10,59	F=3,27 p=0,007 p<0,05 Önemli
	İşçi	108	50,95	10,20	
	Serbest meslek	105	49,38	9,86	
	Çiftçi	22	43,77	12,25	
	İşsiz	7	51,85	8,33	
	Emekli	42	49,90	7,20	
	Toplam	400	48,87	10,19	

Baba mesleğine göre spor yapan bireylerin özsaygı puanları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemli bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplara ait değerler ikişerli karşılaştırıldığında babası memur olanlar ile serbest meslek olanlar, babası memur olanlar ile çiftçi olanlar arasında fark bulunurken ($p<0,05$); diğer meslek grupları arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

Baba mesleğine göre spor yapmayan bireylerin özsaygı puanları karşılaştırıldığında farklılık yine önemli bulunmuştur. Özsaygı puanları ikişerli olarak karşılaştırıldığında babası memur olanlar ile işçi olanlar, babası işçi olanlar ile çiftçi olanlar arasında fark bulunurken ($p<0,05$), diğer meslek grupları arasında fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

7- Annenin Çalışıp Çalışmamasının Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırma örneklemindeki öğrencilerin annelerinin çoğunluğunun ev hanımı olması ve çalışan annelerin de değişik işlerde çalışmaları nedeniyle öğrencilerin özsaygı düzeyiyle annelerin çalışıp çalışmamasına göre incelenmiştir. Annelerinin

çalışıp çalışmamasına göre spor yapmayan öğrencilerin özsaygı puan ortalamaları, standart sapmaları ve KW-testi sonuçları Tablo-15'de verilmiştir.

Tablo 15: Anne Mesleğine Göre Öğrencilerin Özsaygı Puanları ve Standart Sapmaları

Spor Durumu	Anne Mesleği	N	X	S	Sonuç
Spor yapan	Memur	37	61,70	6,44	KW=27,23 p=0,000 p<0,05 Önemli
	Serbest meslek	8	61,50	9,75	
	Ev hanımı	250	55,94	6,89	
	Emekli	5	63,33	6,66	
	Toplam	300	56,82	7,15	
Spor Yapmayan	Memur	26	48,38	8,46	KW=1,03 p=0,794 p>0,05 Önemsiz
	Serbest meslek	4	53,50	10,47	
	Ev hanımı	363	48,83	10,34	
	Emekli	7	50,14	9,20	
	Toplam	400	48,87	10,19	

Anne mesleğine göre, spor yapan bireylerin özsaygı puanları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemli bulunmuştur ($p<0,05$). Özsaygı puanları ikiyeşerli karşılaştırıldığında annesi memur olan bireyler ile annesi ev hanımı olan bireyler arasında fark bulunurken ($p<0,05$), diğer meslekler arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

8- Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Özsaygı Düzeyi İle İlgili

Bulgular

Araştırma örneklemini içine alınan öğrenciler ailelerinin ekonomik durumlarına göre incelenmiş ve elde edilen özsaygı puanları ve standart sapmalar Tablo-16'da verilmiştir. Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumlarına göre öğrencilerin özsaygı düzeyleri üç ayrı grupta ele alınmıştır.

Tablo 16: Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Özsaygı puanları ve Standart Sapmaları

Spor Durumu	Ekonomik Durum	N	X	S	Sonuç
Spor Yapan	İyi	121	57,89	6,88	F=2,69 p=0,0074 p>0,05 Önemsiz
	Orta	145	55,87	6,51	
	Kötü	34	57,04	10,65	
	Toplam	300	56,82	7,15	
Spor Yapmayan	İyi	162	50,77	9,84	F=5,48 p=0,004 p<0,05 Önemli
	Orta	227	47,46	10,30	
	Kötü	11	51,18	8,90	
	Toplam	400	48,87	10,19	

Ailenin ekonomik durumuna göre spor yapan bireylerin özsaygı puanları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$). Ailenin ekonomik durumuna göre spor yapmayan bireylerin özsaygı puanları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemli bulunmuştur ($p<0,05$). Özsaygı puanları ikişerli karşılaştırıldığında aile ekonomik durumu iyi olanlar ile orta olanlar arasında fark bulunurken ($p<0,05$), diğer gruplar arasında farklılık önemsiz bulunmuştur ($p>0,05$).

9- Öğrencilerin Spor Yapma Sürelerine Göre Özsaygı Düzeyleri İle İlgili Bulgular

Tablo 17: Öğrencilerin Spor Yapma Sürelerine Göre Özsaygı Puanları ve standart Sapmaları

Spor Durumu	Spor yapma süresi	N	Min	Max	X	S
Spor Yapan	2	57	43	67	53,26	7,16
	3	54	41	68	56,39	7,00
	4	53	41	71	57,26	6,57
	5	48	40	70	57,37	7,90
	6	31	42	70	57,47	6,59
	7	22	49	71	57,85	6,93
	8	16	45	70	58,18	7,94
	9	10	51	64	59,11	5,48
	10	1	71	71	71,00	-

Araştırma örneklemindeki spor yapan öğrencilerin spor yapma süreleri dikkate alınarak özsaygı düzeyleri incelenmiştir. Spor yapma sürelerine göre öğrencilerin özsaygı puanları ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-17'de verilmiştir. Öğrencilerin spor yapma yılı arttıkça özsaygı puanları ortalamalarının arttığı görülmektedir.

D- TARTIŞMA

Araştırmada incelenen özsayı düzeyinin spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerdeki farkı ile ilgili olarak elde edilen bulgular, spor yapan öğrencilerin özsayı düzeylerinin spor yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları sonunda ortaya çıkan spor yapan öğrencilerin özsayı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu, spor etkinliklerinin genellikle bir yarışma olgusu içinde bireylerin kendi yeteneklerini ve kapasitelerini ortaya koydukları bir yaşam alanı, bu tür etkinliklere katılan bireylerin de kendilerini çeşitli durumlarda deneme ve diğer bireylerle karşılaştırmaktan kaçınmayan, azimli ve dışa dönük kişilik yapılarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Spor yapan bireylerin genellikle fiziksel kapasitelerinin diğer bireylerden daha iyi olması bunun yanında mevcut fiziksel kapasitelerini üst düzeyde kullanma isteği ve çabası onlara çeşitli durumlarda, kendilerini deneme ve tanıma imkânını vermekte, kendisini daha iyi anlama ve yorumlama fırsatı bulan sporcunun benliğine karşı olumlu tutumlar geliştirmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Bizim toplumumuzda erkek çocuklar daha hoşgörülü ve daha az geleneksel, kızlar ise daha baskılı ve koruyucu biçimde yetiştirilmektedir. Ayrıca bu konuda yapılan araştırma sonuçları, cinsiyet tercihinin %74'e %21 erkek çocuğun lehine olduğunu göstermektedir. Bu tercihle birlikte, ailede erkek çocuğun üzerine daha fazla düşülür ve kız çocuk böyle bir durumda bir kenara itildiğini ve yeterince önemli olmadığını düşünebilir. Ülkemizde yapılan bir araştırmada lise öğrencisi olan kızların %54'ünün dünyaya erkek olarak gelmek istedikleri ortaya çıkmıştır (Kağıtçıbaşı, 1978).

Araştırmada, spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek öğrenciler arasında özsayı bakımından bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları, spor yapan kız ve erkek öğrenciler arasında özsayı açısından anlamlı bir fark olmadığını

ortaya koymuştur. Ancak spor yapmayan kız ve erkek öğrenciler arasında özsaygı düzeyleri açısından fark bulunmuştur. Spor yapıp yapmamalarına ve cinsiyetlerine göre yapılan ikili karşılaştırmalarda anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, spor yapan öğrencilerin ve spor yapmayan öğrencilerin kendi aralarında özsaygı düzeyi açısından farklılık göstermediğini, ancak spor yapanlar ile yapmayanlar arasında spor yapanlar lehine bir fark olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu sorunun araştırılmasındaki neden Türk toplumunda erkek çocuğa daha fazla değer verilmesi ve bunun da erkekleri özsaygı düzeyi açısından olumlu; kızları ise olumsuz etkileyebileceği düşüncesi idi.

Devamlı baskı ve kontrol altında yetişen kızların erkeklere göre daha kuşkulu, güvensiz, içedönük, dıştan denetimli yani bağımlı kişilik geliştirmelerinin yanında yine erkeklerden daha tutucu, dindar olmaları ve bunun sonucunda öz saygılarının da erkeklere göre daha düşük olması beklenmektedir. Ancak araştırmanın bulguları farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Her iki grubun özsaygı puan ortalamaları incelendiğinde birçok araştırmada ileri sürülenleri destekleyen anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Erkek çocuklara verilen değer yanı sıra, kızlara göre daha fazla sorumluluklar yüklendiği unutulmamalıdır. Bu biçimde üstüne düşülen erkek çocuk için bağımsız kişilik gelişimi bakımından böyle bir ortamın uygun olduğu da söylenemez. Bu durumda üstüne fazlaca düşülen erkek çocuk kendi özelliklerinden dolayı değil de, ailesi için gerekli olduğu ve bu yüzden kendisine saygı gösterildiği gibi olumsuz bir hisse kapılabilir.

Merkezi bölgelerdeki bireyler tüm gelişmelerden anında haberdar ve meydana gelen değişimlerle her an etkileşim halinde olabileceğinden, kızları da içine alan bu bireylerin taşradaki akranlarına göre incelenen değişkenler açısından daha yüksek puanlar alabilecekleri de göz ardı edilmemelidir. Dolayısıyla araştırmanın merkezdeki okullarda yapılmış olması da sonuçlar üzerinde etkili olmuş olabilir.

Sporla daha uzun süre içice yaşayan bireylerin özsaygı düzeyleri, spor yapan veya daha az sürece spora katılımında bulunmuş bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bazı araştırmalarda spora katılımından sonra özsaygı düzeyindeki artış tespit edilmiştir (Holloway ve Baechle, 1990).

Araştırmada spor yapan öğrencilerin spor yaptıkları branşlara göre yapılan özsaygı düzeyleri incelemesinde, öğrencilerin özsaygı düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı farklar bulunamamıştır. Bu sonuç, değişik spor branşlarıyla uğraşan öğrencilerin özsaygı düzeyleri ile spor branşları arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırma da bu değişken incelenirken farklı spor branşlarıyla uğraşan öğrencilerin kişilik yapıları itibariyle farklılık gösterebileceği, bunun da spor branşlarına göre öğrencilerin özsaygı düzeyleri arasında farklılıklar meydana getirebileceği düşüncesinden hareket edilmişti. Ancak araştırmanın sonunda elde edilen bulgular, bu düşünceyi destekler nitelikte değildir.

Ailenin gelir düzeyine göre spor yapan öğrencilerin özsaygı düzeyleri incelendiğinde, yüksek gelir düzeyindeki ailelerin çocuklarının öz saygılarının düşük gelir düzeyindeki ailelerin çocuklarının özsaygılarından anlamlı derecede yüksek olmadığı görülmektedir. Spor yapmayan öğrencilerde ise sonuç önemli bulunmuştur.

Bu konunun araştırma kapsamına alınmasının nedeni, gelir düzeyinin, aileyi doğrudan etkileyen bir etmen olması ve ailenin de bu etkiyi çocuklarına yansıtacağı, yüksek gelir düzeyindeki ailelerin çocuklarının ilgi ve gereksinimlerini daha rahat karşılayabileceği ve eğitimlerine karşı ilginin daha yüksek olacağı düşüncesiydi. Gelir düzeyinin düşüklüğü, çocuğun gereksinimlerinin yeterince karşılanmamasına ve karşılaşılan güçlükler ve yoksunluklar sonucu çocukta güvensizlik ve kendini değerli bulmama gibi duyguların oluşabileceği de göz önüne alınmıştır.

Türker, araştırmasında, dezavantajlı olarak belirttiği düşük gelir seviyesindeki öğrencilerin benlik kavramlarının, gelir seviyesi yüksek olanlara göre anlamlı

derecede düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır (Türker, 1977). Ailenin gelir düzeyinin, öğrencilerin öz saygı düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen Can'ın bulguları da bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir (Can, 1986).

Ancak, ekonomik durumun özsaygı düzeyine etkisinin incelendiği bazı araştırmalarda ailenin gelir düzeylerini çocukların özsaygı düzeylerinde anlamlı farklar oluşturmadığını ortaya koyan bazı bulgulara ulaşılmıştır. Bu durum, anne-babanın çocuğa karşı gösterdiği yakın ilgi ve kabulün özsaygının gelişiminde temel etken olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Coopersmith, 1967; Onur, 1985; Yörükoğlu, 1988; Güngör, 1989; Uğurluoğlu, 1996).

Annenin öğrenim düzeyine göre yapılan karşılaştırmalarda, anneleri ilkökul mezunu olan spor yapan öğrencilerin özsaygı puanlarının ortalamaları, anneleri ortaokul, lise ve yüksekokul mezunu olan spor yapan öğrencilerin ortalamalarından kayda değer şekilde düşük çıkmıştır.

Araştırmada annenin öğrenim durumu ile özsaygı ilişkisinin ele alınmasında, annenin eğitim düzeyinin yüksek olmasının bazı davranış değişikliklerine yol açacağı ve bununda çocukların yetişmesinde daha modern kalıpların kullanımına imkan vereceği düşüncesi idi. Çünkü, annenin eğitim düzeyi düştükçe çocuk yetiştirme tarzları bakımından olumsuz pek çok davranış gösterdikleri ve çocuğun özgür girişimlerinin engellendiği gözlenmektedir. Can, O'Malley ve Bachman yaptıkları araştırmada annenin eğitim düzeyinin öğrencinin özsaygısını etkilediği sonucuna varmıştır (Can, 1986; O'Malley ve Bachman, 1979).

Araştırma bulguları babanın eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin özsaygı düzeylerinin de arttığını göstermiştir.

Babanın eğitim seviyesine göre yapılan karşılaştırmalarda anlamlı derecede farklılıklar görülmektedir. Babaları ilkökul mezunu olan spor yapan öğrencilerde öğrencinin özsaygı ortalamaları, diğer tüm gruplardan anlamlı derecede düşük

bulunmuştur. Babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin özsaygı puanları lise mezunu olanlardan düşük bulunmuştur.

Araştırmada, özellikle annenin çalışıyor olmasının veya çalışmamasının özsaygıya etkisi üzerinde durulmuş, annenin çalışmamasının bir yerde eğitim seviyesinin düşük olduğunun göstergesi de sayılabileceği düşüncesinden hareket edilmişti.

Ayrıca, çalışan annelerin eğitim düzeylerinin de çalışmayanlara göre yüksek olacağı, çalışmaları nedeni ile çocuklarına küçük yaştan itibaren sorumluluk verdikleri, böylelikle kendilerine güven duymalarını sağlamalarının yanı sıra çalışarak kendilerini gerçekleştirmeleri ve bundan aldıkları doyumla çocuklarıyla daha yakın ilişki içinde olacakları düşünülmüştü. Yapılan araştırmalar, çocuğu etkileyen annenin evin dışında çalışmasıyla çocuğundan ayrı kalması değil, annesi ile kurduğu ilişkinin niteliği ve annesinin onda uyandırdığı güven duygusudur (Razon, 1981).

Araştırmanın bulguları bu düşüneyi doğrular yöndedir. Bulgular spor yapan öğrencilerde annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin özsaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya koymaktadır. Coopersmith'in araştırma sonuçlarına göre de, çalışan ve işlerine karşı olumlu tutum içinde olan annelerin çocuklarının yüksek düzeyde özsaygıya sahip oldukları belirlenmiştir (Coopersmith, 1967).

Araştırma bulguları incelendiğinde, en yüksek özsaygı puan ortalamasına babaları memur olan öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir. En düşük grubu ise babaları çiftçi olanlar oluşturmaktadır. Çiftçi çocuklarının çok benzer puanlar elde etmiş olmalarının sebebi, çiftçi çocuklarının babalarının yapmış oldukları işi herhangi bir eğitim sonucu elde etmedikleri şeklinde düşünmeleri, toplumumuzun çoğunda olduğu gibi, çiftçiliği düzenli bir iş sınıfına koymamaları olabilir. Bu sonuca işaret eden bir başka araştırma bulgusu da, Coopersmith'in çalışmasında görülmektedir (Coopersmith, 1967). Bu araştırmada, düşük özsaygıya sahip çocukların babalarının aralıklı olarak işsiz oldukları ortaya çıkmıştır. Rosenberg'in

araştırmasında da baba mesleği ile çocukların düzeyleri arasında ilişki olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir (Rosenberg, 1965).

Türk aile yapısında temel biçim ataerkil olduğu için babaya çocuklarını koruma görevi verilmiştir. Babanın koruyucu görevi ekonomik düzeyde de devam eder. Bunu yaptıkça koruyucu görevini iyi şekilde yerine getirdiği görüşündedir (Köknel, 1986). Babanın geliri yüksek olan bir iş sahibi olmasının çocuğun özsaygısını olumlu şekilde etkileyen bir ortam yarattığı düşünülebilir. Gelir düzeyi yüksek olmasa bile, toplumca saygın olarak kabul edilen bir meslek sahibi olmanın kişiye ve aile bireyelerine verdiği doyum, erinç, kendini değerli bulma gibi duygular hiç şüphesiz özsaygı üzerinde olumlu rol oynamaktadır.

E- SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, spor yapma ve özsaygı arasında doğrusal bir ilişki saptanmıştır.

Spor yapan öğrencilerde cinsiyet ve özsaygı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Spor yapan öğrencilerde, branşlardaki farklılıkların özsaygı düzeylerini etkilemediği ortaya çıkmıştır.

Araştırma, spor yapma süresi arttıkça özsaygı düzeyinde de bir artış olduğunu ortaya koymaktadır.

Annenin öğrenim düzeyi, babanın öğrenim düzeyi, annenin çalışıp çalışmaması, babanın mesleği ile öğrencilerin özsaygı düzeyleri arasında anlamlı farkların çıkması, öğrencilerin birinci derecede ilişki içinde oldukları kişilerin özelliklerinin özsaygı düzeylerini etkilendiğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, ailenin ekonomik durumunun spor yapmayan öğrenciler üzerinde özsaygı düzeyini etkileyen bir faktör olduğunu ve ekonomik güce sahip olmanın özsaygı düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Ülkemizde spor yapan öğrenciler üzerinde yapılmış araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Spor yapan bireylerin kişilik özelliklerine ilişkin araştırmaların artması ve spor yapmanın bireylerin kişilik özellikleri üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini ortaya konulduğu bu tür çalışmalar, sporun kişilik üzerindeki olumlu etkilerinin belirlenmesi, spora yönelmede etkili olabilecektir.

Alt sosyo-ekonomik düzeyde öğrencilerin bulunduğu okullarda özsaygı düzeyini geliştirmek amacıyla spor faaliyetlerine ağırlık verilebilir.

Anne ve babalar, çocuklarının özsaygılarını geliştirmede sporun da etkili olduğu konusunda bilinçlendirilebilir.

Çalışmanın bazı imkânsızlıklardan dolayı sadece merkezde bulunan okullarda yapılmış olması, taşra okulların da bulunan öğrencilerin incelenememesine yol

açmıştır. Bu yüzden daha sonraki çalışmalarda taşralı öğrencilerinde araştırma örneklemine alınması hem bu gruba ait hem de karşılaştırmalı bilgilerin elde edilmesi için gereklidir.

Sporda performansı etkileyen faktörlerden biri olan özsaygı, sadece spor psikolojisi içerisinde bir madde olarak değil de, bir ünite olarak öğrencilere okutturulabilir.

KAYNAKLAR

Ames, C. (1978). "Children's achievement attributions and self-reinforcement: Effects of self-concept and competitive reward structure". *Journal of Educational Psychology*, 46, 345-355.

Ames, C. & Felker, D. (1979). "Effects of self-concept on children casual attributions and self-reinforcement". *Journal of Educational Psychology*, 71, 613-619.

Arseven, A. (1979). "Benlik Tasarımı ile Akademik Başarı Arasındaki ilişki Konusunda Bir İnceleme", Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi , Ankara.

Bee & Helen, (1991), *The Developing Child*, 3. Edition, Harper International Edition, Harper and Row Publishers, USA.

Beane, A. & Lipka, R. (1984), "Self-Esteem and the Curriculum", Newton, Mass: Ally and Bacon, Inc.

Bird, A. & Williams, J. (1980)." A developmental- attributional analysis of sex role types for sport performance". *Developmental Psychology* 16, 319-322.

Brawley, L. (1984). "Attributions as social cognitions: Contemporary perspectives in sport." In W. Straub & J. Williams (Eds.), *Cognitive Sport Psychology* (pp. 212-229).

Brooks, R. (1992), "Self-Esteem During The School Years; Its Normal Development and Hazardous Decline", *Pediatr Clin. North Am.*, 39, 517-550.

Can, G.(1986). "Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler". Yayınlanmamış Doktora Tezi. H.Üniversitesi, Ankara.

Cherry, D. (1991). "Relationship between self-esteem and social support in physically disabled and able-bodied adolescent". p.1258.

Chrzanowski, G. (1981), "The genesis and Nature Of self-Esteem", *American Journal of Psychotherapy*, 35, 1, 143-151.

Cohen, A. (1968), "Some Implications of Self-Esteem for Social Influence.

Cooker, P. & Caffey, C. (1984). "Addressing the cognitive and Affective needs of College Athletes: Effects of Group Counseling on Self-Esteem, Reading Skills, and Coaches perceptions of Attitude. *Journal of Sport psychology*, 6, 377-384.

Coopersmith, S. (1967). "The antecedents of self-esteem". San Francisco: W. Freeman Company.

Dönmez, A. (1985). "Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken: Çevre Büyüklüğü Yaş, Aile Ortamı". *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 55, 14-15.

Duda, J. (1987). "Toward a developmental theory of children's motivation in sport". *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.

Eisnitz, A. J., (1974), "The Perspective of The Self Representation: Some Clinical Implications", *Journal of The American Psychoanalytic Association*, 22, 279-284.

Eysenck, H. (1987). "The Biological Basis of Personality. Springfield, Illinois, Thomas Pub.

Fielstein, E., Klein, M., Fischer, M., Hannan, C, Koburger, P., Schneider, M. & Leitenberg, H. (1985). "Self-esteem and causal attributions for success and failure in children". *Cognitive Therapy and Research*, 9, 381- 398.

Güngör, A. (1989). "Lise öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler". Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Halloway, J. & Baechle, T. (1990). "Strength training for female athletes" *Journal of sport medicine* 9, 216-228.

Harter, S. (1981). "Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model". *Human Development* 1, 34-64.

Hause, S. (1976), "The Content and Structure of Adolescent Self-Images", *Archives of General Psychiatry*, 33, 27, 32.

Kağıtçıbaşı, Ç.(1978). "Çocuğun Değeri ". *Psikoloji Dergisi*.1, 1: 2-4

Karteroliotis, C. (1992). "Relationship between physical self- perceptions and sport and exercise achievement: (Self-esteem)" p.753 .

King, K. (1997), "Self-Concept and Self-Esteem: A Clarification of Terms, Journal of School Health, Feb., 67, 2, 68-70.

Kline, D. (1992)." An identification of factors associated with at-risk Hispanic students in a secondary school district". p.4207,

Koruç, Z. (1992)," Spor Psikolojisine giriş. E Ergen(ed):Spor Hekimliği'nde, Ankara, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın No. 1, s. 96-100.

Köknel, O. (1985). "Kaygıdan Mutluluğa Kişilik". Yedinci Baskı, İstanbul Altın Kitaplar Yayınevi.

Kugle, L. (1983)." Level of Stability of self-Esteem in Relation to academic Behavior of Second Graders. Journal of Personality and Social Psychology. 44.1: 201-227.

Mağden, D. ve Küçük Aksoy, A., (1993), " Denetim Odağı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 9. Ya-pa okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri, Ankara, Ya-pa Yayınları.

McAuley, E. (1985). "Success and causality in sport: The influence of perception". Journal of Sport Psychology, 7, 13-22.

McAuley, E. & Duncan, T. (1989). "Causal attributions and affective reactions of disconfirming outcomes in motor performance". Journal of Sport & Exercise psychology, 11, 187-200.

McAuley, E. & Gross, J. (1983). "Perceptions of causality in sport: An application of the Causal Dimension Scale". Journal of Sport Psychology, 5, 72-76

Morgan, C. (1981), Psikolojiye Giriş, Çeviri: Hüsnü arıcı, Ankara, Meteksan.

Olrich, T. (1992). "The Relationship of Male Identity, The Mesomorphic Image and Anabolic Steroid Use in Bodybuilding". MAI-30/01, p.20,

O'Malley, M.Ö.; Bachman, G.J. (1979).'' Self-esteem and Education Sex and Cohort Comparisons Among High School Seniors". Journal of Personality and Social Psychology. 37.7: 1153-1159

Onur, E. (1985)." Çocuklarda Özgüven ve Ön Koşulları". III. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara . Psikologlar Derneği Yayınları. Orhun, A. (1990)." Felsefe ve Toplum Bilim Açısından Spor". Hacettepe Spor Bilimleri Bülteni. Çeviri, Cilt:1 Sayı:3.

Öktem, F. (1994). "Spor ve Psikoloji-Spor Psikolojisi". ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü 1993-94 yılı Akademik Seminerler Dizisi.

Özoğlu, S. (1965-1975), "Psikolojik Danışmada Benlik Kavramı", A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.

Pişkin, M. (1999), Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Razon, N. (1981). "Çalışan Anne ve Çocuk". Aile ve Çocuk. Akbank Yayınları. 57: 64.

Rejeski, W.J.f & Brawley, L.R (1983)." Attribution theory in sport: Current status and new directions. Journal of Sport psychology, 5, 91-95.

Rosenberg, M. (1965). "Society and adolescent self-image". Princeton. NJO Princeton Universty Press.

Salokun, S.D. (1990)." Ccmparison of Nigerian high school athletes and non-athletes en self-concept". Perceptual and motor skills.70, 855-866

Santos, J. (1992)." Drug use in amateur sporting youth in Navarra. p.319.

Saussure, J., (1971), " Some Comlications in Self-Esteem Regulation Caused by Using an Archaic Image od The Self as an Ideal", International Journal of Psychoanalysis, 52, 87,97.

Sherrill, C. (1990). "Self-concepts of disabled youth athletes". Perceptual and motor skills. 70, 1093-1098.

Smith, R. (1979). "Coach affectiveness raining". Journal of sport psychology. 1, 59-75.

Soner, O. (1995), "Aile Uyumu, Öğrenci Öz güveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler" Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Svebak, S.(1990). "Personality and Participation". In Sport, Medicine and Health. Eds. G.P.H. Hermans. W. L Mosterd, Elsevier Science.

Towsend, J.C.(1953). "Introduction to Experimental Method". Tokyo Kogakusha. Mc Graw Hill.

Türker, V. (1977). "Ankaradaki Üç Lisede Sosyo-ekonomik açıdan. avantajlı Öğrencilerin Çeşitli Özellikleri ve belli Başlı Eğitim ve Rehberlik". H.Ü. Yayınları, Ankara.

Uğurluoğlu, M. (1996). "Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi İle Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. K.T.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Vincent, M. (1976)." Comparison of self-concept of college women: Athletes and physical education majors". Research Quarterly. 47, 218-225.

Weiner, B. (1974). "Achievement motivation and attribution theory. Morristown, General Learning Press.

Weiner, B.(1985). "An attributional theory of achievement motivation and emotion". Psychological Review, 92, 548-573.

Yörükoğlu, A. (1985). "Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı, Eğitimi ve Ruhsal Sorunları". İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.

EKLER**EK-I****Sevgili Öğrenciler**

Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi olarak“ Sivas İl Merkezindeki Ortaöğretim öğrencilerinde Sporun Öz saygı Düzeyine Etkisinin Araştırılması” konulu tez çalışmamı sürdürmekteyim.

Aşağıda “Kişisel Bilgiler” bölümünde sizlere sorulan sorulara uygun cevaplar verdikten sonra insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler bulacaksınız. Seçenekler halinde belirtilen bu ifadelerden çoğunlukla size uygun gelen maddeyi işaretleyiniz.

Bu çalışma tümüyle akademik amaçlı olup elde edecek veriler sadece yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Bu çalışmanın akademik geçerliği ve değerinin içtenlikle vereceğiniz yanıtlarla orantılı olacağını lütfen unutmayınız.

Değerli yardım ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

Muhlis KOR

EK-II**Kişisel Bilgi Formu**

1. Okulunuz:

2. YaşınızCinsiyet: Kız () Erkek ()

3. Yaptığınız spor;

Amatör(.....)

Profesyonel (.....)

4. Babanızın öğrenim durumu?

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul

5. Annenizin Öğrenim durumu?

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul

6. Babanızın mesleği nedir? (.....)

7. Annenizin mesleği nedir? (.....)

8. Ailenizin ekonomik durumu nasıldır?

() İyi () Orta () Düşük

9. Kaç yıldır düzenli spor yapıyorsunuz?(.....)

EK-III

Güngör Lise Öğrencileri Özsaygı Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıda görüşlerinizle, düşüncelerinizle ilgili çeşitli durumlar verilmiştir.

Her ifadeyi okuduktan sonra siz kendinize uygun olanı cevap kağıdına

“bana benziyor” ya da “bana benzemiyor” sütunlarındaki parantez içine (x) işareti koyarak belirtiniz.

Bu bir sınav değildir, cevaplarınız gizli kalacak ve sadece gençlerle ilgili bir araştırmada kullanılacaktır.

Doğru ve iten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır.

Lütfen boş bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

	Bana Benziyor	Bana Benzemiyor
1. Hayal kurmakla çok vakit geçiririm.	()	()
2. Kendimden oldukça eminim.	()	()
3. Sık sık başka birisi olmayı arzularım	()	()
4. Kolay beğenirim.	()	()
5. Annem babam ve ben iyi vakit geçiririz.	()	()
6. Herhangi bir şey hakkında çok fazla kaygılanmam.	()	()
7. Keşke daha genç olsaydım.	()	()
8. Sınıf (grup) önünde konuşmak bana zor gelir.	()	()
9. Elimde olsaydı, kendimle ilgili pek çok şeyi değiştirdim.	()	()
10. Çok fazla zorlanmadan karar verebilirim.	()	()
11. Benimle beraber olmak eğlencelidir.	()	()
12. Evde çok çabuk sinirlenirim.	()	()
13. Genellikle doğru olanı yaparım.	()	()
14. Okuldaki durumumdan gurur duyuyorum.	()	()
15. Ne yapacağımı bana birisinin devamlı söylemesi gerekli.	()	()
16. Yeni bir şeye alışmak çok zamanımı alır.	()	()
17. Yaptığım şeyler için sık sık üzülürüm.	()	()
18. Yaşıtlarım arasında popülerim.	()	()
19. Annem, babam genellikle benim duygularımı dikkate alırlar()	()	()
20. Genellikle mutsuz değilimdir.	()	()
21. Yapabileceğimin en iyisini yapıyorum.	()	()

22. Çok çabuk vazgeçerim.. () ()
23. Genelde kendime bakabilirim. () ()
24. Oldukça mutlu sayılırım. () ()
25. Kendimden küçüklerle oynamayı tercih ederim. () ()
26. Annem, babam benden çok fazla şey bekliyorlar. () ()
27. Çevremde bulunanların çoğunu beğenirim. () ()
28. Sınıfta ismimin söylenmesinden hoşlanırım. () ()
29. Kendimi anlayabiliyorum. () ()
30. Benim özelliklerimde birisi olmak oldukça güçtür. () ()
31. Yaşamımda her şey karmakarışıktır. () ()
32. Arkadaşlarım genellikle benim fikirlerime uyarlar. () ()
33. Bana evde kimse fazla ilgi göstermez. () ()
34. Okulda istediğim kadar iyi değilim. () ()
35. Verdiğim karara sadık kalabilirim. () ()
36. Cinsiyetimden (erkek/kız) hoşlanmıyorum. () ()
37. Kendimle ilgili fikirlerim pek olumlu değildir. () ()
38. Diğer insanlarla beraber olmaktan hoşlanmıyorum. () ()
39. Evden ayrılmak istediğim zamanlar oldukça sıktır. () ()
40. Çoğu zaman çekingen değilimdir. () ()
41. Okulda genellikle kendimi huzursuz hissedirim. () ()
42. Sık sık kendimden utanırım. () ()
43. Çoğu insan kadar güzel/yakışıklı değilim. () ()
44. Söyleyecek bir şeyim olduğunda genellikle söylerim. () ()
45. Anne ve babam beni anlayabiliyorlar () ()
46. Çoğu zaman doğruyu söylerim. () ()
47. Öğretmenlerim bende yeteri kadar iyi olmadığım duygusunu

- uyandırır. () ()
48. Bana ne olursa olsun aldırمام. () ()
49. Ben bir başarısızlık örneğiyim. () ()
50. Çoğu insan benden daha çok sevilir. () ()
51. Sık sık anne ve babamın bana baskı yaptıklarını hissedirim. () ()
52. İnsanlara ne zaman ne söyleyeceğimi bilirim. () ()
53. Okulda sık sık cesaretim kırılır. () ()
54. Bana güvenilmez. () ()
55. Değerli bir insan olduğumu, en azından diğer insanlarla
temelde eşit olduğumu hissediyorum. () ()
56. İyi özelliklere sahip olduğumu düşünüyorum. () ()
57. Her şeyi hesaba kattığım zaman başarısız olduğumu
hissediyorum. () ()
58. Diğer insanların çoğunun yaptığını yapabilecek güçteyim. () ()
59. Gururlanacak pek fazla bir şeyim olmadığını düşünüyorum. () ()
60. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim. () ()
61. Genellikle kendimden memnunum. () ()
62. Keşke kendime daha fazla saygım olsaydı. () ()
63. Zaman zaman hiçbir şeye yaramadığımı hissediyorum. () ()
64. Kendim olmaktan (yaşamı duygu ve düşüncelerime uygun
şekilde sürdürmekten) korkmuyorum. () ()
65. Komplimanlardan (iltifatlardan) sıkılmam. () ()
66. Karşılaştığım güçlüklerle başa çıkabiliyorum. () ()
67. İsteklerim, beğenilerim ve değer yargılarıma uygun bir yaşam. () ()
68. Karşılaştığım bir durumu değerlendirme yeteneğime
güveniyorum. () ()

69. Yaşamları baş edebilme gücüne sahip olduğuma inanıyorum. () ()
70. Geçmişte yaptıklarımı savunma gereğini duymuyorum. () ()
71. Başkalarının benim görüşümü kabul etmeleri şart değildir. () ()
72. İnsanın kendi çıkarlarını kollaması doğaldır. () ()
73. Genellikle bir işi sonuna kadar götürmede ısrarcıyım. () ()
74. Başkaları ile olan ilişkilerimde kararlı ve güvenliyimdir. () ()
75. Mükemmel olmayan herhangi bir işten rahatsızlık duymam. () ()