

**T.C.
CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU
ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ İLE
AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
Çetin ALTUNBAŞ**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Nesim KUĞU**

SİVAS-2006

Bu tez Cumhuriyet Üniversitesi senatosunun 05.01.1984 tarih ve 84/1 nolu kararı ile kabul edilen tez yazma yönergesine göre hazırlanmıştır.

TEŞEKKÜR

Bu tezi hazırlamamda bana yardımcı olan tez danışmanım Doç. Dr. Nesim KUĞU'ya, istatistiksel verilerin değerlendirilmesinde yardımını esirgemeyen aynı zamanda tez jüri üyesi Yrd. Doç. Dr. Ziyet ÇINAR'a, bir diğer tez jüri üyesi Yrd. Doç. Dr. Nilgün KURU'ya, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğretim görevlilerine ve personeline, Sağlık Bilimleri Enstitüsü personeline, arkadaşlarıma, eğitim hayatımın her döneminde bana destek olan aileme ve son olarak tezimin her aşamasında yanımda olan ve büyük emeği geçen Hemşirelik Yüksek Okulu yüksek lisans öğrencisi sevgili arkadaşım Nermin AYDOĞDU'ya teşekkür ediyor ve saygılarımı sunuyorum.

İÇİNDEKİLER**Sayfa No**

Teşekkür.....	ii
İçindekiler.....	iii
Tablolar Dizini.....	vi
1. GİRİŞ ve AMAÇ	
1.1. Sorunun Tanımı.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Benlik ve Benlik Kavramı.....	7
2.2. Benliğin Gelişimi.....	9
2.3. Benlik Kavramının Benlik Saygısı İle Olan İlişkisi.....	9
2.4. Benlik Saygısının Tanımı ve Gelişimi.....	10
2.5. Benlik Saygısı İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki.....	13
2.6. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	15
2.7. Benlik Saygısını Olumsuz Etkileyen Durumlar.....	16
2.8. Benlik Saygısının Özellikleri.....	20
2.9. Benlik Saygısını Yükseltmek İçin Öneriler.....	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM	
3.1. Araştırmanın Tipi.....	22
3.2. Araştırmanın Yeri.....	22
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	22
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	22
3.5. Veri Toplama Araçları.....	23
3.5.1. Veri Toplama Formunun Hazırlanması.....	23

3.5.2.	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	23
3.6.	Verilerin Toplanması.....	24
3.7.	Verilerin Değerlendirilmesi.....	24
4.	BULGULAR.....	25
4.1.	Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	25
4.2.	Bölgümlere Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları.....	27
4.3.	Benlik Saygısı Puanları İle Başarı Durumlarının Karşılaştırılması.....	28
4.4.	Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Puanlarının Ve Aritmetik Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	29
4.5.	Bölgümlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	29
4.6.	Sınıflara Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
4.7.	Yaş Gruplarına Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları İle Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	33
4.8.	Yetiştikleri Yerlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	34
4.9.	Ekonomik Düzeye Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	35
4.10.	Annenin Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	36
4.11.	Babamın Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	37
5.	TARTIŞMA.....	38
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
6.1.	ÖNERİLER.....	43

ÖZET.....	45
ABSTRACT.....	47
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	55
EK-1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	55
EK-2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	57
EK-3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Cevap Anahtarı).....	59

TABLolar DİZİNİ

- Tablo 1:** Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.
- Tablo 2:** Bölümlere Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları.
- Tablo 3:** Benlik Saygısı Puanları İle Başarı Durumlarının Karşılaştırılması.
- Tablo 4:** Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Puanlarının Ve Aritmetik Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.
- Tablo 5:** Bölümlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.
- Tablo 6:** Sınıflara Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.
- Tablo 7:** Yaş Gruplarına Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları İle Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.
- Tablo 8:** Yetiştikleri Yerlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.
- Tablo 9:** Ekonomik Düzeye Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.
- Tablo 10:** Annenin Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.
- Tablo 11:** Babanın Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Değerleri ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Sorunun Tanımı

2000’li yılları yaşadığımız bugünlerde bilimsel ve teknolojik gelişmeler sonucunda toplumlar giderek daha da karmaşıklaşmaktadır. Bireyin içinde yaşadığı toplum karmaşıklaştıkça onun ruhsal yapısını etkileyen etkenler de artmaktadır.

“Bilgi toplumu” denilen günümüz toplumunda bireylerin değişme ve gelişmelere hızlı bir biçimde uyum sağlamaları gerekmektedir. Bu uyumun sağlıklı olabilmesi için bireylerin ilgi ve yeteneklerine uygun olarak, sorunlarla başa çıkmalarını sağlayacak bir biçimde bilgi ve becerilerle donatılmaları artık bir gereklilik olmaktadır. Bu nedenle ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bilgi ve becerilerle donatılan bireyler için sağlıklı bir kişilik gelişiminin olanaklarını sağlamak daha da önem kazanmaktadır (1).

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir (2). Bireyin ruhsal yönden sağlıklı olabilmesi için, bu özelliklerin dengeli bir uyum içinde olması gerekir. Kişilik konusu ile ilgilenen araştırmacılar, kişiliğin öznel yönü olan “benliğin” bireyin uyumunda çok önemli bir rolünün olduğuna dikkat çekmektedirler. Bireyin zekâ, başarı, yetenek gibi kişilik özelliklerini algılayıp ifade etmesi ‘benlik’ olarak adlandırılmaktadır. Doğuştan gelen özelliklerin çevre ile etkileşimi sonucu ortaya çıkan edinilmiş bir yapıyı anlatan benlik, insanın kendini görüş ve algılayış biçimidir (3). Bireyin benlik kavramı (self-concept), diğer bir deyişle kendini tanımlaması, onun davranışlarını etkiler. Seçeceği meslek, yapmak istediği eğitim ve işindeki yaşantılarından sağladığı doyum derecesinin belirlenmesinde hep bu kavram etkili olur (4). Benlik kavramı ile kendimizi bizim dışımızda kalanlardan ayırır, kendimize özel bir alan oluştururuz (5). Rosenberg’e göre benlik, bireyin kendisine yönelttiği duygu ve düşüncelerin toplamıdır (6). Benlik, başkaları tarafından nasıl görüldüğü hakkındaki algılar,

kültür, kişiler arası etkileşimler, inançlar ve değerler tarafından etkilenir, bireyin çevresindeki insanlarla olan etkileşimini etkiler. Bu da kişinin karakter özelliklerini, yeteneklerini, diğer insanlarla ve çevresiyle ilişkisini, olaylarla nesnel arasındaki bağlantıyı, amaç ve ideallerinin algılanmasını içermektedir (7, 8, 9).

Etkileşim bozuklukları benliğin algılanışını da bozar. Bu da bireyin kendisine ve çevresine karşı güvensizlik duygusu geliştirmesine ve uyum yapma yeteneğinin zayıflamasına neden olur. Benlik kavramı oluşumunda ve bireyin algılarının bazı sembolik anlamlara dönüştürülmesinde birey için önemli olan kişiler etkin rol oynar. Aile bireylerinin, özellikle anne ve babanın çocukları ile olan ilişki biçimleri çocuğun benliğinin olumlu veya olumsuz yönde gelişimini önemli ölçüde etkiler.

Benlik saygısı, başkalarının anlayışlarıyla etkilenen, bireyin bir iç imajıdır (10). Benlik saygısı, kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh hali olup kişinin kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin, kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. (11, 12, 13).

Kişinin kendisini olumlu olarak değerlendirmesi, önemli bir kişilik özelliği sayılmaktadır. Kendilerine saygı duyan kişiler, kendilerini 'saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler' olarak görme eğilimindedirler. Öte yandan, kendilerini olumsuz olarak değerlendirenler ya da kendilerine saygısı düşük olanlar, kendilerini 'pek önemli olmayan, sevilebilir özelliklerden yoksun, yeteneklerine güvenmeyen kişiler' olarak görme eğilimindedirler. Bu nedenle kişide kendisini olumlu değerlendirme eğiliminin gelişmesi önemli bir konudur (14,15).

Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı olarak da bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, başarıları ile övünme, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilen olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul

ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir (16).

Benlik saygısının düzeyi, kişinin iş ve okuldaki beceri ve başarısını, stres ile başa çıkma etkinliğini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, canlılık ve eğlenebilirlik derecesini etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek düzeyde ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlılık ve başarı ile özdeşleşirler. Zayıf yapılanmış benlik saygısına sahip kişiler ise canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici, değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (17).

Öğrencilerin başarı ölçütlerinden biri de akademik başarılarıdır. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısını konu alan araştırmalarda, benlik saygısının akademik başarı ile ilişkili olduğu görülmektedir (1, 9, 17, 18, 19, 20).

Yapılmış pek çok araştırmada, “Öğrencinin kendine güven duygusu yetersiz ise akademik başarısı da yetersizdir”, sonucu çıkmıştır (21, 22, 23, 24, 25).

Gaspard ve Bernett (1991), 14-17 yaş grubundan oluşan 66 öğrenciye uyguladıkları benlik saygısı ölçeği sonucunda, akademik başarı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır (22).

Araştırmalarda benlik saygısının, kişinin geldiği aile, ana-baba, eğitim düzeyi, meslek ve gelir düzeyi ile ilişkili olma olasılıkları düşünülerek, gençlerin benlik saygısını olumlu veya olumsuz etkileyen durumlar incelenmeye çalışılmıştır. Rosenberg (1965), “Egophobes” diye adlandırdığı düşük benlik saygılı bireylerin, “Eyophiles” dediği yüksek benlik saygılı bireylere göre “nörotik eğilimleri fazla, toplumsal ilişkilerinde zorluk çeken ve daha çekimser kalan, başarılı olamayan, ümit ve heyecanı daha az olan bir karakter” ortaya koyduklarını bildirmektedir (26).

Bal (2003), Can (1990) ve Yükksekaya (1995) Rosenberg'in benlik saygısını, kişinin kendine karşı olumlu veya olumsuz tavrı olarak ele aldığını belirtmişlerdir (8, 30, 27). Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içinde ise, benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içinde ise benlik saygısı düşük olmaktadır. Rosenberg'e göre benlik saygısı ile kendine güven aynı şey değildir. Kendine güven duygusu yeterlilik duygusu ile bağlantılıdır. Rosenberg'in çalışmaları, ergenlik dönemindeki olumlu benlik imajı gelişiminin dinamikleri üzerinde odaklanmıştır. Ailenin özellikleri ve toplumsal çevre içinde kendini değerlendirme davranışının gelişimini araştırmış ve daha sonra davranışların benlik saygısıyla ilişkisine odaklanmıştır.

Ergen ve gençlerin okul başarıları ile benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin okul başarıları daha yüksektir. Okul başarısının yanı sıra gençlerde iş başarısı da benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Başarı sağlayanlar, yüksek benlik saygısı göstermektedirler (19). Kısacası, öğrencinin bir derste belli yıllar boyunca gösterdiği yeterliliğe ilişkin algısı ile onun okul ve okulda öğrenme ile ilgili duyuşsal özellikleri arasındaki ilişki oldukça açıktır.

Öğrencinin okulda öğrenme ile ilgili kendi yeterlilik algısı, onun bir öğrenci olarak kendi kendini görüşü (genel benlik kavramı) üzerinde etkin rol oynamaktadır. Okul yaşamında karşı karşıya olduğu öğrenme süreçlerindeki başarı ya da başarısızlıkla ilgili deneyimlerin onun kendi benlik saygısını olumlu veya olumsuz yönde etkilemesi beklenir.

Atik ve ark. (1991), lise öğrencilerinin benlik saygılarını etkileyen etkenleri saptamayı amaçlamışlardır. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin yaş, cinsiyet, okul başarısı ve anksiyete düzeyi ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Rasgele örneklem yöntemi ile seçilen grubun (632 öğrenci) benlik saygılarının yüksek ve durumluk kaygı düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin daha başarılı, insanlara daha güvenli, ana-baba ilgilerinin daha fazla olduğu, depresyon ve psikosomatik belirtileri daha

fazla gösterdikleri dikkat çekmiştir. Erkek öğrencilerin ise tartışmalara daha fazla katıldıkları gözlenmiştir (28).

Dinç (1992), lise öğrencilerinin genel, ruhsal, toplumsal, cinsel, ailesel ve uyumsal benlik algılarının benlik saygılarına olan etkisini incelemiştir. Araştırma Ankara'da bulunan Başkent, Fatih Sultan Mehmet ve Ömer Seyfettin Liselerine devam eden 350 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda genel, ruhsal, toplumsal, cinsel, ailesel ve uyumsal benlik algı düzeyleri yüksek ve düşük olan kız ve erkekler sınıflandırılarak benlik saygısı puanları karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre genel, ruhsal, toplumsal, cinsel, ailesel ve uyumsal benlik algı düzeylerinin yüksek olmasının benlik saygısını olumlu yönde; düşük olmasının ise benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Genel, toplumsal, ailesel, uyumsal benlik algı düzeyleri düşük olan kız ve erkek gruplarında benlik saygısının erkeklerin lehine yüksek çıktığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra, cinsel benlik düzeyleri farklı olan kız ve erkeklerin benlik saygısı puan ortalamaları arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır (29).

Bogenç ve Kuzgun (1994), 23'ü kız, 19'u erkek olmak üzere 42 lise 1. ve 2. sınıf öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, kendine saygısı düşük ve yüksek olan bireylerin ilgi ve yeteneklerini algılayış biçimleri arasında bir fark olup olmadığını ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda Akademik Benlik Kavramı Ölçeği'nden alınan puanlara göre kendini düşük ve yüksek düzeyde algılayan toplam 42 kişiye kendine saygı ölçeğini uygulamışlardır. Yapılan analiz sonucunda, Akademik Benlik Kavramı Ölçeği'nden alınan puanlara göre kendini düşük düzeyde değerlendirenlerin kendine saygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması, yüksek düzeyde değerlendirenlere göre daha küçüktür (23).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan kaynak taramalarından ülkemizde üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışma sayısının çok sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bu araştırma ile hem bu alanda yapılmış çalışmalara bir katkı sağlamak hem de üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiye açıklık kazandırarak elde edilecek veriler ışığında bu alanda karşılaşılan sorunları gidermeye yönelik öneriler geliştirebilmek amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Benlik ve Benlik Kavramı

Birey, doğumundan itibaren bir toplumsallaşma sürecine girer. Özellikle anne, baba, kardeşler, yakın akrabalar, akran grupları, okul ve iş ortamındaki kişiler gibi birincil ve ikincil gruplar; model oluşturma, olumlu ve olumsuz toplumsal pekiştirme ve baskı yöntemlerini kullanarak bireyin toplumsal rollerini ne ölçüde oynayabileceğini belirler. Bir süre sonra bireyin benliği, sadece toplumsallaşma sürecinin bir ürünü değil, bu sürecin gerçek ve etkin bir parçası olarak ortaya çıkar (24,12).

Bireyin toplumsal rolünü gereğince oynayabilmesi, düzenli ve mutlu bir yaşam sürdürebilmesi, toplum içinde bir anlam kazanabilmesi sağlıklı bir kişilik gelişimi ile olanaklıdır. Kişiliğin en önemli boyutunu da benlik oluşturmaktadır (8).

Ben, benlik, kişilik sıklıkla eşanlamlı olarak kullanılmakta ve bireyi diğerlerinden ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü ifade etmektedir (27,13). Aynı zamanda benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş tarzımızdan oluşur. Bu açıdan benlik, 'kişiliğin öznel yönü' olarak tanımlanabilir (30).

Benlik kavramı insanın kendini algılayış ve kavrayış biçimidir (8). Yaşamın her alanında görülen seçme eyleminde, bireyin kendisini nasıl görüp değerlendirdiği, yani benlik kavramı önemli bir rol oynar (24,12).

Bireyin kendisiyle ilgili tutum ve inançlarını içeren benlik, kişinin ne olduğu konusundaki düşüncelerinin yanı sıra, ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de kapsar. Benlik kavramının birey tarafından bilinen özelliklerini kapsayan "kişisel benlik", toplum içinde nasıl algılandığını

gösteren “sosyal benlik” ve nasıl olmak istediğini gösteren “ideal benlik” gibi tipleri de vardır. Gerçek benlik, insanların gerçekten kendilerini nasıl algıladıkları, ideal benlik ise insanların nasıl olmak istediklerini açıklamaktadır (31).

Benlik, bireyin kendisi için önemli saydığı kişilerin eleştiri ve beğenileriyle biçimlenir, aile ve toplumsal ortam içindeki iletişimle de kazanılır. Ayrıca dinamik, bütüncül ve bireye özgü olan toplumsal ve kültürel normlardan da etkilenerek gelişir. Tüm bu etkenler doğrultusunda benlik, psikoloji merkezlidir ve bazı işlevleri vardır.

Bunlar;

- Davranışların açıklanmasına yardım eder.
- Karar alma süreci için görüş birliği oluşturur.
- Gelecekte beklenenleri şekillendirir ve yaşamın anlamı için köprü oluşturur (31).

Bireyin kim ve ne olduğunu anlaması sürekli ve bitmeyen bir uğraştır. Bu soruların yanıtlarını birey ancak çocukluğunun ilk yıllarında ailesinin, daha sonraları da ilişkide bulunduğu tüm insanların kendisine karşı davranışlarında bulur ve onları öğrenir. Bireyin temel gereksinmesi olan kendini bulma, çocukluk döneminde anne-baba ile gelişmeye başlar. Kendini yeterli bulan birey, diğer insanlarla ilişkiye girdiğinde kendini ve başkalarını kabul eder. Toplumsal etkileşim sonucu birey kendini sevilen ya da sevilmeyen, istenen ya da istenmeyen, kabul edilen ya da kabul edilmeyen, değerli ya da değersiz, yetenekli ya da yeteneksiz olarak ayımlaştırır. Bunlar bireyin kendini gerçekleştirme derecesini simgeleyen algılarıdır. Kendilerini yeterli bulan insanlar genellikle yaşamla baş etmeyi bilirler. Kendilerini temelde olumlu olarak görürler ve bunun sonucunda yaşamlarında daha açık ve özgür olurlar. Kendilerini ve başkalarını daha kolay bir biçimde kabul edebilirler (32).

2.2. Benliğin Gelişimi

Benlik kavramı, son yıllarda psikoloji alanında üzerinde önemle durulan konulardan biri haline gelmiştir. Benlik kavramı ve gelişmesi, kuramcılar tarafından çeşitli şekillerde incelenmiş ve ele alınmıştır. Bu yaklaşımlarda bazı kuramcılar içsel, bazı kuramcılar ise dışsal kaynakları temel almışlardır. Sullivan, Horney, Rogers ve Mead gibi kuramcılara göre benlik, toplum tarafından şekillenmektedir. Kişilerarası ilişkiler ve bunların algılanışının benliğin gelişiminde önemli rolünün olduğu savunulmaktadır. Freud, Adler, Jung gibi kuramcılar ise bireyin doğuştan getirdiği dürtülerin önemini vurgulamışlardır (31).

Benlik gelişmesi doğuştan başlayan bir süreçtir. İnsan çocukluk çağında başkalarından ayrı olduğunun farkına vardıldıktan sonra, kendi bedeniyle bilinçli olarak ilgilenir, kendi yeteneklerini geliştirmeye ve kendine saygı duymaya başlar. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte de son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Disiplin ve sevgi aracılığıyla ana babadan, uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşlılarından, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve bir yığın başka olaylardan etkilenir. Eğer her şey yolunda giderse çeşitli parçalar birbirleriyle harmanlanır ve bunların tümünü içine alan bir benlik kavramı oluşur (8).

Benlik kavramının gelişimi, bireyin çevresiyle olan yaşantılarına ve algılayış biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Benliğin gelişimi sürecinde kendisi ve çevresiyle ilgili olumlu uyarılar alan birey, kendini değerli görecektir ve böylece kendisine saygı duyacaktır. Dolayısıyla benliğin gelişimi, uyumu ve sürekliliği bireyin benlik saygısına bağlı olmaktadır (8).

2.3. Benlik Kavramının Benlik Saygısı İle Olan İlişkisi

Benlik ile birlikte, benlik kavramı ya da benlik tasarımı (self-concept), benlik saygısı (self-esteem), kendine güven (self-confidence), kendine yardım

(self-help) gibi bazı kavramların türediği de görülmüştür. Benlik ile ilgili bu kavramlar birbirleriyle ilişkili olup bireyin kendisi hakkındaki algı ve tutumlarını yansıtmaktadır (33). Fakat bu kavramlardan benlik kavramı ve benlik saygısı birbirinin yerine sıklıkla kullanılmaktadır. Benlik saygısını benlik kavramı içinde bir öge olarak değerlendiren yaklaşımlara az da olsa rastlanmaktadır. Hatta benlik saygısı ile benlik kavramının birbirine karıştırıldıkları da görülmüştür. Her iki kavramın iç içe geçmiş olan özelliklerine karşın bu iki kavram aynı anlama gelmemektedir. Benlik saygısından söz edebilmek için bireyde öncelikle bir benlik kavramının gelişmesi gerekmektedir. Oluşan bu benlik kavramına ilişkin olarak bireyin geliştirmiş olduğu tutum, aynı zamanda onun benlik saygısı düzeyini de belirlemektedir. Her iki kavram arasında anlam yönünden benzerlikler olmasına karşın önemli farklılıklar da vardır. Benlik kavramı bireylerin kendilerini algılayış tarzları ile ilişkilidir. Her birey yaşamında bazı rolleri yerine getirir. İşte benlik kavramı, bireyin bu rollere ilişkin olarak kendini nasıl gördüğünü ifade eder. Benlik saygısı ise kişinin kendisi ile ilgili olarak duygu ve düşüncelerini içermektedir. Benlik kavramının yanlış algılandığı durumlarda benlik saygısı gerçekçi olamaz. Kendini tartışmasız üstün, güzel ve güçlü gören ve bu meziyetlerinden dolayı kıskanıldığını sanan birisinin benlik saygısı oldukça yüksek olabilir. Büyüklük sanrıları olan paranoid kişilik özelliğine sahip bireydeki benlik saygısı aslında yalancı benlik saygısıdır (2).

Tufan'a (1990) göre, benlik saygısı kendilik (self) sisteminin duygusal yönü ile ilgili olup kişinin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin duygularıdır. Benlik saygısını belirleyen yargılarda bir değişmezlik ve göreceli olarak bir süreklilik vardır. Bununla birlikte kişinin benlik saygısının değişmeye duyarlı olduğu da kabul edilmektedir (34).

2.4. Benlik Saygısının Tanımı ve Gelişimi

Ergenlik çağı benlik kavramının öne geçtiği çağdır (11). Ergenlik çağı, çocukluktan erişkinliğe bir geçiş dönemi olarak tanımlanabilir. Ericson (1968),

ergenlik ve gençlik terimlerini eş anlamlı olarak kullanır ve ergenliğin sonunu getiren şeyin genç bireyin bir işe katılımı olduğunu düşünür. Konuya bu yönden yaklaştığımızda üniversite öğrencilerinin henüz ergenliklerini tamamlamamış olduklarını söyleyebiliriz (35). Genç, çocukluğunda dışa dönük olan antenlerini kendi içine çevirmeye başlar. Duygularını ve becerilerini inceler, nasıl bir kişi olduğu ve ne olmak istediği konusunda kafa yormaya başlar. Bu dönemde benlik kavramı sürekli iniş, çıkış ve dalgalanma gösterir. Çünkü genç kendisine yakışacak bir kimlik aramaktadır (11).

Ergenlik çağı boyunca sürüp giden kendini sınama ve değerlendirme sürecinde öz beğeniyle öz eleştirinin iki karşıt kutbu oluşturdukları düşünülebilir. Bireyin öz kavramının ne denli olumlu, benlik saygısının ne denli yüksek olacağını belirleyen de terazinin hangi kefesinin ağır bastığıdır (35).

Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturur (2). Benlik saygısı (self-esteem), benlik kavramının toplumsal kimlik, kişisel kimlik ve beden imajı gibi bileşenlerinden birisidir ve bireyin kendisini nasıl hissettiğini ifade eden bir kavramdır (36).

Benlik saygısı benliğin duygusal yanı olup, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olması gerekmez (6). En geniş anlamıyla benlik saygısı, kişinin kendini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesidir (16).

Harter, benlik saygısını, kişinin kendisini bir bütün olarak sevmesi, kabul etmesi ve saygı duyması olarak tanımlamıştır. Coopersmith (1981)'e göre, benlik saygısı diğer kişilerin yaptıkları yorumlardan bizim çıkardığımız sonuçlar yolu ile kazanılır. Güngör'ün (1989) aktardığına göre, Coopersmith (1967) benlik saygısı kavramını inceleyenler arasında en tutarlı tanımların James ile Mead tarafından yapıldığına işaret etmektedir. James, geçen yüzyılın sonunda yazdığı “ Psikoloji

İlkeleri ” adlı yapıtında açıkladığı çözümlerle ile benlik saygısı üzerindeki üç olası etkiyi ortaya koymaktadır. James, öznel yaşam deneyimleri ve kendilik kavramının önemini çözümlerken insanın özlemlerinin ve değerlerinin kendisini olumlu değerlendirip değerlendirmedini belirlemede temel bir rolünün olduğu sonucuna varmıştır (25).

Başarıların ölçüsü, belirli bir davranış alanına yönelik özlemlerdir. Bu başarı, değer verilen bir konuda özlemlere yaklaşır veya karşılık oluşturursa sonuç yüksek düzeyde bir benlik saygısıdır. Eğer büyük bir uzaklaşma varsa, o zaman kişi kendisi ile ilgili zayıf kanıya varır ki sonuç düşük düzeyde benlik saygısıdır. Bu dünyadaki benlik duygumuz, tümüyle ne olduğumuzu ve ne yaptığımızı desteklememize bağlıdır. Bu da etkinliklerimizin gizil güçlerimize olan oranıyla belirlenir. Bu oranın içinde beklentilerimiz bölen, başarılarımız ise bölünendir. Bu şöyle formüle edilebilir;

$$\text{Benlik Saygısı} = \frac{\text{Başarı}}{\text{Beklentiler}}$$

Bu formül, kişinin belli nitelik ya da yetenekleri bakımından kendisini nasıl algıladığı ile nasıl olabileceği ya da olması gerektiği gibi iki davranış dizgesini içerir. James, benlik saygısında hangi alanların kullanılacağını belirlemek için insanın kendi değerlerinin önemini vurgulamakta ve başarının, öznel anlam taşıyan değer alanları ile ilgili beklentileri ölçüsünde anlam kazandığını savunmaktadır (37).

Adler, (1927-1956) bireyin, benlik saygısını azaltan zayıflıkları ve yetersizlikleri üzerinde durmuştur. Adler’e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder. Benlik saygısının gelişiminde üç önemli istenmeyen durum söz konusudur. Bunlardan biri organ eksikliği, diğeri böyle bir yetersizliği olan bireyin o andaki arkadaşları ve ailesi

tarafından yüreklendirilip desteklenmemesi ve kabul edilmemesidir. Yetersizlikleri ile kabul edilmiş, desteklenmiş bir çocuk, durumunu ödünleyebilir. Ancak, kendi değerleri konusunda gerçekçi olmayan bir duyguya da kapılabilir. Ben merkezli ve çevresinden hep almaya eğilimli, olgunlaşmaya ve toplumsal ilişkilere hazırlıksız ve isteksiz hale gelebilir. Bu durum, benlik saygısı bakımından üçüncü bir güçlük kaynağı olarak ortaya çıkabilir. Ayrıca çocuğun ailedeki doğum sırasının da benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu belirten Adler, nevrotik kişilerin, karşısındaki insanların düşük benlik saygısı ile değer kazanmayı denediklerini de öne sürmüştür (20).

Yapılan bir çalışmada, fiziksel çekiciliğin gencin benlik kavramını olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir. Ergenlik ve gençlik dönemi, kimlik gereksiniminin en yüksek noktasına eriştiği bir dönemdir. Bu dönemde yaşadığı ilişkilerde kişinin başkalarının davranışlarına karşı hassasiyetleri, zedelenebilirlikleri artar ve kendine güveni kolayca sarsılabilir. Yine bu dönemdeki gencin benlik saygısı anne-babası, yakın aile çevresi, otorite olarak gördüğü kişiler ve akran grubuyla olan ilişkilerinden etkilenir. Yetişkinlik döneminde bireyler ergenlik ve gençlik döneminde geliştirdikleri benlik saygısı doğrultusunda yaşamlarına yön verirler. Bu dönemde de benlik saygısı gelişmeye devam eder (8). Birey bir iş ve meslek sahibi olur, aile kurar ve bağımsız bir kişi olur. Ancak yine de bu dönemde hastalıklar, kazalar, iş veya sevilen kişilerin kaybı, göç gibi olumsuz yaşam olaylarının olması, benlik saygısını etkileyebilir ve yeniden yapılanma ihtiyacı ortaya çıkabilir (38).

2.5. Benlik Saygısı İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi kişinin kendini bu açıdan olumlu olarak görmesi önemli bir kişilik özelliği sayılmaktadır. Kendilerine saygı duyan kişiler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer önemli ve yararlı kişiler olarak görme eğilimindedirler. Diğer taraftan, kendilerine olumsuz bir açıdan bakanlar ya da kendilerine saygısı

düşük olanlar kendilerini pek önemli olmayan, sevilebilir özelliklerden yoksun, yeteneklerine güvenmeyen kişiler olarak görme eğilimindedirler (39,15).

Öğrenimlerine ilk başladıkları andan itibaren akademik alandaki başarılarına ve başarısızlıklarına ilişkin nedenler arasında akılcı bir ilişki kurabilme davranışı geliştiren öğrenciler, okul yaşamlarında daha uyumlu olabilmektedirler. Eğer bir öğrenci, belli bir akademik uğraşta mevcut yeteneklerini yeterince geliştirmemiş ise potansiyelinin yeterli olmadığı kanısına varır. Bu kanı, onun başarısını engelleyen önemli bir etkidir. Buna bireyin kendi akademik benliğini gerçekleştirme işlemindeki “ işlevsel sınırlama ” denir (40).

Ergen ve gençlerde okul başarısı ile benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin okul başarıları daha yüksektir. Okul başarılarının yanı sıra, ergen ve gençlerde iş başarısı da benlik saygısı ile yakından ilişkili olup iş başarısı sağlayanlar yüksek benlik saygısı göstermektedirler (19).

Çetin (1985) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ni ülkemizde 205 liseli gence uygulayarak yüksek, orta ve düşük benlik saygısının birçok değişkenle ilişkisini incelemiştir. Elde edilen önemli bulgular şöyledir: Benlik kavramının değişkenliği ile benlik saygısı arasında yakın ilişki vardır. Benlik saygısı yüksek olan gençlerin benlik kavramları en az değişkenlik göstermektedir. İnsanlara güvenme ile benlik saygısı arasında da sıkı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı yükseldikçe insanlara güven de artmaktadır. Gençlerdeki depresyon bulguları ile benlik saygısı da sıkı ilişki göstermektedir. Depresyon belirtisi olmayan gençlerin çoğunun benlik saygıları yüksektir. Depresyon belirtileri arttıkça benlik saygısında düşme gözlenmektedir (41).

Ankara’da 1000 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, akademik olarak başarılı olan öğrencilerin özsaygıları, kendilerini başarısız olarak algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ankara’da yapılan başka bir

araştırmada, yine akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri, orta ve düşük seviyede başarılı olanlardan daha yüksek olarak bulunmuştur (25). Benlik saygısını ölçmek amacıyla özel olarak düzenlenmiş “benlik saygısı ölçeği” yardımıyla yapılan incelemede, gençlik çağında başarıları yüksek olanların genellikle benlik saygıları da yüksek bulunmuştur. Buna karşılık azınlık grubundan gelen bir genç, not ortalaması yüksek olsa bile benlik saygısı daha düşük olmaktadır (41).

Kısacası, öğrencinin bir derste belli yıllar boyunca gösterdiği yeterliğe ilişkin algısı ile onun okulda öğrenme ile ilgili duyuşsal özellikleri arasındaki ilişki oldukça açıktır (42).

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

2.6. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler (6, 31, 43).

- Kültür
- Toplum değerleri
- Eğitim (aile, birey, anne, babanın eğitim düzeyi)
- Ekonomi
- Aile tipi (çekirdek, geniş, aşiret)
- Ailenin babaerkil ya da anaerkil olması
- Yaş
- Cinsiyet
- Beden İmgesi
- Denetim odağı
- Eşler arasındaki uyum

- İletişim ve ilişki yöntemi
- Bireyin tek çocuk olması ya da fazla kardeş sahibi olması
- İlk çocuk olması
- Çevre (arkadaş, komşu, iş, öğretmen)
- Bireyin psikolojik durumu, ruhsal rahatsızlıklar
- Yaşamında iz bırakan olaylar
- Alışkanlıklar (sigara, alkol vs.)
- İş
- Kronik ya da fiziksel rahatsızlıklar, kayıplar
- Babanın ya da annenin mesleği
- Serbest zaman etkinlikleri
- Anne baba ile ilgili durumlar
- Başarı-başarısızlık
- Diğerlerinin verdiği önem
- Olumlu destek
- Çalışmadaki sorumluluk ya da eksiklik
- Diğerleriyle karşılaştırma
- Kişisel ve çalışmayla ilgili deneyimler
- Amaçların belirlenmesi
- Geri besleme (Feed back) mekanizması
- Kendi kendini değerlendirme
- Akademik başarı

2.7. Benlik Saygısını Olumsuz Etkileyen Durumlar

Benlik saygısı yüksek düzeyde olan insanlarla anlaşmak kolaydır. Bu durumdaki insanlar neşeli, hoşgörülü ve diğerlerinin fikirlerini dinlemeye açık olurlar. Temel gereksinimlerini karşılamışlardır, başkalarının ihtiyaçlarına zaman ayırabilirler. Kendi kişilikleri o denli güçlü ve sağlamdır ki, bazı riskleri bile göze alabilirler. Kendi kendilerine hata yaptıklarını dahi itiraf edebilirler. Eleştirilebilir, küçümsenebilir. Bunlar öz saygılarında ancak ufak izler bırakır (44). Öz saygı

düşük düzeyde ise sorun ve sürtüşme çıkar, her şey tehdit olarak algılanır. Benlik saygısı az olan bir insan için tek bir eleştirel bakış veya tek bir kelime felaket anlamına gelebilir (44).

Benlik saygısının kişinin geldiği aile, ana-baba, eğitim düzeyi, meslek ve ekonomik durumla ilgili olabileceği düşünülerek gençlerin benlik saygısını olumlu veya olumsuz etkileyen durumlar incelenmeye çalışılmıştır. Benlik saygısı, her insanın ana-babasının verdiği değere de bağlı olup ana-babanın önemsemediği bir çocuğun kendine saygı göstermesi beklenemez. Ana-babanın ayrılmış olması da gencin benlik saygısını düşürebilmektedir. Buna karşılık benlik saygısı yüksek olan kişinin kendine güven, iyimserlik, başarıya isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklere sahip olduğu söylenebilir (8, 13).

Çocukların delikanlılık dönemine gelinceye kadar demokratik tutumlara sahip ebeveynlerin gölgesinde yaşamaları çok önemlidir. Kişiliğin artık son düzenlemesinin yapılacağı delikanlılık dönemini genç, ailesinden destek alarak rahat bir şekilde olumlu tutum ve davranışlar görerek geçirmelidir. Otoriter ve ilgisiz ana-baba tutumlarıysa bunun aksine sağlıksız bir kişiliğe, dolayısıyla benlik saygısının düşük olmasına neden olabilmektedir (8).

Benlik saygısını olumsuz etkileyen durumlar şunlardır; (44, 8).

1. Kişinin kendine koyduğu katı kurallar,
2. Mükemmeliyetçilik (yüksek ve erişilemez standartlar),
3. Eleştiriye duyarlılık,
4. Atılgan olamama,

Tüm bu durumların temel kaynağı “hastalıklı eleştiri”dir. Bu kişinin kendi kendine yaptığı sessizce sürdürdüğü bir konuşmadır.

Bu hastalıklı eleştirii türü; (44)

1. Kişiyi sürekli başkalarıyla kıyaslar, onların başarılarını ve yeteneklerini sürekli gündemde tutar
2. Ulaşılmaz yüksek standartlar koyar ve en ufak hatada kişiyi cezalandırır
3. Hataların dosyasını tutar, ama hiçbir zaman güçlü yönleri ve yeterli olan tutumları hatırlatmaz
4. Kişinin nasıl yaşamasına dair ona öyküler sunar. Bu yaşama kurallarının dışına çıkıldığında, hatalı ve beceriksiz olduğunu haykırır
5. Kişiyi en iyi olmasını söyler, olmadığında aptallık, zayıflıkla yargılar
6. Kişiyi arkadaşlarının ondan sıkıldığına ikna eder
7. Kişinin zayıflıklarını abartır

Hastalıklı eleştirinin sesi yaşamın normal akışını bozar.

Tüm bunlar ışığında azalmış benlik saygısının belirtileri; (44)

1. Eleştirilere aşırı duyarlılık
2. Başkalarının olumlu desteğine duyulan aşırı gereksinim
3. Başkalarının sürekli olarak yüreklendirmesine duyulan gereksinim
4. Yetersizlik duygusunu kapatmak için aşırıya varan övünme
5. Kendisinin farkında olmama
6. Fikir ya da düşünceleri ifade etmeye karşı duyulan isteksizlik
7. Benlik saygısını artıracığı düşüncesiyle mal ya da eşya edinmeye karşı duyulan aşırı ilgi
8. Yeni deneyimlere karşı duyulan korku
9. Özür dilemede aşırıya kaçma
10. Kendi ya da sahip oldukları hakkında öyküler yazma
11. Başkalarını eleştirmede aşırıya kaçmadır.

Genel olarak benlik saygısı eksikliği; kendini güçlü veya yaşamın denetimini elimde tutuyor gibi hissedememe, depresyona karşı duyarlılık, kendini gerçekte olduğu kadar becerikli ve yetenekli görmeme olarak tanımlanabilir (44).

2.8. Benlik Saygısının Özellikleri (31)

Benlik Saygısı Yüksek Olan İnsanlar	Benlik Saygısı Düşük Olan İnsanlar
<ul style="list-style-type: none">• Kendilerine saygı duyulmasını isterler• Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur• Gözlemlensin veya gözlemlenmesin eşit performans sergilerler• Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar• İltifatları kolaylıkla kabul ederler• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler• Kurumlarında aktiftirler• Otorite figürlerine karşı rahattırlar• Genel olarak hayatlarından Memnundurlar• Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır• Kendilerini kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler)• Aktivitelere daha çok katılırlar• Kendine güven duyguları gelişmiştir• İnsanlara pozitif tepkiler verirler• Grupta liderlik özelliği gösterirler• Bağımsız olarak aktiviteleri yapabilme özelliği vardır• Kendilerini önemli ve zahmete değer olarak görürler• İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar• Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler• Problem çözmede etkinlik vardır	<ul style="list-style-type: none">• Eleştiriye açık olmama• Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir• Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler• Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar• İltifatları kabul etmekte zorlanırlar• Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler• Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler• Otorite figürlerine karşı rahat değildirler• Genel olarak hayatlarından memnun değildirler• Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır• Dıştan kontrol edilirler• Yeni deneyimler ve aktivitelere katılmada tereddüt gösterirler• Aşağılık hissi, karamsarlık, diğer insanlara olumsuz tepkiler• Kolaylıkla vazgeçme• Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme• Çekingen, yetersiz sosyal ilişkiler• Diğerlerinin başarılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma• Başkalarının olumlu desteğine ve yüreklendirmesine aşırı gereksinim duyma

2.9. Benlik Saygısını Yükseltmek İçin Öneriler (31)

1. Gerçekçi hedefler oluşturun, kazanacağınız konusunda kendinize güvenin
2. Fiziksel, ruhsal ve duygusal olarak olumlu yönlerinizi değerlendirin
3. Kendinizi başkalarının standartlarıyla kıyaslamayın
4. Kendi başarılarınıza odaklanın, küçük ya da büyük yaptıklarınız için kendinizi ödüllendirin
5. Sağlığınıza ve kendinize iyi bakın
6. Konuşmaya ihtiyacınız olduğunda sizi dinleyebilecek güvenli kişilerden oluşan destek sistemlerinizi oluşturun
7. Kendinizin eşsiz olduğunu ve dünyada önemli bir yeriniz olduğunu hatırlayın
8. Mükemmel olamayacağınıza ve her şeye sahip olamayacağınıza kendinizi inandırın
9. Geçmiş hayal kırıklıklarına ya da başarısızlıklarınıza gülebilmeyi öğrenin
10. Başarıyı hayal edin ve kendinize gerçekçi hedefler koyun
11. Düzenli egzersiz, yürüyüş ve spor yapın
12. Sağlıklı gıdalar tüketin
13. Sigara ve alkol kullanmayın
14. Giyiminize ve görünüşünüze dikkat edin.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, Sivas ili Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin benlik saygısı ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış tanımlayıcı araştırma olup kesitsel özellik taşımaktadır.

3.2. Araştırmanın Yeri

Araştırma Sivas ili Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri üzerinde, Sivas il merkezinde bulunan Cumhuriyet Üniversitesi kampusundaki Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda 2.-3. ve 4. sınıflarda okuyan toplam 278 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma evrenin tamamında yapılmıştır. Ancak devamsızlıklar nedeniyle 11 öğrenciye ulaşılamamış ve çalışma toplam 267 öğrenci üzerinde uygulanmıştır.

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kapsamına Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda 2005-2006 öğretim yılında 2.-3. ve 4. sınıflarda okuyan öğrenciler alınmıştır. Birinci sınıflarda okuyan öğrencilerin akademik başarı düzeyleri belli olmadığından bu öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Veri Toplama Formunun Hazırlanması

Araştırmanın verileri, Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-1) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Ek-2) ile toplanmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi Formunda Öğrencinin; Cinsiyeti, Yaşı, Bölümü ve Sınıfı, Yetiştığı Yer, Ekonomik Durumu, Anne Eğitimi, Baba Eğitimi gibi sorular bulunmaktadır.

3.5.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafından geliştirilen, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir (45). Ölçek 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak ölçeğin ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup geçerlilik katsayısı $r=0.71$ olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik yöntemi kullanılarak da güvenirlik katsayısı $r=0.75$ olarak saptanmıştır (19). Benlik Saygısı alt testi dışındaki diğer alt testlere ait maddeler yanıt anahtarına göre değerlendirilir ve doğru yanıtta ' 1 ' puan verilir. Benlik saygısı alt testinde ise yanıtlar 0-6 puan ile değerlendirilir. Benlik Saygısı alt testinden 0-1 puan alanların yüksek, 2-4 puan alanların orta, 5-6 puan alanların ise düşük benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir.

Öğrencilerin başarı düzeylerinin belirlenmesi için, 2005-2006 öğretim yılının I.Dönemi dahil olmak üzere geçmiş dönemlerdeki başarı notlarının aritmetik ortalamaları dikkate alındı. Buna göre;

0-59 arası not ortalaması – Düşük

60-74 arası not ortalaması – Orta

75 ve üzeri not ortalaması – Yüksek olarak değerlendirildi.

3.6. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerinin toplanmasına başlanmadan önce C.Ü. Rektörlüğünden, ölçeğin uygulanması ve akademik not ortalamalarının temini için gerekli izin alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere çalışma hakkında bilgi verildi ve yazılı onamları alındı. Daha sonra sosyo-demografik bilgi formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği araştırmacının kendisi tarafından dağıtıldı ve formları öğrencilerin kendilerinin doldurmaları sağlandı. Formların doldurulması süresince araştırmacı, öğrencilerin yanında bulundu ve formların doldurulma işlemi bittikten sonra araştırmacının kendisi tarafından toplandı. Formların uygulanması 8-10 dk. sürdü.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler için bilgisayar ortamında SPSS (Ver: 10.0) yazılım programında veriler yüklendi. Elde edilen veriler varyans analizi, Tukey testi, iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, korelasyon analizi ve iki yüzde arasındaki farkın önemlilik testi ile değerlendirildi. Verilerimiz tablolarda aritmetik ortalama, \pm standart sapma, denek sayısı ve yüzdesi şeklinde belirtilmiş olup yanılma düzeyi 0,05 alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri

Tablo 1’de Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı görülmektedir.

Çalışmaya aldığımız tüm bireylerin minimum yaşı 18, maksimum yaşı 29 olup yaş değerleri $22,83 \pm 1,90$ olarak bulunmuştur.

Toplam 267 bireyin 98’ i kız, 169’u erkektir. Kızların yaşları $22,54 \pm 2,02$ erkeklerin yaşları $23,01 \pm 1,82$ olarak bulunmuştur. Yaş yönünden cinsiyetler arası farklılık önemsizdir ($t= 1,95$; $p > 0,05$)

Örnekleme oluşturan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (% 67,1’i) 22-25 yaş grubunda olduğu görülmüştür.

Cinsiyetlere bakıldığında ise öğrencilerin % 37’si kız, % 67’si erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Öğrencilerin % 21,3’ü Spor Yöneticiliği Bölümü, % 31’i Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve % 47,6’ sı Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencisidir.

Öğrencilerin % 84’ü şehir merkezinde yetiştiğini, % 93,6’ sı ekonomik durumunun orta düzeyde olduğunu ifade etmiştir.

Öğrencilerin annelerinin % 42’si, babalarının % 57,3’ü ilköğretim mezunudur.

Tablo 1: Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

ÖZELLİKLER	SAYI	%
Yaş		
18-21 yaş	66	24,7
22-25 yaş	179	67,1
26 + yaş	22	8,2
Cinsiyet		
Kız	98	37
Erkek	169	63
Bölüm ve Sınıf		
Spor Yön. 2.sınıf	18	6,8
Spor Yön. 3. sınıf	20	7,4
Spor Yön. 4. sınıf	19	7,1
Antrenörlük Eğt. 2. sınıf	28	10,5
Antrenörlük Eğt. 3. sınıf	30	11,2
Antrenörlük Eğt. 4. sınıf	25	9,3
Beden Eğt. Öğrt. 2. sınıf	43	16,2
Beden Eğt. Öğrt. 3. sınıf	44	16,4
Beden Eğt. Öğrt. 4. sınıf	40	15
Yetiştığı Yer		
Köy	16	6
İlçe	27	10
Şehir Merkezi	224	84
Ekonomik Durum		
Düşük	4	1,5
Orta	250	93,6
Yüksek	13	4,9
Annenin Eğitimi		
Okur-Yazar Değil	58	21,7
Okur-Yazar	73	27,3
İlköğretim	112	42
Ortaöğretim	24	9
Babanın Eğitimi		
Okur-Yazar Değil	7	2,6
Okur-Yazar	23	8,6
İlköğretim	153	57,3
Ortaöğretim	84	31,5

4.2. Bölümlere Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları

Bölümlere göre benlik saygısı puanları değerlendirildiğinde Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin % 72,4'ünün yüksek benlik saygısına sahip olduğu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin % 41'inin orta düzeyde benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır.

Tablo 2: Bölümlere Göre Benlik Saygısı Ölçeği Puanları

Bölümler	Benlik Saygısı Kodu						Toplam	
	<u>Yüksek</u>		<u>Orta</u>		<u>Düşük</u>			
	0-1 Puan		2-4 Puan		5-6 Puan		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Spor Yöneticiliği	39	68,4	17	29,8	1	1,8	57	21,4
Antrenörlük Eğt.	47	56,6	34	41,0	2	2,4	83	31
Beden Eğt. Öğrt.	92	72,4	35	27,6	-	-	127	47,6
Toplam	178	66,7	86	32,2	3	1,1	267	100

4.3. Benlik Saygısı Puanları İle Başarı Durumlarının Karşılaştırılması

Benlik saygısı puanları ile başarı durumları karşılaştırıldığında, benlik saygısı düzeyi orta düzeyde olan öğrencilerin % 84,9'unun başarı düzeyi de orta düzeydedir. Yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerin % 78,1'inin başarı düzeyi orta düzeyde, % 21,9'unun başarı düzeyi yüksek düzeydedir.

Tüm bireylerin benlik saygısı ve not ortalamaları ele alındığında bu iki değişken arasında ($r = - 0,30$) korelasyon bulunmuş olup bu ilişki anlamlıdır ($p = 0,001$; $p < 0,05$). Buna göre not ortalaması arttığında benlik saygısı puanı düşmektedir. Bir başka deyişle, not ortalaması yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri de yüksektir.

Tablo 3: Benlik Saygısı Puanları İle Başarı Durumlarının Karşılaştırılması

Benlik Saygısı	Başarı Notu						Toplam	
	Düşük 0-59		Orta 60-74		Yüksek 75 +			
	0-1 Puan		2-4 Puan		5-6 Puan		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%
Düşük 5-6	-	-	2	66,7	1	33,3	3	100
Orta 2-4	2	2,3	73	84,9	11	12,8	86	100
Yüksek 0-1	-	-	139	78,1	39	21,9	178	100
Toplam	2	0,7	214	80,1	51	19,1	267	100

4.4. Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Puanlarının Ve Aritmetik Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında cinsiyetler arası fark önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Kız ve erkek öğrencilerin aritmetik not ortalamaları karşılaştırıldığında cinsiyetler arası fark önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 4: Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Puanlarının Ve Aritmetik Not Ortalamalarının Karşılaştırılması.

Cinsiyet	Benlik Saygısı Puanları $X \pm S$	Not Ortalamaları $X \pm S$
Kız (98)	$0,95 \pm 1,10$	$71,35 \pm 5,61$
Erkek (169)	$1,06 \pm 1,08$	$70,15 \pm 4,55$

SONUÇ

$F = 0,76$

$F = 1,91$

$p = 0,444$

$p = 0,057$

$p > 0,05$

$p > 0,05$

4.5. Bölümlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bölümlere göre öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında bölümler arası farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Benlik saygısı puanları ikiye ayrılarak karşılaştırıldığında Antrenörlük Eğitimi Bölümü ile Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü arasındaki farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, Antrenörlük

Eğitimi Bölümü ğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinden yüksektir. Spor Yöneticiliği Bölümü ile Antrenörlük Eğitimi Bölümü arasında ve Spor Yöneticiliği Bölümü ile Beden Eğitimi ğretmenliği Bölümü arasındaki farklılık önemsiz bulunmuştur.

Bölümlere göre not ortalamaları karşılaştırdığında fark önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 5: Bölümlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bölüm	n	Benlik Saygısı Puanları $X \pm S$	Not Ortalamaları $X \pm S$
Spor Yöneticiliği	57	1,01 \pm 1,15	71,77 \pm 4,79
Antrenörlük Eğt.	83	1,32 \pm 1,16	69,85 \pm 4,42
Beden Eğt. Öğrt.	127	0,83 \pm 0,90	70,54 \pm 5,35

SONUÇ

F = 5,27

F = 5,27

p = 0,008

p = 0,081

p < 0,05

p > 0,05

4.6. Sınıflara Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Değişik sınıflardan okuyan öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırdığında farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Sınıflara ait benlik saygısı puanları bölümler içinde karşılaştırdığında, Spor Yöneticiliği 2. sınıf ile Spor Yöneticiliği 4. sınıf arasındaki farklılık önemli bulunmuştur. Spor Yöneticiliği 4. sınıf ğrencilerinin benlik saygıları, Spor Yöneticiliği 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksek saptanmıştır.

Benlik saygısı puanları sınıf düzeyinde karşılaştırıldığında ise, Spor Yöneticiliği 4. sınıf ile Antrenörlük Eğitimi 4. sınıf arasındaki, Antrenörlük Eğitimi 3. sınıf ile Beden Eğitimi Öğretmenliği 3. sınıf arasındaki, Antrenörlük Eğitimi 4. sınıf ile Beden Eğitimi Öğretmenliği 4. sınıf arasındaki farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre; Spor Yöneticiliği 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları, Antrenörlük Eğitimi 4. sınıf öğrencilerinden; Beden Eğitimi Öğretmenliği 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları, Antrenörlük Eğitimi 3. sınıf öğrencilerinden; Beden Eğitimi Öğretmenliği 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları, Antrenörlük Eğitimi 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek saptanmıştır. Diğer sınıflar arası farklılık önemsiz bulunmuştur.

Not ortalamaları yönünden sınıflar karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Sınıflara ait not ortalamaları bölümler içinde karşılaştırıldığında, Beden Eğitimi Öğretmenliği 2. sınıf ile 4. sınıf arasındaki farklılık önemli bulunmuştur. Buna göre; Beden Eğitimi Öğretmenliği 4. sınıf öğrencilerinin not ortalamaları, 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksek saptanmıştır.

Not ortalamaları sınıf düzeyinde karşılaştırıldığında ise, Spor Yöneticiliği 2. sınıf ile Antrenörlük Eğitimi 2. sınıf arasındaki, Spor Yöneticiliği 2. sınıf ile Beden Eğitimi Öğretmenliği 2. sınıf arasındaki, farklılık önemli bulunurken ($p < 0,05$), diğer sınıflar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 6: Sınıflara Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Bölüm	Benlik Saygısı Puanları X ± S	Not Ortalamaları X ± S
Spor Yöneticiliği 2.	1,44 ± 1,54	73,02 ± 3,56
Spor Yöneticiliği 3.	0,90 ± 0,78	69,75 ± 4,80
Spor Yöneticiliği 4.	0,73 ± 0,99	72,72 ± 5,31
Antrenörlük Eğitimi 2.	1,17 ± 1,24	69,14 ± 3,71
Antrenörlük Eğitimi 3.	1,36 ± 1,03	69,62 ± 5,22
Antrenörlük Eğitimi 4.	1,44 ± 1,26	70,92 ± 4,05
Beden Eğitimi Öğrt. 2.	1,06 ± 0,98	68,85 ± 5,26
Beden Eğitimi Öğrt. 3.	0,77 ± 0,98	70,83 ± 4,95
Beden Eğitimi Öğrt. 4.	0,65 ± 0,86	72,05 ± 5,49

SONUÇ

F = 2,42

F = 2,70

p = 0,015

p = 0,007

p < 0,05

p < 0,05

4.7. Yaş Gruplarına Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları İle Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Yaş gruplarına göre bireylerin benlik saygısı puanları ve not ortalamaları karşılaştırıldığında yaş grupları arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 7: Yaş Gruplarına Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları İle Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Yaş Grubu	n	Benlik Saygısı Puanları $X \pm S$	Not Ortalamaları $X \pm S$
18-21	66	1,07 \pm 0,99	69,70 \pm 4,56
22-25	179	1,00 \pm 1,10	70,93 \pm 5,11
26 +	22	1,09 \pm 1,26	70,49 \pm 1,09

SONUÇ

$t = 0,15$

$t = 1,46$

$p = 0,854$

$p = 0,233$

$p > 0,05$

$p > 0,05$

4.8. Yetiştikleri Yerlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Yetiştikleri yerlere göre bireylerin benlik saygısı puanları ve not ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 8: Yetiştikleri Yerlere Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Yetiştığı Yer	n	Benlik Saygısı Puanları $X \pm S$	Not Ortalamaları $X \pm S$
Köy	16	1,12 \pm 1,02	71,76 \pm 4,91
İlçe	27	1,03 \pm 1,15	69,80 \pm 4,39
Şehir	224	1,01 \pm 1,08	70,60 \pm 5,06

SONUÇ

F = 0,07

F = 0,77

p = 0,929

p = 0,460

p > 0,05

p > 0,05

4.9. Ekonomik Düzeye Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ekonomik düzeye göre bireylerin benlik saygısı puanları ve not ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 9: Ekonomik Düzeye Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Ekonomik Durum	n	Benlik Saygısı Puanları $X \pm S$	Not Ortalamaları $X \pm S$
Düşük	4	1,25 \pm 1,25	68,38 \pm 1,98
Orta	250	1,02 \pm 1,08	70,68 \pm 5,10
Yüksek	13	0,92 \pm 1,11	69,56 \pm 2,86

SONUÇ

F = 0,14

F = 0,71

p = 0,867

p = 0,494

p > 0,05

p > 0,05

4.10. Annenin Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Anne eğitim düzeyine göre bireylerin benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında farklılık önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 10: Annenin Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Annenin Eğitimi	n	Benlik Saygısı Puanları X ± S	Not Ortalamaları X ± S
Okur-Yazar Değil	58	0,94 ± 1,06	71,20 ± 5,29
Okur-Yazar	73	1,23 ± 0,95	69,21 ± 5,21
İlköğretim	112	0,91 ± 1,11	71,39 ± 4,56
Lise +	24	1,12 ± 1,32	69,59 ± 4,68

SONUÇ

F = 1,47

F = 3,54

p = 0,223

p = 0,015

p > 0,05

p < 0,05

Annenin eğitim düzeyine göre bireylerin not ortalamaları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Annenin eğitim düzeyi ile öğrencilerin not ortalamaları karşılaştırıldığında annesi okur-yazar olanlarla, annesi ilköğretim mezunu olanlar arasındaki farklılık önemli olup, annesi ilköğretim mezunu olanların not ortalamaları, annesi okur-yazar olanların not ortalamalarından yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Diğer eğitim grupları arası farklılık önemsiz bulunmuştur.

4.11. Babanın Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Puanları ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Babanın eğitim düzeyine göre bireylerin benlik saygısı puanları ve not ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 11: Babanın Eğitim Düzeyine Göre Bireylerin Benlik Saygısı Değerleri ve Not Ortalamalarının Karşılaştırılması

Babanın Eğitimi	n	Benlik Saygısı Puanları $X \pm S$	Not Ortalamaları $X \pm S$
Okur-Yazar Değil	27	1,28 \pm 0,95	71,81 \pm 4,17
Okur-Yazar	23	0,91 \pm 0,94	71,31 \pm 5,84
İlköğretim	153	1,11 \pm 1,12	70,14 \pm 4,75
Lise +	84	0,86 \pm 1,05	71,10 \pm 5,21

SONUÇ

F = 1,16

F = 1,00

p = 0,325

p = 0,390

p > 0,05

p > 0,05

5. TARTIŞMA

Geleceğin Beden Eğitimi ve Spor Yöneticileri olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden beklenen, insanlarla ilişkilerinde özgüveni yüksek, kendine değer veren, haklarını savunan, demokratik, ruhsal yönden sağlıklı bireyler olarak yetişmeleridir.

Orta ve yüksek benlik saygısına sahip bireylerin başarı notları orta ve yüksek notta toplanmıştır. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin % 78,1'i orta düzeyde başarı notuna, orta düzeyde benlik saygısına sahip öğrencilerin % 84,9'u orta düzeyde başarı notuna sahiptir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin % 21,9'unun başarı notu yüksek düzeyde iken, orta düzeyde benlik saygısına sahip bireylerin % 12,8'inin başarı düzeyleri yüksek düzeydedir ($p > 0,05$). Buna göre benlik saygısı düzeyi arttıkça başarı oranı da artmıştır.

Çalışmamızda bölümlere göre öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında bölümler arası farklılık önemli bulunmuştur. Benlik saygısı kodları ikişerli olarak karşılaştırıldığında Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü arasındaki farklılık hem 0-1 kodu (Yüksek benlik saygısı) yönünden ($t = 2,66; p < 0,05$), hem de 2-4 kodu (Orta benlik saygısı) yönünden ($t = 2,68; p < 0,05$) önemli bulunmuştur. Spor Yöneticiliği Bölümü ile Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve Spor Yöneticiliği Bölümü ile Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü arasındaki farklılık önemsiz bulunmuştur. Bölümlere göre bireylerin benlik saygısı kodları karşılaştırıldığında Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin yüksek ve orta düzeydeki benlik saygısına sahip öğrencilerinin sayısı, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin yüksek ve orta düzeydeki benlik saygısına sahip öğrencilerin sayısından fazladır. Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinden düşük olmasının nedeni olarak: Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü'nün daha prestijli, iş bulabilme imkânının daha yüksek olması ve dolayısıyla gelecek kaygısının daha

az yaşanması, bu bölümü kazanamayan öğrencilerin antrenörlük ya da spor yöneticiliği bölümlerini tercih etmek zorunda kalmaları düşünülebilir.

Değişik sınıflarda okuyan öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur. Literatürdeki bazı çalışmalarda ise sınıf düzeyleri ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (48, 49, 27). Çalışmamızdan çıkan sonuca göre Spor Yöneticiliği 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, Spor Yöneticiliği 2. sınıf ve Antrenörlük Eğitimi 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinden yüksek çıkmasının nedeni olarak; Spor Yöneticiliği Bölümü'nün ülkemizde çok fazla geçmişi olmaması ve 4.sınıf öğrencilerinin okudukları bölümün avantajlarını ve önemini daha iyi kavramış öğrenciler olarak üniversitemizde bu bölümün ilk mezun öğrencileri arasında yer alacak olmaları ile birlikte, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin genel olarak gelecek kaygısı yaşamaları ve okudukları bölümden memnun olmamaları düşünülebilir. Antrenörlük Eğitimi 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin, Beden Eğitimi Öğretmenliği 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden daha düşük olmasının nedeni olarak ise; Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nün mesleki imaj açısından Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü'nden daha geride olması ve buna bağlı olarak öğrencilerde gelişen statü ve gelecek kaygısı düşünülebilir.

Sınıflara ait not ortalamaları bölümler içinde karşılaştırıldığında, Beden Eğitimi Öğretmenliği 4. sınıf öğrencilerinin not ortalamalarının, 2. sınıf öğrencilerinden yüksek bulunmasının nedeni olarak; 4. sınıf öğrencilerinin yılsonunda iş hayatına atılacak olmalarından dolayı sorumluluklarının farkında olmaları ve buna bağlı olarak derslerine önem vermeleri düşünülebilir.

Not ortalamaları sınıf düzeyinde karşılaştırıldığında, Spor Yöneticiliği 2. sınıf öğrencilerinin not ortalamalarının, Antrenörlük Eğitimi 2. sınıf öğrencilerinden yüksek olmasının nedeni olarak; Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin okudukları bölümden kaynaklı yaşadıkları yetersizlik ve

umutsuzluk hissinin derslerini olumsuz yönde etkilemesi düşünülebilir. Spor Yöneticiliği 2. sınıf öğrencilerinin not ortalamalarının, Beden Eğitimi Öğretmenliği 2. sınıf öğrencilerinden yüksek olmasının nedeni olarak ise; Beden Eğitimi Öğretmenliği 2. sınıf ders yoğunluğunun fazla olması düşünülebilir.

Bu çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları ile aritmetik not ortalamaları karşılaştırıldığında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Literatürde öğrenciler üzerinde yapılan başka çalışmalarda da cinsiyete göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (1, 24, 20, 47).

Öğrencilerin yaş değişkeni ile benlik saygısı değerleri ve not ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu sonuç, daha önce yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir (44, 50, 27, 20). Ancak bazı çalışmalarda yaş değişkeni ile benlik saygısı arasında ilişki olduğu bulunmuştur (51, 8). Bu araştırmalara göre yaş arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

Öğrencilerin ekonomik düzeyine göre benlik saygısı değerleri ve not ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur. Literatürde öğrencilerin ekonomik durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken (52), bazı çalışmalarda ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin benlik saygısı puanları daha yüksek bulunmuştur (41, 53, 20).

Anne eğitim düzeyine göre bireylerin not ortalamaları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur. Annesi ilköğretim mezunu olanların not ortalamaları, annesi okur-yazar olanların not ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin not ortalamaları da artmaktadır. Annenin eğitim seviyesinin yüksek olması çocuğun eğitim yaşantısı boyunca anneden göreceği desteğin ve ilginin daha bilinçli ve yeterli olmasına neden olabilir. Bu sayede öğrencinin başarı düzeyi de artabilir.

Babanın eğitim düzeyine göre bireylerin benlik saygısı değerleri ve not ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur. Literatürdeki bazı çalışmalarda babanın eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu çalışmalara göre babanın eğitim düzeyi arttıkça çocuğun benlik saygısı düzeyi de artmaktadır

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızda aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkmıştır;

- Öğrencilerin akademik başarıları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Bölümlere göre öğrencilerin benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında bölümler arası farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinden yüksek bulunmuştur.
- Sınıf düzeylerine göre öğrencilerin benlik saygısı puanları ve not ortalamaları karşılaştırıldığında sınıflar arası farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$).
- Annenin eğitim düzeyine göre bireylerin not ortalamaları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ($p < 0,05$). Çalışmamıza göre annesi ilköğretim mezunu olanların not ortalamaları, annesi okur-yazar olanların not ortalamalarından yüksek bulunmuştur.
- Öğrencilerin cinsiyet, yaş grubu, yetiştiği yer, ekonomik durum, anne ve babanın eğitim düzeylerinin benlik saygısı ölçek puanı üzerinde önemli etkisi olmadığı anlaşılmıştır ($p > 0,005$).
- Öğrencilerin cinsiyet, bölüm, yaş grubu, yetiştiği yer, ekonomik durum, babanın eğitim düzeyleri ile not ortalamaları arasındaki farklılık önemsiz bulunmuştur ($p > 0,005$).

6.1. ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre;

Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinin her birine aynı koşullarda öğrenci alımı sağlanmalıdır. Böylece bölümler arası seviye farklılıkları en aza indirilebilir ve öğrencilerin daha üst düzey yetenekle öğrenci alınan Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümüne giremedikleri için kendilerine olan güvenleri azalmaz.

Her üç bölümde de aynı düzey ve eşit koşullarda eğitim verilmesi sağlanarak, bölümler arası farklılıklar ortadan kaldırılabilir.

Öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılarını azaltmak amacıyla, risk grupları belirlenmelidir. Özellikle risk altında olan, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencileri üzerine eğilerek, kaygıları azaltılmalı, benlik saygısı düzeyleri ve kendilerine güvenleri artırılmalıdır.

Öğrencilerin geleceğe yönelik umutsuzlukları, iş bulamama kaygısı gibi sorunlarla karşılaşma olasılıklarına bağlı ortaya çıkabilecek ruhsal sorunları saptanmalı, bunlara yönelik psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetleri sağlanmalıdır.

Öğrencilerin, okudukları bölümden mezun olduktan sonra iş bulabilme imkânları sağlanmalı ve her üç bölümün mezunu olan öğrenciler için iş olanağı oluşturulmalıdır. Özellikle benlik saygısı düzeyi daha düşük bulunan Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümleri mezunları için iş fırsatları oluşturulmalı ve iş alanları artırılmalıdır. Böylece en azından öğrencilerin geleceğe yönelik, işe yaramama ve iş bulamama kaygıları azaltılabilir.

Öğrencilerin aileleri ile okul arasında düzenli bir iletişim kurulmalı, aileler çocukları hakkında bilgilendirilmelidir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda okuyan öğrencilerin okula ilk başladıkları yıl içinde benlik saygısı düzeyleri ve benlik saygısını olumsuz etkileyen özellikleri belirlenerek, gereksinimi olan öğrencilere benlik saygısını destekleyecek programların düzenlenmesi ve bu konuda eğitimlerin verilmesi sağlanmalıdır.

Öğretim elemanlarının öğrencilerin benlik saygısını arttıracak şekilde davranmaları sağlanmalı, gerekirse öğretim elemanlarına hizmet içi eğitim kursları verilmelidir. Ayrıca öğretim elemanları, öğrencilerin okudukları bölüme dair kaygılarını azaltabilmeleri için bu bölümlerin avantajlarını öğrencilere daha iyi bir biçimde kavratmalıdırlar.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin uygun çalışma davranışını öğrenecek şekilde eğitilmeleri sağlanmalıdır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kendilerini tanıyabilmeleri ve kişiliklerini geliştirebilmelerine olanak sağlayacak eğitim ortamının oluşturulması, başarılı ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirmek için benlik saygısı düzeyini yükseltici ve olumlu yönde etkileyebilecek sosyal ve sanatsal etkinliklere yer verilmesi sağlanmalıdır.

ÖZET

Bu araştırma; Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısı ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evrenini 2. , 3. ve 4. sınıflarda okuyan, % 37' si kız, % 63' ü erkek 267 öğrenci oluşturmaktadır.

Veriler, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanarak; SPSS programında, varyans ve korelasyon analizi, tukey testi, iki ortalama ve iki yüzde arasındaki farkın önemlilik testi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasında ilişki saptanmıştır ($r=-0,30$). Benlik saygısının, öğrencilerin okudukları bölümle ve sınıfla anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bölüm düzeyinde; Beden Eğitimi Öğretmenliği öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinden yüksektir. Sınıf düzeyinde ise; Spor Yöneticiliği 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, Spor Yöneticiliği 2. ve Antrenörlük Eğitimi 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksektir.

Öğrencilerin not ortalamaları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Spor Yöneticiliği 2. sınıf öğrencilerinin not ortalamaları, Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi Öğretmenliği 2. sınıf öğrencilerinden, Beden Eğitimi Öğretmenliği 4. sınıf öğrencilerinin de not ortalamaları, Beden Eğitimi Öğretmenliği 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksektir.

Öğrencilerin not ortalamaları ile annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre; annesi ilköğretim mezunu olanların not ortalamaları, okur-yazar olanların not ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

Benlik saygısı ile öğrencilerin cinsiyeti, yaş grubu, yetiştiği yer, ekonomik durumu, annenin ve babanın eğitim düzeyi arasında ilişki saptanmamıştır.

Öğrencilerin cinsiyeti, bölümü, yaş grubu, yetiştiği yer, ekonomik durumu ve babanın eğitim düzeyi ile not ortalamaları arasında ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Akademik Başarı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri.

ABSTRACT

This research was conducted for the purpose of examining the relationship between self esteem and academic success in Cumhuriyet University students majoring in Physical Education and Sports. The study population was the 267 students (37% female and 63% male) in the second, third and fourth year.

Data were collected using a Sociodemographic Information Form and the Rosenberg Self Esteem Scale and evaluated using variance and correlation analysis, Tukey test, test of significance in difference between two means and two sides in the SPSS program.

A correlation was found between the students' level of self esteem and their academic success ($r=-0,30$). A significant relationship was found between self esteem and the student's major and school year.

For school major, the Physical Education Teaching students had higher levels of self esteem that the Coaching Education students. For school year, the fourth year Sports Management students had higher levels of self esteem that the second year Sports Management and the fourth year Coaching Education students.

A significant relationship was found between the students' grade means and their class level. The Sports Management second year students' grade means was higher than the Coaching Education and Physical Education Teaching second year students and the Physical Education Teaching fourth year students grade

means was higher than Physical Education Teaching second year students' grade means.

A significant relationship was found between the students' mean grades and their mothers' educational level. Based on this the grade means for those whose mothers had primary school education were higher than those whose mothers could only read and write.

No relationship was determined between self esteem and the students' gender, age group, place of residence, economic status, or mothers and fathers' educational level.

There was also no relationship found between the students' grade means and their gender, school major, age group, place of residence, economic status and father's educational level.

Key words: self esteem, academic success, physical education and sports major, university students

KAYNAKÇA

- 1-İnanç N. (1997) Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, Gaziantep Üniversitesi.
- 2-Yörükoğlu A. (1985) Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. Birinci Baskı, Türkiye İş Bankası Yayınları. Tisa Matbaacılık, Ankara.
- 3-Kuzgun Y. (1978) Ben Kavramı ve Meslek Seçimi, Psikoloji Dergisi, Sayı 2.
- 4-Öner U. (1982) Benlik Kavramı ile Mesleki Benlik Kavramı Arasındaki Farkın Akademik Başarı ile İlişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 5-Cüceloğlu D. (1997) Yeniden İnsan İnsana.
- 6-Demirkol Ö., Doğan S. (2003) Benlik Kavramı-Beden İmgesi, C.Ü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas.
- 7-Gordon M. (2002) Assessing Self-Concept.Health Assessment on Human Function, St. Louis Mosby, Philadelphia, pp.475-489.
- 8-Bal Ü. (2003) Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- 9-Şahiner B. (1994) Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

10-Worren B. J. (1997) Depression, Stressful Life Events, Social Support and Selfesteem in Middle Class African-American Women, Archives of Psychiatric Nursing, 11(3):107-17.

11-Yörükoğlu A. (1989) Değişen Toplumda Aile ve Çocuk. Baskı 3, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul.

12-Yılmaz S. (2000) Hemşirelik Yüksekokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

13-Yörükoğlu A. (2000) Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, 11.Basım, Özgür Yayınları.

14-Dönmez A. (1985) Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken: Çevre Büyüklüğü, Yaş, Aile Ortamı. Eğitim ve Bilim Dergisi, 10(55):14 - 15.

15-Küçükaksoy M. (1993) 14-18 Yaşları Arasında ki Suçluların Ortopedik Özürlülerin, Görme Özürlülerin, Alt Sosyo-Ekonomik Düzeye Mensup Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.

16-Özkan İ. (1994) Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. Düşünen Adam, s:3-4-9.

17-Ünsar S., İşseler H. (2003) Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri M.Y. O. Öğrencilerinin Benlik Saygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Hemşirelik Forumu Dergisi.

18-Tufan B. (1993) Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak, Hacettepe Üniversitesi Basımevi, Ankara.

19-Çuhadaroğlu F.(1986) Adolesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara.

20-Sarpkaya G, Orbeyi H, Demirel D. (2005) C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu 2. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Lisans Bitirme Tezi.

21-Arseven A.(1981) Çocuğun Kendine Güveni ve Okuldaki Başarısı, Eğitim ve Bilim Dergisi, 6(31).

22-Gaspard M. R., Bernett M. F. (1991) The Relantioship Between Self-Estem and Academic Achievement of Rural Grade Students, Journal of Rural and Snall Scholls, 4(3): 2-9.

23-Bogenç A. ve Kuzgun E. (1994) Kendine Saygısı Düşük ve Yüksek Olan Bireylerin Akademik Benlik Kavramı Puanlarının Karşılaştırılması, 1.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (Kuram-Uygulama-Araştırma) Bildirileri, Adana, 2(28-30):644-649.

24-Karaaslan A. (1993) Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9(22):21-30.

25-Güngör A. (1989) Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, ss:3-16-17-19-29.

26-Soner O. (1995) Aile Uyumu-Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler, İ.Ü.S.B.E. Hemşirelik Bölümü Doktora Tezi, İstanbul.

27-Yüksekkaya S. (1995) Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

28-Atik U., Ünal S. ve Aküz K. (1991) Lise Öğrencilerinin Özsaygı ve Yaşam Doyumu Düzeylerini Etkileyen Etmenler, 27. Ulusal Psikiyatrik Bilimler Kongresi, 6-9 Kasım 1991, Antalya.

29-Dinç F. (1992) Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Düzeylerinin Özsaygısı Düzeylerine Etkisi, H.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

30-Can G. (1990) Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımını Etkileyen Etmenler, Anadolu Üniversitesi Yayınevi, Eskişehir.

31-Öz F. (2004) Benlik Kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, İmaj İç ve Dış Ticaret Aş, Ankara, ss: 83-111.

32-Öner U. (1985) Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar, Ergenlik Psikolojisi, Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti., Ankara, ss:67-83.

33-İkizoğlu M. (1993) Demokratik ve Otoriter Ana-Baba Tutumlarının, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

34-Tufan B. (1990) Benlik Saygısı Kavramı ve Yaşam Boyunca Benlik Saygısının Gelişimi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi, 8(1-2-3).

35-Dereboy F., Dereboy Ç., Coşkun A. ve Ark. (1994) Öz Değer Duygusu, Öz İmgesi ve Kimlik Duygusu, I. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, ss:3-12.

36-Aştı N., Bilgin H. (1997) IV Ulusal Hemşirelik Eğitimi Sempozyumu Kitabı, Kıbrıs, ss:250-258.

37-Coopersmith S. (1967) The Antecedents of Self-Esteem, San Francisco: CA, Freeman.

38-Doğan S. (1993) Organ ve Fonksiyon Kaybı Olan Hastaların Beden İmajındaki Değişmeler ve Hemşirelerin Yaklaşım Güçlükleri, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Doktora Tezi.

39-Dönmez A. (1983) Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken, Eğitim ve Bilim Dergisi, 10(55):14-15.

40-Arseven A. (1986) Çocuklukta Benlik Gelişimine Ailenin Etkisi. Eğitim ve Bilim, Türk Eğitim Derneği, Ankara, ss:10-60.

41-Yörükoğlu A. (1986) Gençlik Çağı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi, Ankara, ss:89-97.

42-Bloom B.S. (1979) İnsan Nitelikleri ve Okulda Öğrenme (Çev: Durmuş Ali Özçelik), Milli Eğitim Basımevi, Ankara.

43-Word D. (2003) Self-Esteem and Audit Feedback, Nursing Standard, 17(37):33-36.

44-Ayaz Ş. (2002) Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

45-Rosenberg M. (1965) Society and adolescent self-image, Princeton University Pres.

46-Öner N. (1997) Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler.

47-Güven M. (1999) Benlik Kavramı ile İlgili Olarak Ergenler Üzerinde Yapılan Araştırmaların İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 5: 64-72.

48-Yalım E. (2001) Yüksekokul Öğrencilerinin Benlik Saygısının Akademik Başarı ve Ana-Baba ile İletişime Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

49-Batmaz M. (1999) İstanbul Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokullarının Hemşirelik Programı Son Sınıf Öğrencilerinin Davranış Biçimleri ve Benlik Saygısının Araştırılması, Hemşirelik Bülteni, 11:43-44.

50-Yılmaz S., Ekinci M. (2001) hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi, 4(2):1-10.

51-Doğan S. (1992) Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Kendini Kabul Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi, III. Ulusal Hemşirelik Kongresi Kitabı, Sivas, ss: 463-473.

52-Özsoy S., Çam O., Khorshid L. (1998) Öğrencilerin Çalışma Davranışı, Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısının Başarı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi, IV. Ulusal Hemşirelik Kongresi Kitabı, İzmir.

53-Can G. (1986) Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK-1

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER

Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi olarak “ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki ” 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
Çetin ALTUNBAŞ

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1-Adı ve Soyadı :

2-Cinsiyeti : Kız () Erkek ()

3-Yaşı :

4-Bölümü ve Sınıfı :

5-Yetiştiği Yer : Köy ()
İlçe ()
Şehir Merkezi ()

6-Ekonomik Durum : Düşük ()
Orta ()
Yüksek ()

7-Annenin Eğitimi : Okur-Yazar Değil ()
Okur-Yazar ()
İlköğretim ()
Ortaöğretim ()

8-Babanın Eğitimi : Okur-Yazar Değil ()
Okur-Yazar ()
İlköğretim ()
Ortaöğretim ()

EK-2

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Madde I-

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

Madde II-

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

Madde III-

1. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru c) Yanlış
b) Doğru d) Çok yanlış

Madde IV-

1. Genel olarak kendimden memnunum.
a) Çok doğru c) Yanlış
b) Doğru d) Çok yanlış

Madde V-

1. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

Madde VI-

1. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
2. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK-3

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (CEVAP ANAHTARI)

Madde I-

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

Madde 1'deki ifadelerin 3/2' sinden puan alırsa,1 puan

Madde II-

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

Madde 2'deki ifadelerin birinden 1 puan alırsa,1 puan

Madde III-

1. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru * c) Yanlış
b) Doğru * d) Çok yanlış

1 puan

Madde IV-

1. Genel olarak kendimden memnunum.

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

1 puan

Madde V-

1. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

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

1 puan

Madde VI-

1. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

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

2. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

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

Madde 6'daki ifadelerin birinden 1 puan alırsa,1 puan

(*) : Puan alacak doğru cevabı belirtir.