

**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KONYA İLİNDEKİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
KENDİNİ SEVME VE ÖZ YETERLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

METEHAN ŞAHİN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ SPOR ANABİLİMDALI**

OCAK, 2016

**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KONYA İLİNDEKİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
KENDİNİ SEVME VE ÖZ YETERLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

METEHAN ŞAHİN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİMDALI**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. BAYBARS RECEP EYNUR**

OCAK, 2016

JÜRİ ONAY SAYFASI

Metehan ŞAHİN tarafından hazırlanan “Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İmzalar

Doç. Dr. Yağmur AKKOYUNLU	Jüri Başkanı
D.P.Ü. BESYO Öğretim Üyesi		
Doç. Dr. Yücel OCAK	Üye
A.K.Ü. BESYO Öğretim Üyesi		
Yrd. Doç. Dr Baybars Recep EYNUR	Üye:
D.P.Ü. BESYO Öğretim Üyesi (Danışman)		

ONAY

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Muhammet Dönmez
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi” isimli tez çalışmam sürecinde; bana hayat verip olumlu işler yapma duygusu ile donattığı için Allah’a (C.C.), yardım ve ilgilerinden dolayı tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Baybars Recep EYNUR’a, çalışmam süresince yardımlarını esirgemeyen Saygıdeğer büyüğüm Korkmaz Atalay’a ve dualarıyla beni hiç yalnız bırakmayan aileme teşekkürlerimi sunuyorum.



ÖZET

ŞAHİN M. Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2016. Bu araştırmanın amacı; Konya ilinde beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak çalışan öğretmenlerin kendini sevme ve öz yeterliliklerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Konya’da çalışan 350 adet beden eğitimi ve spor öğretmenine anket yapılmıştır. Rastgele örnekleme tekniği kullanılarak araştırma örneklemini belirlenmiştir.

Araştırmada; Doğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kendini Sevme-Öz Yeterlilik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri, sonuçların normal bir dağılıma sahip olmaması nedeni ile kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi neticesinde kendini sevme puanı arttıkça öz yeterlilik puanının da arttığı tespit edilmiştir. Kendini sevme ve öz yeterliliğin yaşa göre farklılaştığı ve 36 yaş ve üstündekilerin kendi sevme düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadınlar ile erkekler arasında kendini sevme ve öz yeterlilik açısından erkek lehine farklılık olduğu belirlenmiştir. Beden kitle endeksine göre kendini sevme ve öz yeterliliğin farklılaştığı ve kilo arttıkça kendini sevme ve öz yeterliliğin azaldığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Öğretmen, Öz Yeterlilik, Kendini Sevme .

ABSTRACT

ŞAHİN M. Examination of Self-Liking and Self Competence Adequacy of Physical Training and Sports Teachers in Konya. Dumlupınar University Institute of Medical Sciences, Physical Training and Sports Department. Master Thesis, Kütahya, 2015. This study aims to examine self-liking and self competence adequacy of physical training and sports teachers working in Konya. Study sampling is performed by surveying 350 physical training and sports teachers working in Konya. Study sampling is determined by using the random sampling method.

“Self Liking Self Competence Scale” which is interpreted into Turkish by Doğan (2011) is used in the study. As the results do not have a normal range, Mann Whitney U and Kruskall Wallis H tests are used in the study. As a result of correlation analysis, it is determined that the more self liking points increase the more self competence points also increase. It is determined that self liking and self competence are based on ages and the self liking levels of the ones older than 36 age are higher than the others. Among the men and women, there is a discrepancy in favor of men in terms of self liking and self competence. It is determined that self liking and self competence differ according to body mass index and that self liking and self competence decrease in parallel with increasing weight.

Keywords: Physical Training, Teacher, Sports Department, Self Liking

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	II
TEŞEKKÜR	III
ÖZET	IV
ABSTRACT.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
GRAFİKLER DİZİNİ.....	VIII
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	XI
I.BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3.Problem Durumu	1
1.3.1. Alt Problemler	2
1.4. Hipotezler.....	3
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
II: BÖLÜM: GENEL BİLGİLER.....	5
2.1.Öz Yeterlilik.....	5
2.1.1. Öz ve Benlik Kavramı	5
2.1.2. Özyeterlilik Kavramı	5
2.1.3. Özyeterlilik Kavramının Ortaya Çıkışı	9
2.1.4. Özyeterliliğin Önemi	11
2.1.5. Özyeterlilik Süreçleri.....	14
2.1.5.1.Bilişsel Süreç	14
2.1.5.2.Motivasyonel Süreç	15
2.1.5.3.Duygusal Süreçler.....	15
2.1.5.4.Seçim Süreci	16
2.1.6. Özyeterliliğin Kaynakları.....	16
2.1.6.1.Gerçekleştirilmiş Başarılı Deneyimler	17
2.1.6.2.Gözlenen Deneyimler	18
2.1.6.3.Sözlü İkna	18
2.1.6.4.Fizyolojik ve Duygusal Durumlar	19
2.1.7. Öğretmen Özyeterliliği	20
2.1.8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlilikleri.....	22
2.2.Kendini Sevme	24

2.2.1. Benlik Kavramı.....	24
2.2.2. Benlik Algısı.....	28
2.2.3. Benlik Saygısı.....	31
2.2.4. Benlik Saygısının Gelişimi.....	35
2.2.5. Benliğin Görevleri.....	38
2.2.6. Benlik İmgesi.....	39
2.2.7. İdeal Benlik.....	40
2.2.8. Benlik Gelişimi.....	41
2.2.9. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	42
2.2.10. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı.....	44
2.2.11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Benlik Saygısı.....	47
2.3. İlgili Araştırmalar.....	49
III. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM.....	53
3.1. Araştırmanın Modeli.....	53
3.2. Evren ve Örneklem.....	53
3.3. Çalışma Grubu.....	54
3.4. Protokol.....	54
3.5. Veri Toplama Araçları.....	54
3.5.1. Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği.....	54
3.6. Verilerin Toplanması, Kodlanması, Bilgisayar Ortamına Aktarılması ve İstatistikî İşlemler.....	55
IV. BÖLÜM: BULGULAR.....	56
4.1. Örneklem Grubuna Dair Bulgular.....	56
V. BÖLÜM: SONUÇ VE TARTIŞMA.....	69
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	84
EK 1: Anket Formu.....	84
Ek2: Bilimsel Çalışma İzin Formu.....	85

GRAFİKLER DİZİNİ

Grafik 1: Katılımcıların Ölçek Sorularına Katılım Düzeyleri	59
Grafik 2: Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarıyla Analizi	61
Grafik 3: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Gruplarıyla Analizi	62
Grafik 4: Ölçek Puanlarının Beden Kitle İndeksi Gruplarıyla Analizi.....	63
Grafik 5: Ölçek Puanlarının İkamet Yeri Gruplarıyla Analizi	64
Grafik 6: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Statüsü Gruplarıyla Analizi	65
Grafik 7: Puanlarının Kıdem Gruplarıyla Analizi	66
Grafik 8: Ölçek Puanlarının Görev Yeri Gruplarıyla Analizi	67
Grafik 9: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Gruplarıyla Analizi.....	68



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Demografik Bilgiler	56
Tablo 2: Betimsel İstatistikler	57
Tablo 3: Normallik Testi	57
Tablo 4: Katılımcıların Ölçek Sorularına Katılım Düzeyleri	58
Tablo 5: Betimsel İstatistikler	59
Tablo 6: Ölçek Puanlarının İlişkisi.....	60
Tablo 7: Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarıyla Analizi	60
Tablo 8: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Gruplarıyla Analizi	61
Tablo 9: Ölçek Puanlarının Beden Kitle İndeksi Gruplarıyla Analizi.....	62
Tablo 10: Ölçek Puanlarının İkamet Yeri Gruplarıyla Analizi	63
Tablo 11: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Statüsü Gruplarıyla Analizi	64
Tablo 12: Ölçek Puanlarının Kıdem Gruplarıyla Analizi.....	65
Tablo 13: Ölçek Puanlarının Görev Yeri Gruplarıyla Analizi.....	66
Tablo 14: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Gruplarıyla Analizi	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Öz-Yeterlilik İnancı Mekanizması.....	13
Şekil 2.Araştırma Sürecinin Şematik Gösterimi	53



SİMGELER VE KISALTMALAR

BKI	Beden Kitle İndeksi
bkz.	Bakınız
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
Ss.	Sayfa Sayısı
TDK	Türk Dil Kurumu



I.BÖLÜM: GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin kendini sevme ve öz yeterliliklerine ilişkin yaş, cinsiyet, ikamet yeri, boy, kilo, mezuniyet yılı, mezun olunan okulun statüsü, kıdem, görev yapılan okul ve mezun olunan okulun bir etken olup olmadığını ortaya koymasını bakımından önemlidir. Bu araştırmayla elde edilecek verilerin Konya ilinde çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin kendini sevme ve öz yeterlilik durumlarını ortaya koyacağı gibi bundan sonra benzer bir çalışma yapacak uygulayıcılara kolaylık sağlayacağı ve yeni araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, “Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi” konusundaki tutum ve yönelimleri ile dersteki uygulama durumlarını tespit etmek hedeflenmiştir.

Bu çalışmada amaç, Konya ilinde beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak çalışan öğretmenlerin kendini sevme ve öz yeterliliklerini incelemektir. Öğretmenlerin kendini sevme ve öz yeterlilik beklentileri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu değişkenler yaş, cinsiyet, ikamet yeri, boy, kilo, mezuniyet yılı, mezun olunan okulun statüsü, kıdem, görev yapılan okul ve mezun olunan okul faktörleridir.

1.3.Problem Durumu

Öz yeterlik, sosyal-bilişsel kuramın temel kavramı olarak kişinin kendinin farkında olması anlamındadır. Bireyin kendi potansiyeliyle göstermesi gereken performansı karşılaştırarak, duruma göre harekete geçmesidir (21).

Benlik, kişinin kendini başkalarının onu algıladığı gibi algılaması şeklinde tanımlanmış olup diğer bir deyişle “ayna benlik” olarak ifade edilmiştir (3).

Bireyin kendini bildiği an itibarıyla çevresi ile başlattığı etkileşimlerle birlikte insan davranışının önemli belirleyicileri arasında olan benlik oluşmaktadır. Çevrenin yapısına uygun yaşantılar bireyin çevresini algılama şekline göre özümsemektedir.

Bireyin benlik saygısı, birey tarafından benliğinin kabul edilip değerli bulunması ve beğenilme derecesiyle oluşmaktadır (83).

Beden eğitimi ve spor birbirini tamamlayan ve birbirinden ayrı düşünülmemesi gereken kavramlardır. İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini güçlü kılmak, beden eğitimi ve sporun temel amaçlarından biri olduğu gibi aynı zamanda ferdin keşfedilmemiş özelliklerini ve yaratıcı yönünü harekete geçiren önemli bir faktördür (112).

1.3.1. Alt Problemler

Araştırmanın temel problemini, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendini sevme ve öz yeterlilikleri ne düzeydedir, cümlesi oluşturmaktadır. Bu doğrultuda oluşturulan alt problemler şu şekildedir:

Kendini sevme ve öz yeterlilik ölçeklerinin alt boyutlarına göre değer yönelim algıları ne düzeydedir?

Öğrencilerin Beden Eğitimi dersine ilişkin değer yönelimi ölçeğinin alt boyutlarına göre değer yönelimi algıları arasında;

1.Araştırmaya katılanların kendini sevme ile öz yeterlilikleri arasında önemli bir ilişki var mıdır?

2.Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile cinsiyetleri arasında önemli bir fark var mıdır?

3. Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile ikame yerleri arasında önemli bir fark var mıdır?

4.Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile mezun olunan okulun statüsü arasında önemli bir fark var mıdır?

5. Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile kıdem arasında önemli bir fark var mıdır?

6. Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile görev yapılan okul arasında önemli bir fark var mıdır?

7. Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile mezun olunan okul arasında önemli bir fark var mıdır?

8. Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile yaş arasında önemli bir fark var mıdır?

9. Araştırmaya katılanların kendini sevme durumları ile BKİ arasında önemli bir fark var mıdır?

10. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile cinsiyet arasında önemli bir fark var mıdır?

11. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile ikame yerleri arasında önemli bir fark var mıdır?

12. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile mezun olunan okulun statüsü arasında önemli bir fark var mıdır?

13. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile kıdem arasında önemli bir fark var mıdır?

14. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile görev yapılan okul arasında önemli bir fark var mıdır?

15. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile mezun olunan okul arasında önemli bir fark var mıdır?

16. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile yaş arasında önemli bir fark var mıdır?

17. Araştırmaya katılanların öz yeterlilik durumları ile BKİ arasında önemli bir fark var mıdır?

1.4. Hipotezler

1. Kendini sevme ile öz yeterlik arasında ilişki bulunmaktadır.
2. Kendini sevme cinsiyete göre değişiklik göstermektedir.
3. Kendini sevme ikamet yerine göre değişiklik göstermektedir.
4. Kendini sevme mezun olunan okulun statüsüne göre değişiklik göstermektedir.
5. Kendini sevme kıdeme göre değişiklik göstermektedir.
6. Kendini sevme görev yapılan okula göre değişiklik göstermektedir.
7. Kendini sevme mezun olunan okula göre değişiklik göstermektedir.
8. Kendini sevme yaşa göre değişiklik göstermektedir.
9. Kendini sevme BKİ'ya göre değişiklik göstermektedir.
10. Öz yeterlik cinsiyete göre değişiklik göstermektedir.
11. Öz yeterlik ikamet yerine göre değişiklik göstermektedir.
12. Öz yeterlik mezun olunan okulun statüsüne göre değişiklik göstermektedir.

13. Öz yeterlik kıdeme göre değişiklik göstermektedir.
14. Öz yeterlik görev yapılan okula göre değişiklik göstermektedir.
15. Öz yeterlik mezun olunan okula göre değişiklik göstermektedir.
16. Öz yeterlik yaşa göre değişiklik göstermektedir.
17. Öz yeterlik BKİ'ya göre değişiklik göstermektedir.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada;

Araştırmaya katılanların evrenin özelliklerini yansıttığı,

Araştırmaya katılanların görüşme formu ve anket maddelerine içten cevap verdikleri,

Araştırma süresince kontrol altına alınamayan etkenlerin, tüm katılımcıları benzer şekilde etkilediği,

Katılımcıların, araştırmada kullanılan veri toplama aracında yer alan soruları cevaplandırırken kendi duygu ve düşüncelerini yansıttıkları,

Konya merkez ve ilçelere bağlı öğretmenlerin arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen öğretmenlerden elde edilen verilerin tüm öğretmenlerin görüşlerini yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu çalışma, Konya ilinde öğretmenlik yapan ortaokul ve lise beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen verilerden ve araştırma kapsamında taranan kaynaklarla sınırlıdır.

II: BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

2.1.Öz Yeterlilik

2.1.1. Öz ve Benlik Kavramı

Türk Dil Kurumu Ruhbilim Terimleri Sözlüğü'nde bir terim olarak "self" kavramı, "bireyi oluşturan tüm özelliklerin karmaşık örgütü" şeklinde tanımlanmıştır. Bu kavramın dilimizdeki karşılığı olarak da "öz" ve "nefs" kelimeleri önerilmiştir (1).

Benlik düşüncesinin büyük oranda bireyin kendi bedeniyle alakalı olduğunu savunan Wilhelm Wundt'un bu yaklaşımının aksine William Jones ise benlik kavramı için iki farklı tanımlamada bulunarak bu kavramı "bilen" ve "bilinenlerin nesnesi" olarak ifade etmiştir (2).

Benliği, kişinin kendini başkalarının onu algıladığı gibi algılaması şeklinde tanımlayan Charles H. Cooley ise bunu "ayna benlik" (looking-glass self) olarak ifade etmiştir. Cooley'in ayna benlik kavramı George Mead tarafından daha da ileri götürülerek, bu kavramın sosyal bir etkileşim içinde, diğerlerinin tepkilerinin sonucunda oluştuğu öne sürülmüştür (3).

Tüm bu tanımlardan faydalanarak ortak bir tanım yapmak istenirse, benlik kavramını, çok sayıda alt sistem tarafından organize edilen, çeşitli bakış açıları içeren, deneyimler ve diğer unsurlarla sosyal etkileşim çerçevesinde şekillenen, kişilerin kendilerine ilişkin tüm algıları şeklinde ifade etmek mümkündür (4).

2.1.2. Özyeterlilik Kavramı

Son yıllarda hem yurt dışı hem de ülkemizde araştırmalara sıklıkla dahil olan değişkenlerden biri öz-yeterlik kavramıdır. Öz-yeterlik kavramı, literatüre kazandıran Bandura (1994) tarafından "kişinin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı" olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda bir kişinin bir işin gerektirdiği

becerileri taşıyor olmasına karşın, o işi yapabileceği konusundaki yeterlik inancı düşük düzeydeyse, onun o işte başarısız olabileceği söz konusu olmaktadır (15).

Bir kişinin yaşama bakışının, onun kendine ilişkin inançları sayesinde değişebileceği düşünülmektedir. Çocuğun ilk deneyimlerini yaşadığı bebeklik çağından itibaren öz-yeterlik gelişiminin başladığı, sonrasında okul çağı, ergenlik çağı ve yetişkinlik yaşantılarını takip ettiği ve son olarak ileri yaşlardaki öz-yeterliğe kadar yaşam boyu devam ettiği belirtilmektedir (18).

Öz-yeterliğin kapsamında; verilen bir görevi yerine getirme konusunda, bir becerinin veya başarının ortaya koyulabilmesi, üretilebilmesi amacı ile gereken davranış biçimini ya da eylemleri organize etmek ve başarmak veya gerçekleştirme konusunda kişinin yeteneklerine ve becerilerine yönelik inançları bulunmaktadır (19).

Diğer bir tanımda öz yeterlik, sosyal-bilişsel kuramın temel kavramı olarak kişinin kendinin farkında olması anlamındadır. Bireyin kendi potansiyeliyle göstermesi gereken performansı karşılaştırarak, duruma göre harekete geçmesidir. Öz yeterlik, bireyin karşılaştığı zorluklara karşısında nasıl başarı elde edebileceği konusunda kendisi ile ilgili inancı, kısaca kişinin kendi kendini bilmesi anlamını taşır (21).

Öz-yeterlik Hunt (2010) tarafından, bir bireyin herhangi bir davranışı hakkındaki kendi yorum ve değerlendirmeleri olarak ifade edilmektedir. İnsanların düşünce biçimleriyle duygusal tepkileri öz yeterlik inancından etkilenmektedir. Zorluk düzeyi yüksek olan çalışmalar ile karşılaşıldığı durumda yüksek düzeyde öz yeterliğe sahip bireylerin, daha rahat ve verimli olabildikleri görülmektedir (42).

Duyguların yoğunluğunun ve tipinin öz-yeterlik inançlarından etkilendiği ve amaçların elde edilmesi hususunda düşük öz-yeterliğin umutsuzluk sebebi olduğu belirtilmektedir. Negatif duygusal durumun neticesinde oluşan rahatsız edici düşüncelerin kontrol edebilme inançlarından yoksun olmanın zayıf öz-yeterlik, düşük performans ve daha fazla ümitsizlik sebebi olduğu, pozitif duygusal durumunsa öz-yeterliği arttırıcı etkide bulunduğu iddia edilmektedir. Bununla birlikte, duygusal öz-

yeterliğin de bilişsel öz düzenleme ve duyguları kontrol etme aracılığı ile performans memnuniyeti ya da başarıyla alakalı davranıştan ölçülebileceği belirtilmektedir (20).

Yeterlik bilgisinin en etkili kaynağının performans başarıları olduğu ve kişisel öğrenme deneyimlerine dayalı olduğunu, öz-yeterlik beklentisini ortaya çıkartan kaynakların incelenmesi sonucu görmek mümkündür. Bireylerin öğrenme beklentileri deneyimlemiş oldukları başarılarla artarken, tekrarladıkların başarısızlıklarsa öğrenmede düşüşe sebep olmaktadır. Sonuç olarak bireyin başarılarını arttırma açısından, bu deneyimlerin önemli bilgiler verdiği görülmektedir. Bunun yanında bireylerin kendi performans başarıları kadar başkalarının deneyimlerinin güçlü olmamasına rağmen, başarılı bir modelin gözlenmesi özellikle yeni bir becerinin öğreniminde etkili olmaktadır (25).

Bireyin etkileşimden aldığı olumlu ve olumsuz dönüşler(mesajlar), yeterlik beklentisine etki eden bir diğer unsuru oluşturmaktadır. Örneğin öz-yeterlik beklentilerinde, bir kişinin görevinin gerektirdiği becerileri taşıdığı ikna edici bir şekilde savunulduğu takdirde artış gözlenebilmektedir (26).

Öz-yeterlik beklentisi yüksek olan bireylerin, öğrenme faaliyetlerine isteyerek yaklaştığı, yüksek çaba harcadıkları, güçlüklerle karşı uzun süre çaba göstermek sureti ile daha etkili stratejiler kullandıkları söylenebilir. Düşük beklentisi olanlar ile karşılaştırıldığında bu bireyler daha yüksek performans göstermektedir (27).

Öz yeterliliği yüksek ve düşük olan kişilerin özellikleri Bandura (1994) tarafından belirlenmiştir. Bu bağlamda göre yüksek öz yeterlilik sahibi kişilerin özellikleri şu şekildedir (15);

- Meydana gelen olayların geniş bir bakış açısı ile değerlendirilmesi kişilerin içinde buldukları durum karşısında dikkatlerinin artmasını sağlar.
- Kişilerin stresini azaltarak olaylardan dolayı yaşamaları muhtemel duygusal zararların en az olmasını sağlar.
- Amaçları yeteneklerini zorlayacak niteliktedir ve bu amaçlara ulaşmak amacıyla kararlılık ile hareket ederler.

- Yeteneklerini zorlayan durumlarla karşılaştıklarında, kaçmak yerine durumun üstesinden gelecek şekilde ve kendi yetenekleri doğrultusunda mücadele ederler.

- Başarısızlıkla karşılaştıkları durumda pes etmezler ve çabalarını artırarak mücadeleyi sürdürürler.

- Başarısızlığın sonucu olarak kendileri için tehdit oluşturabilecek durumun ortaya çıkması halinde, başarısızlığın sebebini yetersiz çaba ya da eksik bilgiye bağlarlar

Öz yeterliliği düşük olan bireylerin özellikleri arasında ise şunlar yer almaktadır (15):

- zor görevleri üstlenmekten; kendilerini yeterince tanımamaları ve var olan yeteneklerine güvenmemeleri sebebiyle kaçınırlar.

- Kendilerini motive etmekte yetersizdirler.

- Ortaya çıkan engelleri, olası bir başarısızlık durumunda, bir neden olarak kullanırlar.

- Zorluklar karşısında çabuk pes ederler.

- Başarısızlıkların ardından öz yeterlilik inançlarını yükseltmeleri uzun zaman alır. Çünkü başarısızlıklarının nedeni olarak sahip oldukları yeteneklerdeki eksiklikleri görmekte-dirler.

- Kendi yeteneklerine güvenmemelerinden dolayı strese girmeye daha yatkındırlar ve bu sebeple yeteneklerinin büyük bir kısmını sergileyemezler.

Öz yeterlik insan davranışına, ilk olarak davranış seçimine olmak üzere birkaç yolla etki eder. İnsanlar yetenekli oldukları ve kendilerine güven duydukları görevlerle meşgul olurlarken, yetenekli olmadıkları ve kendilerine güvenmedikleri görevleri yapmaktan kaçınırlar. İkincisi, öz yeterlik, insanların anksiyete konusunda ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar uzun süre sabredebileceklerini belirlemelerinde yardımcı olur. Üçüncü olarak, öz yeterlik inançları kişinin düşünce modelleri ve duygusal tepkileri üzerine etki eder. Düşük öz yeterlilik sahibi

insanlar bir şeyi olduğundan daha zor görebilir, bu durum stresi artırabilir ve problemin çözümü açısından dar bir vizyona sahip olmalarına sebep olabilir (30).

2.1.3. Özyeterlilik Kavramının Ortaya Çıkışı

Albert Bandura tarafından geliştirilen insan faaliyetlerini bireysel, davranışsal ve çevresel faktörlerin etkisiyle açıklandığı Sosyal Bilişsel Teori'nin anahtar kavramı niteliğinde öz-yeterlilik kavramı ortaya çıkmıştır (5).

Davranışların, kişinin bilinç dışından gelen unsurlar çerçevesinde şekillendiği belirtilen Psikolanalitik Yaklaşım ve çevresel birtakım uyaranlara karşı ortaya çıktığı savunulan Davranışçı Yaklaşım, yirminci yüzyılın ilk yarısında psikolojiye ciddi anlamda yön veren iki yaklaşım olmuştur. Yirminci yüzyıl ortalarına yaklaşıldığıdaysa Bilişsel Yaklaşım ile beraber davranışların, insanlarda mevcut olan bilgiler ile sürekli edindikleri bilgiler ve zihinlerinde bu bilgilerin işlenmesiyle oluştuğu kabul edilmiştir. Sonrasındaysa “insanın kendisi” kavramı İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım tarafından, yeniden göz önüne getirilmekle beraber, “insanın potansiyeli” ve “kendini gerçekleştirme” kavramları da psikoloji içerisine dahil edilmiştir (6).

William James, konunun tarihsel gelişiminde en önemli isimlerin arasında bulunmakta olup bununla birlikte "öz güven" kavramını da kullanan ilk araştırmacıdır. James tarafından, bir yerlere gelinebilmesi ve belirli konularda bir şeyler yapılabilmesi amacıyla öncelikle kendimizi tanımamızın, kendimiz ile ilgili belli düşüncelere sahip olmamızın ve bu düşünceleri içselleştirmemizin gerekli olduğu belirtilmektedir. Sonrasında, 1920'lerden 1940'lı yıllara kadar James "kişilik" konusunda yoğunlaşmaya başlamıştır. Belli bir süre boyunca zihnin sahip olduğu akıl, bilinç, fark etme, istek ve işlev gibi yapıtaşlarıyla birlikte bir belirsizlik içine girmiştir. Akıl, bilinç, fark etme, istek ve işlev unsurlarının bireyin yaşamının üzerinde, özellikle de eğitim üzerinde oldukça önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu açıdan uzun yıllar boyunca öğretmenler ve akademisyenlerce, psikologların psikoloji alanında araştırmalara sahip olan bilim insanlarının yönlendirmeleri yakından takip edilmiştir. Freud'un "Bilinçsiz Motive Olma",

James'in "Alışkanlıklar", Watson ve Skinner'in "Görülebilir ve Ölçülebilir Davranış" üzerine yapılmış olan araştırmalarda da bunlara yer verilmiştir. Sonucundaysa psikoloji ve eğitim bilimlerinin konuları arasında "kişilik-karakter" kavramları yerini almıştır (22).

1941'de Neal Miller ve John Dollard tarafından geliştirilen ancak yetersiz olduğu düşünülen "Sosyal Öğrenme ve Taklit" teorisi üzerine, 1963'de "Sosyal Öğrenme ve Kişisel Gelişim" teorisi Albert Bandura ve Richard Walters tarafından geliştirilmiştir (7).

Hümanist akımlar 1950'li yıllara gelindiğinde kendisini göstermiş olup Abraham Maslow da bu akımın fikir babası olmuştur. Motivasyonel yöntem, Maslow tarafından bireyin kendi üzerine düşeni yerine getirmesi, gereksinimlerini karşılaması, potansiyelini oluşturması ve eğilimlerine ulaşması amacıyla insani istekler üzerinde konumlandırılmıştır. 1960 ve 1970'li yıllarda zihinsel yapı esaslı harekete geçiren güçler ve etkili yöntemler konularında yoğunlaştığı görülmüştür. "Kişi-karakter" kavramları özellikle dinamik şekilde seçilmiştir. Öz düşünce ve öz güvenin ne denli önemli olduğu; eğitimciler, psikologlar ve bu alanlardaki araştırmacıların gösterdikleri gayretlerin sonucunda ortaya çıkmıştır (22).

1977'de Bandura tarafından geliştirilen makaleyle anahtar unsurun "bireysel inançlar" olduğu, kişilerin sahip oldukları yetkinliklerine olan inançlarının kişilerin seçimlerinin, sarf edecekleri çabanın miktarının, zorlayıcı durumlar karşısındaki azimlerinin ve anlama ve kavrama derecelerinin, güçlü bir biçimde etkileneceği ortaya koyulmuştur (5).

İnsan davranışlarının, tek yönlü belirleyicilik yerine üç temel unsurun karşılıklı etkileşimiyle meydana geldiği, Bandura tarafından daha sonra geliştirilen Sosyal Bilişsel Teori ile ortaya koyulmuştur. Bu model göz önünde bulundurulduğunda, insan ve kişisel faktörler (bilişsel, duygusal ve biyolojik olaylar), davranış ve çevre olarak belirtilen bu üç unsurun, karşılıklı etkileşimlerde bulunarak insan davranışları üzerinde, farklı yoğunluklarda, belirleyici oldukları belirtilebilir (5).

Tüm bu gelişmelere dayanılarak, insan davranışlarını açıklamada yalnızca çevresel veya davranışsal uyanların, başka bir ifade ile tek yönlü veya sınırlı bir belirleyiciliğin yeterli olmayacağı, psikolojik yaklaşımların gelişimine de paralel olarak, insanın kendisiyle birlikte bilhassa kişinin özellik ve düşüncelerinin insan davranışlarının belirlenebilmesinde kilit kavramlar oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer bir deyişle öz düzenleyici ve öz pekiştirici olarak davranışların şekillenmesi konusunda “insanın kendisi” unsuru önemli etkiye sahip unsur niteliğindedir (8).

2.1.4. Özyeterliliğin Önemi

Bandura'nın geliştirmiş olduğu öz-yeterlilik teorisine göre; temel olarak, yüksek öz-yeterlilik inancı olan bireylerin hedef veya görevleri yerine getirmek konusunda, düşük ya da olumsuz öz-yeterlilik inancı olan bireylere göre daha muktedir ve başarılı, çaba göstermek açısından da daha istekli olacakları savunulmaktadır (9).

Bandura, kişinin etkili bir şekilde sonuca veya yüksek performansa ulaşabilmesi amacı ile gerekli beceri ve yetenekleri bulundurmasının önemli bir etken olduğunu belirtmektedir. Fakat öz-yeterlilik inancını, bireyin sahip olduğu belli bir yetenek, özellik ya da yetenek veya özellikler grubu veya bu grup içerisinde bulunan, bu özellik ya da yeteneklerin miktarı olarak düşünülmemek gerekmektedir. Zira insanların, belirli bir görevi yerine getirmek amacıyla gereken tüm yetenek ve özelliklere sahip olmalarına karşın başarılı olamamaları da söz konusudur (9).

Öz-yeterliliği, “amaçları gerçekleştirebilmek için bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal birçok yetenek ve alt yeteneğin bir araya getirildiği ve adeta bir orkestra gibi yönetildiği genelleştirilmiş bir kapasite” şeklinde düşünmek gerekmektedir. Bu bağlamda öz-yeterlilik inancı da, bu belli amaç veya görevlerin gerçekleştirilebilmesi konusunda bireyin gerekli olan yetenek ve beceriler bütününi organize edebilme ve yönetebilme kapasitesi ile ilişkili bireysel değerlendirmeleri, yargıları ya da inançları şeklinde ifade edilmiştir (5).

Bireyin bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor gelişimi konusunda onun inançlarının önemli etkileri bulunmaktadır. Bu inancın önemi, yapılan çok sayıda araştırmada öz

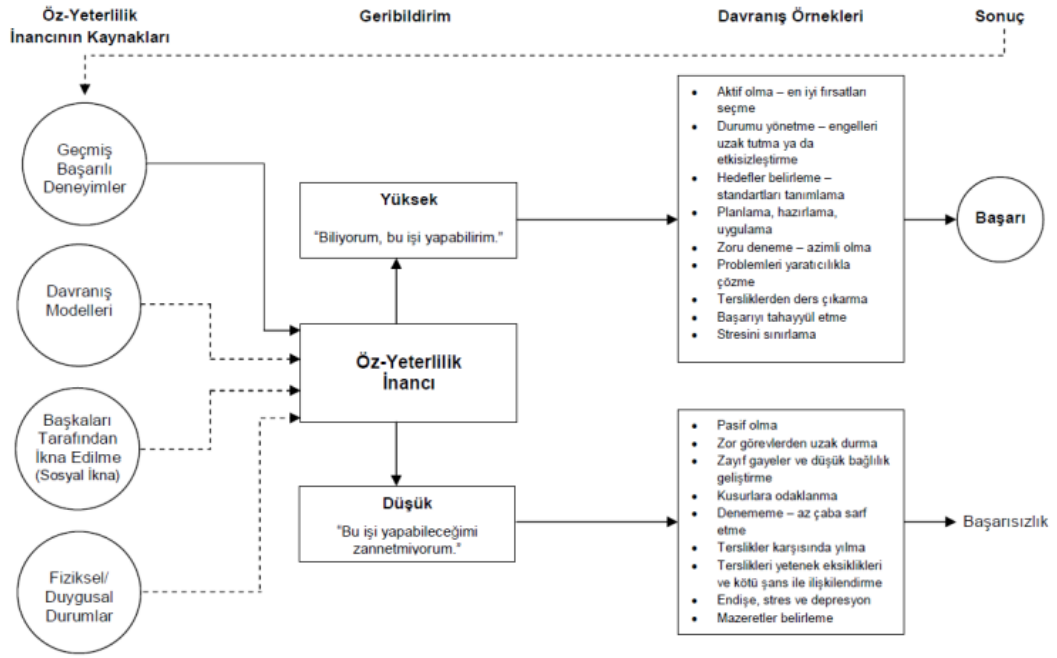
yeterlilik inançlarının başarıyı ve edimi diğer beklenti inançlarına göre daha iyi yordadığının tespiti sonucunda artmıştır (31).

Kişilerin uzmanlıklarını geliştirme fırsatı olarak gördükleri zor hedef ve görevler belirlemeleri ve bu hedef ve görevlere sürekli bağlılıkları öz-yeterlilik hakkındaki olumlu inançları sayesinde tesis edilir. Çabalarını arttırarak devam ettirmeleri konusunda onları teşvik ederek zorluk ve olumsuzluklar karşısında pes etmelerine engel olur (5).

Bu örgütsel süreçler, öz-yeterlilik inancının kişilerin eyleme geçip geçmeme kararlarını ve zorluklara karşı mücadele azimlerini yönlendirmesinden etkilenmektedir. Örgütün genel performansı da, örgütlerin çalışanlarının öz-yeterlilik inançlarını yükseltmeyi öğrenebilmeleri halinde yükseltilebilir (32).

Kişilerin kendilerine karşı bir tehdit şeklinde algıladıkları görevlere yönelik isteksizlik duymalarına, zorluk ve olumsuzluk durumlarında da çabalarını azaltmalarına ve hatta çok çabuk pes etmelerineyse olumsuz öz-yeterlilik inancı sebebiyet vermektedir (9).

Şekil 1’de, öz-yeterlilik inancı hakkında başarı ve başarısızlığa nasıl zemin oluşturduğuyla alakalı temel yaklaşım gösterilmektedir. Buna göre öz-yeterlilik inancının oluşmasına, kişinin geçmişindeki deneyimleri, çevresinde gözlemlediği başarılar, diğerlerinin ikna ve cesaretlendirmeleri ve fiziksel ve duygusal durumları etki etmektedir. Yüksek öz yeterlilik inancına sahip olan bireylerin, fırsatları ve durumları doğru değerlendirip olumsuz fikirlerden uzak durdukları, hedefler belirleyerek bunlara ulaşmak amacıyla devamlı gayret içinde oldukları, olumsuzluklardan ve tersliklerden ders çıkardıkları, streslerini kontrol altında tuttukları ve başarıyı hayal ettikleri ifade edilmektedir. Bu bağlamda, yüksek öz-yeterlilik inancına sahip kişilerin bu özelliklerinden dolayı başarıya ulaşacakları, öz yeterlilik inançları düşük olan kişilerinse bunun aksine başarısızlık ile karşılaşacakları belirtilmektedir (10).



Şekil 1: Öz-Yeterlilik İnancı Mekanizması (11)

Şekil 1’de görüldüğü üzere kişinin geçmiş deneyimleriyle öz-yeterlilik inançları arasında önemli ve diğer kaynaklarla karşılaştırıldığında daha etkili bir ilişki bulunmaktadır. Şekilde bu ilişki diğer öz-yeterlilik inancı kaynakları ile farklı olarak düz bir çizgiyle gösterilmiştir. Bununla birlikte bu geçmiş deneyimlere, sonucunda elde edilen başarı ya da başarısızlık geri bildirim olarak kaynak oluşturacaktır (11).

Algılanan öz-yeterliliğin, etkinlik ve ortam seçimini etkilemesi ile birlikte, aynı zamanda nihai başarı beklentileri sayesinde hâlihazırda başlamış olan başa çıkma çabalarını da etkilediği görülmektedir. Yeterlik beklentileri, insanların ne kadar çaba sarf edeceklerini ve engellerle olumsuz deneyimlere karşı ne kadar süre dayanabileceklerini belirlemektedir. Algılanan öz-yeterliliğin güçlü olduğu derecede çabaların da o kadar etkin olduğu belirtilmektedir (33).

Bir davranışın gösterilmesi, beklenti-değer kuramına göre değerler ve beklentiler tarafından belirlenir. Öz yeterliliğin düşük olduğu durumlarda, değerler ve beklentilerin olumlu olmasına karşın, öz yeterlilik kuramına göre ise davranışın gösterilmeme ihtimali bulunmaktadır. Örneğin, sınavda başarılı olacağı ve başarılı olmasının öğretmeni memnun edeceği inancı güden, öğretmenini memnun etmekten

hoşlanan bir öğrenci olumlu beklenti ve değerlere sahiptir. Fakat kendisini bu konuda yeterli görmemesi halinde çalışmaya güdülenmeyecektir (31).

Özetle öz-yeterlilik inancının, kişilerin seçimlerini, hedeflerini ve hangi hareket tarzını sergileyecekleri, ne kadar çaba sarf edecekleri, engeller karşısında ne kadar direnecekleri, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerini ne kadar sürede toparlayabilecekleri, sahip oldukları kaygı ve stresin miktarı, sonuç olarak ta nihai başarıları konusunda etkili bir unsur olduğu belirtilmektedir (12).

2.1.5. Özyeterlilik Süreçleri

Kişilerin duyguları, düşünceleri, motivasyonları ve davranışları öz yeterlik algıları tarafından belirlenmektedir. İnançların başlıca 4 temel süreç üzerinde etkileri bulunmaktadır. Bunlar; bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçimsel şeklinde sıralanabilir (Bandura, 1994).

2.1.5.1. Bilişsel Süreç

Kişilerin sergilediği davranışların büyük bölümü belli bir amaç barındırmaktadır. Birey tarafından davranışlar belirlenmiş olunan amaçlara göre düzenlenir. Bireyin kendi potansiyeline biçmiş olduğu değer, başka bir değer ile öz yeterlik algısı kişisel amaç belirlemeyi etkilemektedir (15).

Öz yeterlik algısının, düşünme süreçlerinin üzerinde etkili olduğu belirlenen amaçların gerçekleştirilmesine yönelik olarak ortaya koyulacak performansı artıran ya da azaltan çeşitli şekillere girmektedir. Kişinin bir işi yapmak amacıyla gerekli becerilere sahip olduğuna dair taşımakta olduğu inanç öz yeterlik algısıdır (5).

Performansları için destek ve pozitif rehberlik sağlayacak başarılı senaryolar, yüksek öz yeterlik duygusu barındıran bireylerce hayallerinde canlandırılmaktadır. Öz yeterlikleri konusunda endişe sahibi bireylerse hayallerinde başarısız senaryoları canlandırarak kurguyu da birçok şeyin yolunda gitmeyeceği olasılığına göre inşa ederler. Bu bağlamda kendi yeterliği konusunda endişe barındıran bireylerin başarı elde etmeleri de oldukça zor olmaktadır. Kişilerin yaşamlarının üzerinde etkisi olan olayları önceden tahmin edebilmeleri ve buna bağlı olarak da bu durumun kontrolü

açısından yollar geliştirebilmelerini sağlamak düşüncenin temel işlevidir. Bir davranış gerçekleştirmenin öncesinde bireyler, seçimlerini deneyimlerinden yola çıkarak belirlemekte, önceki deneyimlerine dayanarak bunların sebep olacağı sonuçları bulmaktadırlar (23).

2.1.5.2.Motivasyonel Süreç

Kişinin motivasyonun düzenlenmesinde öz yeterlik algısı, kilit rol üstlenmektedir. Kişiler bilişsel olarak motivasyonlarını üretmekte, kendilerini motive etmektedirler. Kendileri için amaçlarını düzenleyip geleceklerine yönelik planlamış oldukları eylemlerin yönünü saptarlar. Oluşturulan farklı teoriler bağlamında nedensel nitelikler, beklenti çıktıları ve farkında olma amaçları bilişsel motivasyon etkenleri kapsamındadır. Nedensel durumlar öz yeterlik inançlarını etkilemektedir. Yüksek öz yeterlik inancı barındıran kişiler başarısızlıklarını gösterdiklerin çabasının yetersizliğine, düşük öz yeterlik inancı barındıranlarsa beceriksizliklerine bağlamaktadırlar. Motivasyonu, performansı ve öz yeterlik inançları arasındaki etkileşimin şekillenmesinde nedensel bağlantıların önemli rolü bulunmaktadır (23).

2.1.5.3.Duygusal Süreçler

Bireylerin duygusal bağlılığını ifade etmekte olan duygusal bağlılık, bireylerin örgütsel objelere sarılması ve onlarla özdeşleşmesi anlamını taşımaktadır. Birey çeşitli durumlar ile karşı karşıya kaldığında bireyin öz yeterlik algısının daha çok belirdiği görülmektedir. Bundan dolayı zor ve sıkıntılı bir durum ile yüz yüze geldiğinde bireyin ne derece kaygı ve stres yaşayacağına etkilidir (28).

Yüksek öz yeterlik algısı bulunan kişiler zor işlerin üstesinden gelme konusunda cesur davranış sergilerken düşük öz yeterlik inancı bulunanlar da olası zorlukları büyütme ve bundan dolayı da stres ve endişeyle yüz yüze gelebilmektedirler. Strese sebep olan ve bundan dolayı da huzursuz edici unsurlar barındırmakta olan durumlar üzerinde hakimiyet kurulabileceği inancı güden kişiler negatif senaryoların zihinlerinde canlanmasına izin vermezler. Ancak zor durumların üstesinden gelinmesi hususunda kendilerini yetersiz gören bireylerse benzer durumlara karşı oldukça yüksek endişe duygusu barındırırlar ki bu bireyler ilgili durum karşında

çözüm aramaktan ziyade kendi eksiklikleri üzerinde yoğunlaşarak çevrelerinde mevcut olan birçok durumu tehlike unsuru olarak algırlar. Bilgi eksikliği ve inançsızlık korku duygusunu doğurmaktadır. Bireylerin etkinliklere katılması veyahut etkinliklerden uzak durması konusunda öz yeterlik algısının etkisi bulunmaktadır. Zorlu etkinliklerin içerisinde bulunma konusunda cesaret düzeyi, öz yeterlik algısı ne derece güçlüyse bir o kadar fazladır (15).

Öz yeterliğin içeriğini oluşturan öz kavramı, kişinin kendisi ile alakalı algılarının toplamı olarak ifade edilebilmektedir. Bireyin yaşamış olduğu deneyimler, sosyal-bilişsel kurama göre öz yeterlik inancının oluşması konusunda en önemli unsurdur. Bu açıdan ilk kez yaşanan deneyimlerin bir kılavuz önderliğinde yaşanması önem kazanmaktadır. Buradan hareketle negatif deneyimleri bulunanlara, korkularına rağmen başarı elde edebilecekleri bir ortam yaratılmalıdır (23).

2.1.5.4. Seçim Süreci

Bandura (1997) bireylerin, çevrelerinin hem ürünü hem de üreticisi konumunda olduklarını belirtmektedir. Bundan dolayı kişinin seçmiş olduğu çevreyi ve aktiviteleri etkileyen kişisel öz yeterlik inançları bununla birlikte hayatı da şekillendirmektedir. Bireyler sahip oldukları yeteneklerini açacak etkinliklerle karşı karşıya geldiklerinde inandıkları etkinliklerden ve durumlardan kaçma eğilimi gösterirler. Kendi potansiyellerini yeterli buldukları durumlarıysa kendi istekleri ile seçerler. Bazı durumlarda da zor olduğunu düşündükleri etkinliklerde dahi oldukça istekli olmakta ve bundan dolayı da bu etkinliklerden kaçınmamaktadırlar (5).

İnsanlar hayatlarına yön verecek farklı ilgi, sosyal çevre ve becerilerini de yaptıkları seçimler ile geliştirmektedirler. Belirli yeterlik değer ve ilgilerin gelişmesi seçilmiş çevrelerde sürmektedir (23).

2.1.6. Özyeterliğin Kaynakları

Öz-yeterlilik inancının; temel belirleyici unsur olan geçmişte gerçekleştirilmiş başarılı deneyimler, başkalarının başarılarını gözlemleme, sözel ikna ve benzer sosyal etkileşimler ve kişilerin yeteneklilikleri hakkında temel yargılarını oluşturan

fizyolojik ve duygusal durumlar olarak dört temel kaynak çerçevesinde şekillendiği görülmektedir (11). Bu dört temel unsur bu bölümde ayrıntılı bir şekilde incelenecektir.

2.1.6.1. Gerçekleştirilmiş Başarılı Deneyimler

Güçlü öz yeterlik algısı oluşturmak amacıyla başarı ile sonuçlanan deneyimler en önemli yollardandır. Bireyin uzmanlık deneyimleri yolu ile başarılı deneyimler kişiye öz yeterlik bilgisi sağlarlar (24).

Geçmişte gerçekleştirdikleri başarılı deneyimleri, başarı konusunda bireye en gerçekçi kanıt sağlamaktadırlar. Öz yeterlilik inancı, sürekli tekrar eden başarısızlıklardan da olumsuz yönde etkilenmektedir (5).

Bireyin yeterliliği, başarıları ve yenilgileri tatmaktan geçmektedir. Eylemlerin etkilerini ölçen bireyler tarafından bunun karşısında yeterlilik inançları yorumlanarak belirlenir. Öz yeterlilik, başarılı olarak yorumlanan sonuçlarla yükselirken, başarısız olarak yorumlananlar ile düşmektedir (31).

Bazı yazarlar, gerçekleştirilmiş başarılı deneyimleri, önceden gerçekleştirilmiş başarıların yeniden elde edilme çabası şeklinde ifade etmişlerdir. Fakat güçlü öz-yeterlilik inançlarının yalnızca tekrarlanan, benzer başarıların neticesi şeklinde görülmesi meydana getirilmiş başarılı deneyimlerin, geçmişte benzer ya da yakın durumlarda elde edilmiş başarılar şeklinde ele alınmasının yanında yeterli görülmemektedir. Örnek olarak, bireyin birtakım zor engelleri gayret göstererek aşması güçlü bir öz-yeterlilik inancının oluşabilmesinde gerekli bir unsurdur. Çünkü kolaylıkla kazanılmış olan benzer deneyimler, öz-yeterlilik inancının yerine kolay sonuçlar ile ilişkili beklentiler meydana getirecek ve beklenmedik durumlara karşı bireylerin olumsuz bir şekilde etkilenmelerine sebep olabilecektir (13).

Öz-yeterlilik inancının en güçlü kaynağı olan gerçekleştirilmiş başarılı deneyimlerin güçlü öz-yeterlilik inancını ortaya çıkarabilmesi konusunda Bandura tarafından; kişinin çevresi ile etkileşimi sonucu zaman içerisinde şekillenmiş öz-bilgi yapısı, gerçekleştirilmiş olan görevin içeriği ve zorluğu, o görevin gerçekleştirilmesi

için harcanan çabanın miktarı, benzer görevleri gerçekleştirerek geçirilen zaman gibi unsurların da etki ettiği belirtilmiştir (5).

2.1.6.2.Gözlenen Deneyimler

Başkaları tarafından başarılı olmuş deneyimlerin gözlenmesi, öz-yeterlilik inancının belirlendiği diğer bir kaynağı oluşturmaktadır. Kişilerin bu görevi yerine getirebilecekleri yönündeki inançlarının oluşmasını, kendilerine benzer kişilerin elde ettikleri başarıları gözlemlemesi sağlamaktadır (5).

Kendilerine benzeyen kişilerin başarılarına tanık olmak öz-yeterlilik inancı teorisine göre, o görevi bireyin kendisinin başarabileceğini düşünmesini ve bu yönde hareket ederek performans göstermesine katkı sağlar. Bunun yanında, başarılı modellerin bireylerin güç ve tehlikeli durumlar söz konusu iken kullanabilecekleri etkili stratejileri öğrenebilmelerine de yardımcı bulunmaktadır (14).

Mukayese edilen kişi ile benzerlik konusunda kişinin sahip olduğu inanç, gözlenen deneyimlerin öz-yeterlilik inancına kaynak oluşturabilmesi konusundaki en kritik noktayı oluşturmaktadır. Başka bir deyişle, kişinin başarılarını gözlemlediği bireyle benzer özelliklere sahip olduğunu düşünmesi, öz-yeterlilik inancının gözlenen deneyimlerle ortaya çıkabilmesi için gerekli ön şarttır. Aksi durumda model olan kişinin davranış ve ortaya koymuş olduğu sonuçlar, kişinin kendisiyle alakalı yeterlilik inancını etkilemeyecektir (15).

Kişiler yeterliliklerine ilişkin kişisel inançları gözlemlenen deneyimlerin çerçevesinde, kendileri ve yetenekleriyle ilgili kesin bir bilgi edinemedikleri durumlarda şekillenebilmektedir. Aynı şekilde gözlemlenen deneyimlerin de en az başarılı olmuş deneyimler kadar önemli olduğunu gösteren başka bir örnek gözlenen deneyimlerin sayesinde kişilerin, modelin yaptığı hataları görerek kendi stratejilerinin buna göre belirlenmesi olarak gösterilebilir (14).

2.1.6.3.Sözlü İkna

Kişilerin, amaçladıklarına ulaşabilmek amacıyla gereken kabiliyet sahibi olduğu yönündeki inançlarını kuvvetlendirebilecek telkinlerde bulunulması veya ikna edilmesi olarak sözlü ikna veya sosyal ikna ifade edilebilir. Öz-yeterlilik inancı,

kişinin gerçekleştirdiği faaliyetlerle alakalı çevresindeki kişilerden alacağı olumlu yaklaşım ve tepkiler ve bu yönde çevresindekilerden gelen sözlü desteklerle arttırılabilecek, bunun sayesinde daha çok çaba harcanarak yüksek performans gösterebilecektir (16).

Bireylerin diğer bireylerden aldıkları sözel iknalar neticesine bağlı olarak öz yeterlik algıları oluşturulmakta ve geliştirilmektedir. Kişinin öz yeterlilik algısının gelişim kaydetmesinde ikna edici kişilerin oldukça önemli bir yeri bulunmaktadır (29).

Başlı başına sözlü iknanın etkisi öz-yeterlilik inancının oluşumu sürecinde oldukça sınırlıdır. Başka bir deyişle yalnızca sözlü iknanın etkisiyle meydana gelmiş öz-yeterlilik inancı, tersliklerle karşılaştığında kolaylıkla kaybolabilmektedir (15). Bunun yanında, özellikle inandırıcı şekilde algılandığı ve kişisel özellikler ile ilişkili iltifatlardan ziyade, amaçlara ulaşılabilmesi açısından gösterilen çabanın başarılı sonuçları getireceğinin vurgulanmakta olduğu hususlarda sözlü iknanın etkili olabildiği görülmektedir (17).

2.1.6.4.Fizyolojik ve Duygusal Durumlar

Fizyolojik ve duygusal durumlar da öz-yeterlilik inancının oluşumu konusunda etkili olduğu düşünülen diğer bir unsurdur. Bu açıdan öz-yeterlilik inancı üzerinde; kaygı, stres, bitkinlik ve ruh hali gibi fizyolojik ve duygusal durumlarında etkisi bulunmaktadır (12).

Bir davranış durumunda bireyin dikkatinin ve enerjisinin bireyin normal seviyede sahip olduğu heyecan ve endişe hissi, davranış üzerinde yoğunlaşmasına yardım ederek yapılan davranışın başarı ile sonuçlanmasını sağlayabilir. Bireyin başarısız olmasına ise yüksek ve düşük seviyedeki bir stres sebep olabilir. Kişisel yeterlilik konusunda, stresli ve bundan dolayı zorlayıcı olan durumlara karşı duygusal uyarılmalar son derece bilgi verici olmaktadır. Bu nedenle tehditle mücadele etmede algılanan öz yeterlik, duygusal uyarılmanın söz konusu olduğu durumlarda bir kaynak olarak etkileyebilmektedir. Fizyolojik uyarılmalar üzerinde,

kişilerin sahip oldukları stres ve endişe duygularının kısmen etkisi bulunmaktadır (24).

Örneğin, sunum yapacak bir öğrencinin öz-yeterlilik inancı, boğaz ağrısı veya sahip olduğu sahne korkusu sebebiyle alt üst olabilecektir. Öz-yeterlilik inancı, kişinin o günkü pozitif ruh halinden olumlu yönde etkilenebilirken, olumsuz ruh halinden ise bunun tersi yönde etkilenebilmektedir (11).

Öz-yeterlilik inancının geliştirilmesi amacıyla uygulanabilecek yollardan bir diğeri, kişilerin stresini azaltmak ve onlar olumsuz duygusal durumlarından arındırmaktır. Bununla birlikte öz-yeterlilik inancını fizyolojik ve duygusal durumların etkilemesinin yanında, bunlar aynı zamanda öz-yeterlilik inancından da etkilenebilmektedir (15).

2.1.7. Öğretmen Özyeterliliği

Öğrenci, öğretmen, müfredat, yöneticiler, eğitim uzmanları, eğitim teknolojisi, fiziki ve mali kaynaklar, bir eğitim sisteminde öğrenci başarısına etki eden çok sayıda unsur arasında bulunmaktadır (34).

Bir eğitim sisteminde amaçlara ulaşılması konusunda öğretmenin, eğitim ortamlarında bulunan program, fiziki koşullar, eğitim materyalleri gibi diğer unsurların ötesinde belirleyici ve yönlendirici bir özelliği bulunmaktadır. Öğretmenlerin bu özellikleriyle, eğitim ortamının en önemli ve etkili ögesi olduklarını belirtmek mümkündür (35).

Çok sayıda değişken, öğretmenlerin öğretimsel çabalarının düzeyini ve amaca dönüklüğünü etkilemektedir. Davranışları ile bilgi, kanaat ve inançlarını açığa vurmak istediği takdirde belli etmektedir. Bütüncül bir yapı oluşturarak belli bir şekilde davranma eğilimi, diğer bir deyişle tutumu bireyin inançları tarafından belirlenmektedir. Bu bakımdan doğrudan veya dolaylı bir şekilde sahip olunan inançlarla tutumlar birbiri ile ilişkilidir. Öğretmen öz yeterliği ve mesleğe ilişkin tutum kavramları bu durum ile ön plana çıkmaktadır (36).

Öğretmen açısından öz yeterlik kavramının değerlendirilmesi halinde, öğretmenliğin gerektirdiği görev ve sorumlulukları yerine getirebilmek amacıyla elde etmesi gereken bilgi, beceri ve tutumları vurgular. Öğretmen öz yeterliği genel tanımla, “bir öğretmenin sahip olduğu becerilerle, öğrencide bağlılık ve öğrenme gibi istenen sonuçları oluşturup oluşturamayacağına ilişkin yargısı” şeklinde ifade edilmektedir (37).

Öğretmen öz yeterliği, öğretmen etkililiği veya başarılı öğretimle alakalı bir kavram şeklinde nitelendirilebilir. Ancak öğretmen etkililiği veya başarılı öğretimle öğretmen öz yeterliğinin aynı anlamda olduğunu söylemek doğru değildir (38).

Öğretmen öz yeterliğiyle öğrenci başarısının ilişkili olduğu bazı araştırma sonuçlarında (39) görülmektedir. Benzeri şekilde öğretmenlerin öz yeterlik algısıyla öğretimsel yeniliklerin uygulanmaya çalışılması, öğretime daha fazla zaman ayrılması (40), sınıfta istenmeyen öğrenci davranışlarının önlenmesi, sınıf yönetimi becerilerine sahip olunması (40), mesleki bağlılık (39) benzeri etkili öğretmen özelliklerinin alakalı olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır.

Öğretmen eğitiminde önemli yapılardan biri, öğretmen öz-yeterliğidir. Yüksek düzey bir öğretmen yeterliği geliştirmeye yönelik hangi eğitim programlarının nasıl geliştirileceğinin belirlenmesi açısından öğretmen öz-yeterliğinin nasıl geliştiği, hangi bileşenlerden oluştuğu, güçlü ve pozitif öğretmen yeterliğine hangi faktörlerin katkıda bulunduğu son derece önemlidir (7).

Öğretmenlerin öğrencilerin performanslarını etkileme kapasiteleri ya da görevlerini başarıyla yerine getirebilmek amacıyla gerekli davranışları gösterebilecekleri konusundaki inançları öğretmen öz-yeterlik inancı şeklinde ifade edilmektedir (43).

Öğretmenlerin mesleki başarısını önemli ölçüde etkileyen etmenler arasında bulunan öğretmen öz-yeterlik inancıyla öğrenci başarısı ve sınıf yönetimindeki başarı arasında yüksek ilişki olduğu saptanmıştır. Öz-yeterlik inancı yüksek olan öğretmenlerin, öğretim uygulamalarında farklı öğretim yöntemleri kullanma, kullandıkları öğretim yöntemlerini geliştirmek için araştırma yapma, öğrenci

merkezli öğretim stratejileri kullanma ve yaptıkları uygulamalarda araç-gereç kullanma eğilimleri bulunmaktadır. Öz-yeterlik inancı düşük olan öğretmenlerinse öğretmen merkezli dersler işledikleri ve derslerini ders kitaplarını okuyarak geçirdikleri belirlenmiştir (44).

2.1.8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlilikleri

İnsanın, zeki, ruhsal ve bedensel yapı itibarıyla sağlıklı olması ile toplum kurallarına uygun olarak yaşaması, birbirleri ile olan ilişkilerinin iyi örneğini verebilmesi, yardımsever, insan haklarına saygılı, dürüst davranması arasında bağlantı bulunmaktadır. Beden eğitimi faaliyetlerinin özelleştirilmesi ile çeşitli branşlarda somutlaşan spor ise, üst düzeyde yapıldığı takdirde fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özelliklerin gerekli olduğu yarışmaya dayalı ve katı kurullarla çevrili bir etkinliktir (45).

Beden Eğitimi Öğretmenliği, günümüzde öğretmenlik mesleğinin özel uzmanlık gerektiren alt boyutlarından birisidir (53). Beden eğitim öğretmenlik mesleğinde uygulamalı öğretim teorik bilginin yanında daha önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi öğretmenleri hakkında önemli sorunlar arasında; sınıfta gerekli öğretmenlik rollerinin yeterince yapılmaması, öğrencilerle iletişimde çeşitli sorunlar ile karşılaşılması, öğretim yöntem ve tekniklerinin yeterli düzeyde kullanılamaması, öğrenme-öğretme faaliyetini ölçme-değerlendirmede gerekli niteliklere objektif, tutarlı, geçerli ve güvenilir ölçme-değerlendirmenin yapılamaması, okul-çevre-aile-öğrenci bağlantısının kurulamaması, öğrencilerin araştırıcılığa yöneltilmemesi ön plana çıkmaktadır. Bundan dolayı da öğretmenlik mesleği ile ilişkili önemli bir prestij kaybı ortaya çıkmaktadır. Öğretmen, öğrenci ve eğitim-öğretim bakımından, bir beden eğitimi öğretmeninde bulunması gereken yeterliliklerin belirlenmesi bu nedenle büyük bir öneme sahiptir. Nitelikli bir eğitim yalnızca iyi eğitilmiş ve mesleki beceriye ulaşmış öğretmenler tarafından verilmektedir. Eğitim sürecinin değişkenlerinden biri olan öğretmenin yeterlikleri ancak sürecin nitelik ve niceliğini planlayan, uygulamayı yöneten ve ürünü değerlendiren yönleri ile eğitim ürününe bağımsız değişken rol oynamaktadır (54).

Çocuklar, hareket ederek, eğlenerek ve arkadaşları ile paylaşımlar yaparak, hem fiziksel sağlıklarını korurlar hem de yardımlaşmayı, paylaşmayı, işbirliğini, kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, hedefe ulaşmak amacıyla strateji geliştirmeyi beden eğitimi ve spor etkinlikleri içinde öğrenirler (44).

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin gerçekleşmesini sağlayan, onlara yön vererek geliştiren ve uygulayan kişilerdir. Beden eğitimi öğretmenin görevi, bireyin zihinsel, bedensel yönleriyle bir bütün olarak geliştirilmesi, çevresel koşullara ve öğrencinin bireysel özelliklerine göre öğretimin planlanmasıdır (46).

Çağdaş eğitim ve öğretim anlayışına göre görevini yapan bir beden eğitimi öğretmenin dersi ile alakalı öğretim sürecini gerçekleştiren bir kişi olmasından öte bir takım niteliklere de sahip olması gerekmektedir. Öğretmenin sınıftaki başarısını, onun kişisel nitelikleri, öğrenme sürecini izleme, değerlendirme ve ders vermedeki yeterliği, yeterlik duygusu, öğrenme etkinliklerinin yöneticisi olarak yeterliği, özgeçmişi, öğrenci ve diğer bireylerle ilişkileri de etkilemektedir (47).

Beden eğitimi ve spor dersleri ile alakalı yapılan araştırmalarda genel olarak; ders saatlerinin azlığı nedeniyle programın uygulanamaması, fiziksel alt yapı ve malzeme eksikliği, okul idaresinin ders uygulamalarından çok takım başarısına önem vermesi, derslere öğrencilerin ilgisi yüksek olduğu halde diğer öğretmenlerin, okul yönetimlerinin ve ailelerin desteğinin az olması, okul çevresinin spora ilgi ve destek göstermemesi, tören ve bayram etkinliklerinin yükünün genelde beden eğitimi öğretmenlerine kalması gibi sorunlar üzerinde durulmaktadır (48)

Beden eğitimi öğretmenlerinin; iş verimleri, çalışma motivasyonları, iş doyumları, bu çalışma şartlarında görev yapmalarından doğal olarak olumsuz etkilenebilmektedir. Öz-yeterlik inancının bu açıdan kilit noktayı oluşturduğu söylenebilir. Çünkü kişinin görevini en zor şartlarda dahi ne kadar başarılı yapabileceğine ilişkin inancı öz-yeterliktir. Öğretmen adaylarının kendilerine olan inancı, başarılı öğretmen yetiştirme programlarıyla artırılmalıdır (49).

Farklı branşlarda sıklıkla çalışmalar yapılmasına rağmen beden eğitimi öğretmenleri ile ve beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmen öz yeterlikleri ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ülkemizde öğretmen ve aday öğretmenler ile alakalı yapılan öz-yeterlik çalışmalarına bakıldığında görülmektedir. Bu açıdan çalışmada da beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlilik ve benlik algıları ölçülmüştür (48, 50).

Ryan ve Dzewaltowski (2002) tarafından öğrencilerin fiziksel aktivite yolu ile kendilerine olan güvenlerinin arttığı, fiziksel aktivitedeki engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve oluşturmak için diğer arkadaşları ile sosyal ortamlara katıldıkları saptanmıştır. İstendik davranış değiştirme sürecinde okuldaki beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle bireyin bütünsel gelişimini planlayıp sağlayan kişi olan beden eğitimi öğretmenin, Demirhan (2003) tarafından bireyin gereksinimlerini karşılamada yeterli olması gerektiği vurgulanmaktadır. Okulda derslerin planlanması ve yürütülmesi görevinin haricinde, ders dışı etkinlikler, okul takımlarının çalışmaları ve yarışmalar, tören ve kutlamalarda aldığı sorumluluk gibi beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim süreci içerisinde çok sayıda görevi bulunmaktadır (51).

Beden eğitimi öğretmenin etkili ve başarılı bir eğitim-öğretim sürecini gerçekleştirebilmesinin öz yeterlik ve beden eğitimi öğretmenliği yeterliklerine bağlı olacağı; hareket eğitimi sürecinde öğrencilerle birebir ilişki kurması, öğrenciye fiziksel, bilişsel, duyuşsal açıdan destek vermesi, fiziksel görünüm ve sağlıklı yaşam konusunda örnek olması gereken bir öğretmen olduğu düşünüldüğü takdirde belirtilebilir (52).

2.2.Kendini Sevme

2.2.1.Benlik Kavramı

Benlik, özne olan “ben” ve nesne olan “ben” şeklinde, benlik kavramını kullanan ilk kişi olan ve bu alanda bir temel oluşturan Psikolog James tarafından ikiye ayrılmıştır. Aktif şekilde algılayabilen, hissedebilen, deneyimleyebilen, hayal kurabilen, hatırlayabilen, seçim ve plan yapabilen özne olan “ben” yönüdür.

Yaşantının ve deneyimin nesnesi ise nesne olan “ben”dir. Nesne olan “ben”i pasif ve etkilenen olarak betimlemek mümkündür (56).

Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyuta sahip olan benlik kavramı, gelişimini benlik imgesi, ideal benlik ve benlik saygısı olarak üç alanda göstermektedir. Bir bakıma ideal benlik, benlik imgesi ve benlik saygısı kavramları da benlik kavramının şemsiyesi altında bulunmaktadır. Bu şemsiye kavramın gelişimi ile altındaki üç kavramın yani benlik imgesi, ideal benlik ve benlik saygısının gelişimi ilişki içindedir (57).

Wilhelm Wundt tarafından psikoloji, fizyolojik bakış açısıyla ele alınmış olup aynı zamanda benlik düşüncesinin büyük oranda bireyin kendi bedeniyle alakalı olduğu savunulmuştur. Bu dar yaklaşım aksine William Jones tarafından iki farklı tanımlama yapılarak benlik kavramı “bilen” ve “bilinenlerin nesnesi” şeklinde tanımlanmıştır. “Kişinin kendine ait olarak gördüğü her şey” bilinenlerin nesnesi şeklinde tanımlanmıştır. Jones’un ifadesine göre benliği oluşturan üç unsur bulunmaktadır. Bunlardan ilki kişinin vücudu, ailesi ve malvarlığı gibi unsurların içinde bulunduğu “maddi benlik”, ikincisi birey hakkında başkalarının görüşlerini içine alan “sosyal benlik”, üçüncüsü ise bireyin duygu ve isteklerinin içinde bulunduğu “ruhsal benlik”tir. Bu bağlamda James tarafından kişinin maddi, sosyal ve ruhsal tüm özellik ya da varlıkları şeklinde benlik kavramı ele alınmıştır (55).

Charles H. Cooley tarafından benlik, kişinin kendini başkalarının onu algıladığı gibi algılaması şeklinde tanımlanmış olup diğer bir deyişle “ayna benlik” (looking-glass self) olarak ifade edilmiştir. Cooley’in ayna benlik kavramı George Mead tarafından daha da ileri götürülerek, sosyal bir etkileşim içerisinde benlik kavramının, diğerlerinden gelen tepkiler sonucunda oluşmuş olduğu öne sürülmüştür (3).

“Ego” Freud’un Psikoanalitik Yaklaşımında, benliği içinde bulunduran unsur şeklinde ele alınmış olup Freud’un takipçileri bunu bu şekilde açıklamaya çalışmışlardır. Benlik, Horney tarafından ele alınırken, kişinin sahip olduğu olumlu veya olumsuz yönleri içinde bulunduran ve diğer insanlar ile olan ilişkileri

konusunda yön veren değerlendirmeler olduğu düşünülmüştür. Freud'un diğer bir takipçisi olan Carl Jung tarafından, kişiliğin bütünleşmesi konusunda önemli bir etken olarak tanımlanan benlik, kişiliğin tamamlanması süresince etkili unsurlardan biri unsur olarak açıklanmıştır (55).

Bireyin kendini bildiği an itibariyle çevresi ile başlattığı etkileşimlerle birlikte insan davranışının önemli belirleyicileri arasında olan benlik oluşmaktadır. Çevrenin yapısına uygun yaşantılar bireyin çevresini algılama şekline göre özümsemektedir. Bireyin benlik saygısı, birey tarafından benliğinin kabul edilip değerli bulunması ve beğenilme derecesiyle oluşmaktadır (83).

Bireyin kendisi hakkında geliştirdiği tepkilerin, Mead (1934) tarafından hazırlanan Zihin, Benlik ve Toplum adlı eserde doğrudan diğer insanların bireye bakış biçiminden kaynaklanmakta olduğu savunulmuştur. Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlar ile etkileşimde olduğu için, içerisinde bulunduğu sosyal grupların bir yansıması olarak benlik değerinin oluştuğu ifade edilmiştir (58).

Carl Rogers da benlik kavramıyla alakalı bir başka tanımlamada bulunmuştur. Carl Rogers tarafından öne sürülen benlik kavramının öz-yeterlilikle yakın ilişkisi bulunmaktadır. Benlik kavramı Rogers tarafından, bireyin çeşitli kişisel özelliklerinin kendinde mevcut olup olmadığıyla alakalı değerlendirmeler şeklinde tanımlanmıştır. Bir başka ifadeyle, kişinin doğrudan deneyimlerinin ve anlamlı değerlendirmelerinin üzerine şekillenmiş olan karmaşık görüşleridir. Kısacası Rogers benliği, kişinin kendine ilişkin bütün algıları olarak ifade etmektedir (5).

Horney tarafındansa, sağlıklı benlik gelişimi konusunda ebeveynlerin sevgi dolu, destekleyici ve anlayışlı bir tutumda olmalarının önemi üzerinde durulmuştur. Sağlıklı benlik gelişiminin sağlanması amacıyla uygun ortamın oluşturulmadığı ailelerde yetişen çocukların yoğun anksiyete duyguları yaşamakta olduğu savunulmuştur. Çocuğun benliğinin korunabilmesi amacıyla anksiyeteye baş edilebilmesi yönündeki çabaların boyun eğme, saldırganlık ve içe kapanma biçiminde oluşan nevrotik tutumlarla kendini gösterdiği ifade edilmiştir. Bu tutumlar

insanlara yönelme, insanlardan uzaklaşma ve insanlara karşı olmaya dayalı olarak bireyin benliğine yabancılaşmasının sebebini oluşturmaktadır (59).

Gelişimsel mesleki kuramında Super (1990) tarafından öz kavramından söz edilmektedir. Kişinin yerine getirdiği roller ve içinde bulunduğu durumlarla kişinin ilişkiler ağının bütünü şeklinde Super tarafından öz kavramı tanımlanmaktadır. Öz kavramının şekillenmesi sürecinin sosyal, interaktif, yaşayarak öğrenme ve öz farkındalık yolundan geçtiği ileri sürülmektedir. İnsanın hayatında çeşitli roller oynadığı ve yaşantıların sonucunda yetenekli olduğu alanları keşfetmek suretiyle bireyin başarılı olduğunda kendisini yeterli hissetmekte olduğunu belirten Super'e göre bunun yanında bireyin, diğer bireyler tarafından kendisi hakkında yapılan değerlendirmeleri de göz önünde bulundurarak kendisi hakkında bir yargı oluşturduğu ifade edilmektedir (60).

Benlik kavramı ve ego kavramlarının Rosenberg sıklıkla birbirlerinin yerine kullanıldığını belirtmektedir. Bireyin gerçekler ile baş edebilmesi için gerekli olan bir dizi entellektüel ve bilişsel süreçler içeren ego kavramının, benlik kavramından farklı olarak, benliğin korunması ve geliştirilmesi görevi bulunmaktadır. Benlik kavramının dilimizdeki kullanımına bakıldığında ego anlamında da kullanılmakta olduğu görülmektedir. Benliğin psikolojik süreçlerle alakalı kısmı "ego" iken, doğuştan getirilmiş olan potansiyel, yapı ve yaratılış diğer bir deyişle öz "benlik" (self) olarak tanımlanmaktadır. Kişinin doğumu ile beraber kendisi ve çevresi ile etkileşiminin sonucunda edinmiş olduğu yaşantılarıyla meydana gelen, kendisi ile alakalı görüş ve algı biçimi benliktir (61).

Sentrock, ergenlerin bir kısmının etrafındaki kişilere sahip olduklarının dışında bir benlik sergileyebildiklerini belirtmektedir. Ergenler tarafından sınıf arkadaşlarının arasında ya da karşı cins karşısında, yanlış benlik olarak adlandırılan bu benliği gösterilebilmektedir. Başkalarını etkileyebilmek adına ergenler yeni rolleri, davranışları ve tutumları denemek amacıyla bir bakıma oynayabilirler ve kendilerini olduklarından farklı gösterebilirler (62).

Bireyin geleceğe dair ne olmak istediği, ne olmasını istediği hususundaki fikir ve görüşleri de inanç, tutum, düşüncelerinin yanında bulunmaktadır. Benliğin kavramsal açıdan üç tipi bulunmaktadır. “Kişisel benlik”, bireyin kendisi tarafından bilinen özellikleri, “sosyal benlik” toplumun bireyi nasıl algıladığı ve “ideal benlik” ise nasıl olmak istemesi şeklinde tanımlanmıştır. Bireyin kendisi ne şekilde algıladığını gerçek benlik, Bireyin nasıl olmak istediğini ise ideal benlik belirtmektedir (84).

Benlik kavramı için tüm bu tanımlar kullanılarak ortak bir tanıma varılmak istenirse bu kavram, çok sayıda alt sistemin organize ettiği, çeşitli bakış açlarına sahip, deneyimler ve diğer unsurlarla sosyal etkileşim çerçevesinde şekillenen, kişilerin kendilerine ilişkin tüm algıları şeklinde tanımlanabilir (3).

2.2.2. Benlik Algısı

"Ben", insanın kişiliğinin temelinde bulunmaktadır. Bir içsel varlık / çekirdek ise bu benliğin içinde yer almaktadır. Çevresiyle sürekli etkileşimde olan bu içsel varlık/ çekirdek veya öz benin (gerçek ben) bu etkileşimi içerisinde benlik algısı adı verilen sistem gelişir. Diğer bir ifadeyle, insanın doğuştan sahip olduğu yani daha çok genetik özellik taşımakta olan bu içsel varlık / çekirdek / öz benin çevreyle girmiş olduğu bu etkileşimin neticesinde benlik algısı adındaki, kişinin kendisiyle alakalı bir imaj veya resmi ifade eden sistem oluşmaktadır (108).

Benlik algısı sistemi, bireyin algıladığı ve kendisini tanımlamakta kullandığı benlik algısı sistemi içinde bulunan ve yeterlilik algısını oluşturmada olan temel elemanların değişmesinin zorunluluğu (yani, bireyin kendisini yeterli bulduğu bir alanda yetersiz olduğu gerçeğiyle karşılaşması halinde veya homeostatik denge sürecinde) tarafından parçalanarak bireyin bir kimlik krizi yaşamasına sebebiyet verecektir. Bu bağlamda, gerçekçi bir benlik algısı bulunan birey ile benlik algısı gerçekçi olmayan birey arasında davranışsal açıdan farklılıklar görülecektir. Gerçekçi benlik algısı bulunan bireyler bu yeni duruma benlik algısı sistemlerini kolayca adapte edip yeni bir benlik algısı sistemi oluştururken ve sergiledikleri davranışlar bu duruma uygun olurken, gerçekçi benlik algısı bulunmayan bireyler,

değiştirme cesareti gösteremedikleri benlik algısı sistemlerini en azından koruma eğiliminde savunmaya yönelik davranışlar sergileyeceklerdir (100).

Gerçekçi benlik algısı olmayan bireyler; başarısız yaşantıları neticesinde meydana gelen sonuçlarda bulunan paylarını görmezden gelirler. Onlar yaşamlarının kontrolünün kendilerinin dışındaki güçlerin elinde olduğunu düşünmektedirler. Bundan dolayı da başarılı olamamalarının sebebinin bu güçlerin etkisinde aranması gerekir. Diğer bir deyişle kendi yaşamlarındaki başarısız neticeleri dışsal nedenlere yükleme eğilimi göstermektedirler. Bu bireylerin eyleme geçmeleri önünde duran engel de aynı düşüncedir bu sebeple motive olmaları da zordur. Ne yaparlarsa yapsınlar başarılı olabilmelerinin kendileri dışındaki güçlerin etkisine bağlı olacağına inandıklarından, yaptıkları her işte başarısız olacaklarını düşünmektedirler. Başarısızlık korkusunun (fear of failure), yaptıkları bir işle alakalı başarısızlık ihtimali oluştuğunda davranışlarına egemen olmasıyla çaba göstermeyi bırakırlar (108).

İnsan davranışlarının benlik algısının çeşitli durumlarından nasıl etkilendiği, bir diğer ifade ile tamamlanmış, somut ve içsel odaklı (gerçekçi) bir benlik algısıyla belirsiz yani tamamlanmamış, dışsal odaklı (gerçekçi olmayan) bir benlik algısının belirlediği davranışlar arasında ne gibi farklılıkların bulunduğu konusunda genel olarak şunlar söylenebilir (100);

1. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler, gerçekçi bir benlik algısı (yüksek öz-saygı) bulunan bireylerin gelecekte beklenenlerini oluşturmaktadır.

2. Strese karşı daha dirençli olan bu bireylerin yaşamları içerisindeki stres durumlarıyla başa çıkma konusunda daha başarılı oldukları görülmektedir.

3. Gerçekçi benlik algısı bulunan bireylerin çalışma hayatlarında işlerine kendi görüşleriyle yaklaştıkları görülmekte, işleri konusundaki perspektiflerini işleriyle alakalı durumları iyi anlamak, kavramak ve başarılı olmak oluşturmaktadır.

4. Algı ve kanaatlerine güvenen (öz güven) bu bireyler, yaşam ve çalışma yaşamı içindeki durumlarını bireysel çabalarının belirleyeceğini düşünmektedirler.

5. Aynı şekilde bu bireylerin yaşam karşısındaki tutumları davranışlarına yol gösterir, tepkileri ve kararlarına güvenmektedirler. Farklı fikirlere ve yeni düşüncelere açık olan bu bireylerin bu konudaki eğilimleri kendi kararları tarafından belirlenir.

Gerçekçi bir benlik algısı olmayan bireylerse (100);

1. Kendilerine ve başkalarına güvenmezler.
2. Yeni fikir ve yaşantılara endişeyle yaklaşır.
3. Kendileriyle yüzleşmekten kaçınırlar.
4. Nedensiz ve sürekli olarak başkalarını kızdırmama duygusundadırlar.
5. Dikkat çekmek istemezler ve sosyal ilişkilerde başarısızdırlar.
6. Bu bireylerin dostça ilişkileri yoktur çünkü çevre onlara göre güvenilmezdir.
7. Daima daha önce kullanılmış risk içermeyen kararlar aşırıdır yani kendi kararları yoktur.

Gerçekçi bir benlik algısı olmayan (düşük öz-saygı) bireylerse; başarısızlık korkusundan dolayı meydana gelen bir sonuç ile risk almak istememektedirler. Risk almalarının kaçınılmaz olduğu durumdaysa, anlamsızca ve akılcılıktan uzak bir şekilde risk üstlenmektedirler. Bunun neticesinde ya ulaşılması mümkün olmayan gerçek dışı hedefler seçilmekte veya hedefin belirsiz (muğlak) olduğu görülmektedir. Bu bireylerin diğer insanlar ile olan ilişkilerinde de yasadıkları temel güvensizlik duyguları kendini göstermektedir. Bunun sonucunda da bireyler kişiler arası ilişkilerinde risk almayarak ya ilişkiden kaçmakta veya ilişkiyi çatışmalı şekilde sürdürmektedirler. İnsanlar yaşamın temel bir gerçekliği olarak, "kendileri gibi olmak" eğilimindedirler. Suçluluk, utanç, sıkıntı veya öfke gibi duygular bu yaşamsal eğilimden dolayı uzun süre dayanılamayacak duygular haline gelmektedir. Maslow ve Rogers bu varsayımdan yola çıkarak gerçekçi bir benlik algısı varlığını gösteren kendini sevme ve kendine saygı (self-esteem / öz-saygı) unsurlarının insanın temel ihtiyaçlarından olduklarını savunmuşlardır (108).

2.2.3.Benlik Saygısı

Kişinin kendini değerlendirmesiyle ulaşılmış olduğu benlik kavramının onaylanmasından meydana gelen beğeni durumu benlik saygısı (self- esteem) olarak ifade edilir (63). Başka bir deyişle bu kavramı, kendini olduğundan aşağı veya olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumu olarak tanımlamak mümkündür. Kendinin değerli, olumlu, beğenilme ve sevilmeye değer olduğunu düşünmektir. Kendini olduğu, gördüğü şekilde kabullenme, özüne güvenme duygularını veren olumlu bir ruh halidir (109).

Birey tarafından kendisinin ne olarak görüldüğünün ve kabul edilme ya da reddedilme beklentilerinin sonuçlarından biri olan benlik saygısı, bireyin kendisini değerli görüp görmediğini veya ne kadar değerli gördüğünü gösteren bir kavramdır. Öğrenilmiş bir yaşantı olan benlik saygısı kavramı, yaşam boyu devam etmektedir. Bireyin özerklik sağlaması, yaşamın doyumlu geçmesi, hedef doğrultusunda etkinlikte bulunması, diğer insanlar ile kurduğu iletişimin sağlıklı ve sürekli olması, uyumun yüksek düzeyde olması, değer sistemleri geliştirebilmesi, başarılı olabilmesi, doğru bir gelecek planlayabilmesi açısından benlik saygısı kavramı önem kazanmaktadır (110).

Bireyin benlik imgesiyle ideal benliğinin arasında farkı değerlendirmesi olan benlik saygısı özsaygı şeklinde de kavramsallaştırılmaktadır. Bireyin benlik saygısı düzeyi hakkında o bireyin kendisini nasıl algıladığıyla olmak istediği benliği arasındaki fark fikir vermektedir. Birey tarafından bu farkın nasıl değerlendirildiği ve bu farkın bireyin duygusal dünyasında nasıl etkide bulunduğu konusu bu süreçte önem kazanmaktadır. Benlik imgesinin ve ideal benliğin gelişim sürecinde görüleceği üzere, birey tarafından kendisinin nasıl görüldüğü yani mevcut durumdaki benlik imgesiyle ulaşmak istediği ideal benlik arasında bir farkın bulunması kaçınılmaz olup bu farkın normal bir olgu olduğu kabul görmelidir (57).

Benlik saygısı bireyin günlük yaşantısının merkezindeki bir öge olmasından dolayı önemli bir psikolojik yapı şeklinde görülmekte olup insanın çevresi ile

arasındaki etkileşimlerini yansıtmakta ve etkilemekte olan kendisi hakkındaki düşünme yolundan söz etmektedir (58).

Erikson (1968) tarafından, bireyin gelişimi sekiz ayrı psiko-sosyal döneme ayrılmıştır. Bu dönemlerin ilk basamağı temel güven ve güvensizlik dönemi olup benlik saygısı açısından burada kazanılan içsel aynılık ve süreklilik duygusunun kritik öneminin olduğu savunulmaktadır. Özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi ikinci dönem olarak üstesinden gelinmesi gerekli olan çatışma özerklik yeteneğinin geliştiği dönemdir. Birey böylece karar verme, kendi başına düşünme, kendini çevreye kabul ettirme, çevreyi kendi iradesi ile kontrol altına alma gibi yeterlilikleri kazanarak benlik saygısı artırmaktadır. Girişimciliğe karşı suçluluk üçüncü dönem olarak adlandırılmaktadır. Benlik saygısının, ebeveynlerin olumlu tutumuyla daha az suçluluk, daha çok girişimcilik duygusunun kazanılmasıyla yükseldiği belirtilmektedir. Çocuğun dördüncü gelişim basamağında aşağılık duygusuna karşısında başarılı olma duygusunun ön plana çıkmasıyla benlik saygısının arttığı belirtilmektedir. Kimliğin kazanılması karşısında kimlik bocalamasıysa 12-20 yaşları arasındaki ergenlik döneminde söz konusu olmaktadır. Kimlik edinme konusunda başarılı olarak tutarlılık sağlayabilenler, kendine güvenmek, seksüel açıdan kendi rolünü elde etmek, belli bir ideoloji edinmek, yaşamı anlamlı bulmak gibi konularda kazanımlara sahip olmak suretiyle olumlu bir benlik saygısının gelişmesini sağlamaktadırlar (60).

Benlik saygısı Rosenberg tarafından, kişinin kendisi karşısında olumlu veya olumsuz tavır sahibi olması şeklinde belirtilmektedir. Kişinin özsaygısı kendini değerlendirme konusundaki tutumunun olumlu olması durumunda yüksek, olumsuz olması durumundaysa düşük olmaktadır. Dış dünya ile uyum içinde olabilmek için bireyin, kendine ait bir benlik imajı geliştirdiği görülmektedir. Bu imajın çevre ile etkileşimi sonucunda gelişmesinden dolayı aile ve sosyal ortamın yargıları, tercihlerinin yansıtıldığı belirtilmektedir. Bilhassa yaşamın ilk yılları mevcut olan olumlu saygı ve benlik saygısı gereksinimlerine Rogers tarafından önem verilmiştir.

Çocuğu olduğu gibi kabul etmek ve değeri için herhangi bir koşul öne sürmemek benlik saygısının gelişiminde önemlidir (64).

İnsanların hedeflediklerine ulaşmaları onlar açısından için başarının ölçüsüdür. Yüksek benlik saygısı da bu hedeflere yaklaşma ve onlara ulaşılmasının neticesi şeklinde oluşmaktadır. Ancak benlik saygısı bu hedeflere yaklaşılamaması ve ulaşılabilmesi durumlarında düşüş yaşayacaktır. James tarafından, bireyin kendisinin önem verdiği değerlerin benlik saygısının oluşmasında nasıl bir yol kullanılacağı belirlenmesinde önemli olduğuna değinilmiş, öznel olarak taşınan değer alanlarıyla alakalı beklentilerin ölçüsünde başarıya anlam kazandırıldığı vurgulanmıştır (85).

Benlik saygısı Adler'in ifadesine göre aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçiş anlamına gelmektedir. Benlik saygısının gelişiminde ve değişiminde çeşitli hastalıklar, organ eksikliği, aile içindeki durum, doğum sırası ve sosyal ilişkilerde reddedilme gibi konuların büyük önemi bulunmaktadır (65).

Benlik saygısının, insancıl bakış açısından bakıldığında, gelişmenin yönüne göre doğal olarak meydana gelen, koşulsuz olumlu kabulün yeterli bir derecesi olduğu belirtilmektedir. Oluşumu bilhassa gençlik dönemindeki bireysel kabulün sonucunda gerçekleşmiştir. Benlik saygısının yokluğunda görünenler insancıl geleneğin içinde onun öneminden kaynaklanmaktadır. Örnek olarak Rogers tarafından, insanların benlik saygılarının koşulsuz kabulden ziyade koşullu olumlu kabul almaları halinde, büyük olasılıkla diğerleri tarafından onlar için oluşturulan amaçlar ya da onların kabulüne bağlı olacağı veya gelişimlerinde azalma olacağı konusuna dikkat çekilmektedir. Maslow'a göreyse bireyin benlik saygısının yeterli geliştirilemediği durumunda, neticesinde hiyerarşi evreleri arasında takılıp kalacağı belirtilmektedir. Genellikle benlik saygısı insancıl psikoloji tarafından kendini gerçekleştirme amacıyla bir merkez olmaktan ziyade ihtiyaç şeklinde görülmektedir (66).

Kendini gerçekleştirme kuramcılarınca benlik saygısının insani bir güdü olduğu savunulmakta olup benlik saygılarının korunması ve yükseltilmesi güdülerine bütün insanların sahip olduğu belirtilmektedir. Doğuştan başlayarak insanların iyi hissetme

ihtiyacı duydukları ve benlik saygısının sürdürülmeye çalışıldığı ifade edilmektedir (86).

Kaygı, motivasyon eksikliği, intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon gibi duygusal ve davranışsal bozukluklar düşük benlik saygısının sonuçları olabilmektedir. Düşük benlik saygısında sahip olan bireyin özgüveni azdır, umutsuzluğa kolaylıkla kapılabilir. Bir tartışma sırasında kendi fikirlerini dile getirmekten eleştiri alacaklarını düşündükleri için çekinirler. Dinleyici olmayı katılıcı olmaya yeğlerler (111).

Kendine güven, iyimserlik, başarma isteği, zorluklardan yılmama, gibi olumlu ruhsal nitelikler yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerde görülmektedir. Bunun karşısında düşük benlik saygısına sahip olan bireyin kendine güveni az olup umutsuzluğa kolay kapılmakta olup ruhsal belirtilerin geliştirilmesi konusunda daha yatkındır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, kendilerini saygı görmeye ve kabul edilmeye değer, faydalı ve önemli kişiler şeklinde algılama eğiliminde olduklarını; bununla birlikte iyimser olma, kendilerine güvenme, zorluklar karşısında direnç gösterme, başarılı olma isteği gibi olumlu ruhsal niteliklerinin de olduğu yapılan araştırmalardan görülmektedir. Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin yeniliklere açık olmaları, gelişmiş iletişim becerilerine sahip olmaları, yaratıcı ve araştırmacı nitelikleri dolayısıyla toplumda daha aktif görevlerde oldukları görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerinse, insanlara karşı güven sorunu yaşayan, karamsar, insan ilişkilerine adapte olamayan, kendilerini suçlu bulma ve utanç duygusuna kapılma gibi kişilik özelliklerini sergiledikleri belirtilmektedir (2).

Özerkan (2004)'a göre (112);

A: Benlik kavramları olumlu olan bireyler;

1. Kendilerini yeterli ve zeki bulurlar,
2. İnsanlara, kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentileriyle yaklaşırlar.
3. Kararları ve algıları konusunda güvenlidirler.

4. Grup tartışmaları içerisinde dinleyici olmak yerine tartışmacı konumdadırlar.

5. Diğerleri düşüncelerini hoş karşılamasa da açıklama yaparak fikirlerini savunmaktadırlar.

6. Kendilerini konusunda algıları saygı değer ve kabul edilen önemli ve yararlı kişiler oldukları yönündedir. Kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklarla yılmamak gibi olumlu özellikleri bulunmaktadır.

B: Benlik kavramı olumsuz olan bireyler;

1. Alışılmamış fikirleri açıklamakta zorlanırlar ve fikirleri sebebiyle eleştirilmekten korkarlar.

2. Kendi içsel problemleriyle dış çevrede olan bitenden daha çok meşguldürler, dikkatleri utangaçlıklarında yoğunlaşmıştır.

3. Grup içerisinde dikkat çekici hareketler yaparlar.

4. Üyesi oldukları grubun gölgesindedirler.

5. Kendilerinin diğerlerine göre daha aşağıda olduğunu düşünürler.

6. Sürekli olarak utangaç, suçlu, yetersiz ve depresif hissindedirler.

7. İtaat etmeye daha fazla eğilim gösterirler.

8. Başkalarına güven duymazlar, umutsuzluğa kolaylıkla düşerler, çabuk etkilenirler, bağımlıdırlar.

2.2.4. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik kavramının kabullenilmesi ile oluşmakta olan benlik saygısı, öznel bir beğeni durumunu simgelemektedir. Çocuğun içinde bulunduğu aile ortamının, özgüveni olan, birbirleri arasında ve çocuk ile sağlıklı iletişime sahip, çocuğa güven veren, hoşgörüyü sahip, esnek yaklaşımı olan bireylerden meydana gelmesi bireyin benlik saygısının yüksek olması açısından gerekli olduğu söylenmektedir. Aşırı baskı yapılan ve otoriter yaklaşımın, benlik saygısına azaltıcı ya da tamamıyla yok edici

olumsuz yakın çevre faktörleri ailenin, çocuğun iç denetim mekanizmasını geliştirmemelerinden dolayı oluşmaktadır. Çocuktaki benlik saygısı aile ortamında ne kadar kendisine ve fikirlerine değer verilirse o derecede gelişim gösterir (87).

Bireyin aile, arkadaşlar gibi yakın ilişki içinde olduğu kişiler toplumsallaşma sürecinde büyük öneme sahiptir. Anne, baba ve arkadaşları ile olan ilişkileri çocuğun gelecekteki kişiliğinin şekillenmesine katkı sağlar. Kendisine sürekli şekilde çirkin, aptal ve tembel diye hitap edilen çocuğun gelecekte bu nitelikleri benimsemesi olasıdır. Çünkü her yaşantının benlikte bir izi oluşur. Başka bir ifade ile kendisi açısından önemi olan bu kişiler ile olan yaşantısı bireyin kişiliğine yansımaktadır. Kendine bir benlik kurma çabasında olan ergenin bunu yapabilmesi için iyi arkadaş ilişkileri geliştirmesi gerekmektedir. Yüksek benlik saygısı ile iyi arkadaşlık ilişkilerinin ilişki içinde olduğu belirtilmiştir. Buna paralel şekilde sosyal ortamlara az katılan çocuklarda düşük benlik saygısı görülmektedir (67).

Ebeveynlerden disiplin ve sevgi aracılığıyla, yaşitlarından uygun davranışı gösterme baskısıyla, okul yaşantılarından başarı veya başarısızlık ile bununla birlikte çok sayıda çeşitli olaylardan etkilenmektedir. Kendisi ve çevresi ile alakalı benliğin gelişiminde olumlu uyarılar almakta olan birey, kendini değerli görmeye yönelecek ve böylelikle kendisine saygı duyacaktır. Bundan dolayı benlik gelişiminin, uyumunun ve sürekliliğinin bireyin benlik saygısına bağlı olduğu belirtilmektedir (68).

Benlik saygısı bakımından ergenlik döneminin riskli bir dönem olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemiyle beraber, bu döneme dek belirli düzeyde geliştirdiği benlik saygısını, sahip olduğu değerleri tekrar gözden geçirmeye başlamaktadır. Ergenin bu dönemde sorguladığı; nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiğidir. Daha önceki yaşantılarını, bunların cevaplarını aramada araç olarak kullanmaktadır. Gencin bu döneme dek geliştirmiş olduğu kişilik yapısı ve benlik saygısının bundan dolayı önemi bulunmaktadır. Bununla birlikte gencin anne-babası, yakın aile çevresi, otorite olarak gördüğü kişiler ve akran

grubu ile arasındaki ilişkileri ergenlik dönemindeki benlik saygısını etkilemektedir (63).

Soyut düşünme yeteneğine ergenlik döneminde erişmiş olan gencin, kendisini genel özellikleri bakımından düşünmeye başladığı belirtilmektedir. Fiziksel çekicilik ve arkadaşlar bu dönemde benlik saygısının etkilendiği en önemli faktörlerdir. Ergenin fiziksel açıdan kendisinden memnun olup olmaması fiziksel çekicilikten etkilenmektedir. Bununla birlikte, benlik saygısı üzerinde, başkalarından gelmesi muhtemel olan olumlu ve olumsuz tepkileri etkilemesinden dolayı da etkili olacağı düşünülmektedir. Ergenlerin fiziksel açıdan kendilerini beğenmeleri halinde olumlu benlik saygısı geliştirebildikleri görülmektedir. Fakat benlik saygısında düşüşlerin yaşanma olasılığı fiziksel çekicilikte genel olarak olumsuz inançlara sahip olunan bu süreçte daha büyüktür. Olumlu benlik saygısının gelişiminde ergenlikte arkadaşlardan gelen olumlu mesajların katkısı bulunmaktadır. Bunun aksi durumda düşük benlik saygısına yaşlıları tarafından soyutlanan ve kurban konumuna getirilen ergenlerde rastlanmaktadır. Olumlu benlik saygısı doğrultusunda bir hareket, ergenlik döneminin sonlarında ergenlerin kimlik gelişimlerini tamamlama noktasına ulaşmalarıyla oluşmaktadır (58).

Bebeklik dönemlerinden itibaren tutarlı ve sürekli olarak temel gereksinimlerin sevgi, ilgi ve empatik bir yaklaşım ile karşılanmasının sonucunda benlik saygısının meydana geldiği düşünülmektedir. 17-21 yaşları arasındaki dönemde ergenin kendi değerini bulması, bunları benimsemesi, anne-babadan bağımsız hale gelmesi, yetişkin rolünü benimsemesi; kısacası bütünü ile kendi kimliğini bulabilmesi, son derece önemlidir. Benlik bu dönemde şekillenmekte olup bireyin benlik gelişimi yaşam boyu devam etmektedir (69).

Bireyde sağlıklı benlik saygısının oluşması Plummer (2007) tarafından aşağıdaki yedi temel madde altında toplanmıştır (86);

- Bireyin Kendini Tanıması
- Bireyin Kendisi ve Diğerleri İle Olan İletişimi
- Bireyin Kendini Kabul Etmesi

- Bireyin Kişisel Yeterliliği
- Bireyin Kendini İfade Etmesi
- Bireyin Özgüvenli Olması
- Bireyin Kendinin Farkında Olması

Bireyin cinsiyet, yaş, etnik, sosyo-ekonomik düzeyi, başarı düzeyi ve çevresel etkileşim gibi çok sayıda farklı unsur benliği etkilemektedir. İnsanlardaki benliğe etki eden unsurların arasında bu bağlamda spor da bulunmaktadır. Bireyin katıldığı bedensel etkinlikler yani spor, insanoğlunun yaşamının her döneminde ihtiyacı olan benlik kavramını etkilemektedir. Benlik saygısının önemi özellikle spor alanında daha yüksek seviyededir. Olumlu benliği geliştirici, benlik saygısı yükseltici sportif etkinliklerde başarıya ulaşmayı kolaylaştırıcı olarak fiziksel aktivite ve sporun etki ettiği belirtilmektedir (88).

2.2.5. Benliğin Görevleri

Özerkan (2004) tarafından benliğin görevleri aşağıda sıralanmıştır (112):

1. İçgüdülerin ve dürtülerin kaynak oluşturduğu güdülerin engellenmesi, denetlenmesi ve düzenlenmesi,
2. Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurulması,
3. Gerçeğin tanınması, denenmesi, anlanması,
4. Çevreden gelen uyaranların sınırlanması, sıralanması, zamanlanması,
5. Algılama, saklama, hatırlama, düşünme, karşılaştırma, çıkarımda bulunulması, yargıya varılması,
6. Kişinin karşılaştığı engellerin aşılabileceği gücün toparlanması,
7. Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçların saptanması,
8. Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenlerinin kullanılması.

2.2.6. Benlik İmgesi

Bireye ait olan zihinsel ve fiziksel özelliklerin birey tarafından bilinmesi benlik imgesidir. Çocuğun kendisine ilişkin bir imge oluşturmasına, onun ailede sevilip sevilmemesinin, zeki ve akıllı veya aptal olarak görülmesinin etkileri bulunmaktadır. Bu sürecin, yani benlik imgesinin oluşumunun, çocuğun zaman içinde sahip olduğu özelliklerinin farkına daha çok varması ile hız kazandığı görülmektedir (57).

Genel olarak çocuğun kendi vücuduyla alakalı bir unsur onun kendine ilişkin ilk imgesidir. Çocuk, kendisinin çevresinde bulunan diğer insan ve eşyalardan ayrı bir varlık olduğunu bebekliğin ilk aylarında öğrenmektedir. Bebek bu dönemde, ilginç bir şekilde kendi ayağını ısırmasıyla acı duyduğunun farkına varır. Kendini ısırmasıyla acı hisseden ayağın kendine ait olduğunu böylelikle keşfeder. Bebeklik gelişimi ile birlikte duyu organları hızla gelişmeye başlayan bebek, gittikçe kendi bedenini daha çok fark eder. Çocuğun olgunlaşması ile zamanla kendisiyle ilgili imgesi daha net ve daha doğru bir hal alır. Böylelikle birey ergenlik dönemine doğru kendi bedeninin sadece şekli, şemali ve ölçüsü konusunda değil, bununla birlikte diğer arkadaşları ile kıyaslandığında çekiciliği konusunda da bir fikir sahibi olur (57).

Bireyin kendini gerçekleştirmesine engel olan olumsuz çevresel faktörlerin, yalnızlık ve aşağılık duygularının sebebi olduğu ve bireyin kendi gerçek benliğine yabancılaşmasına yol açtığı Horney tarafından belirtilmiştir (70).

Kendini kabulü (self-acceptance) geliştiren koşullar üzerinde de Rogers'ın görüşlerinin yoğunlaştığı görülmektedir. Çevresi ile etkileşimi sonucunda her insan kendisiyle alakalı bir benlik imgesi (self-image) geliştirmektedir. Özellikle kişinin içinde büyümüş olduğu ailenin ve sosyal ortamın yargıları, tercihleri, sınırlamaları bu imge tarafından yansıtılır. Rogers tarafından, bireyin yakın çevresinin tutumunun kendisini memnun eden veya düş kırıklığına sebep olan yaşantıların sonucunda kendine değer verme duygusunda gelişim olduğu belirtilmiştir. Diğer insanların kendilerini değerlendirmeleri sonucunda ve öğrenilerek bu duygu geliştirilmektedir (71).

2.2.7. İdeal Benlik

Özlenen, kendine yakıştırılan bu ideal benlik kavramı kişi tarafından geliştirilmeye çabalanır. İdeal “ben”e yaklaşıldıkça mutlu olunur. Kişiler, gerçek benlikle ideal benlik arasındaki boşlukların söz konusu olması durumunda psikolojik savunmaya geçerler. Savunma mekanizmaları bunun için kullanılır. Fakat sosyal ilişkilerin gerçekçi bir zeminde sürdürülmesi, bu davranışların kendini sık gösteren bir davranış halini alması ve aşırı derecelere ulaşması durumunda engellenir ve bundan dolayı uyumsuz bir davranış kaynağına dönüşür (72).

Gelişim süreci ailede başlayan benlik imgesinin, gelişimi çocuğun okula başlaması ile birlikte hız kazanır. Böylelikle toplumun ağırlığı ilk defa, okula başlayan çocuğun ciddi bir biçimde üzerindedir. Ailede anne-babanın çocuğun bedeni konusunda şekil ve ölçü açısından yaptıkları yorumların etkisi ile ideal benliğin bir parçası niteliğindeki beden imgesinin bu dönemde de önemi büyüktür. İlk olarak ortaya çıkan imgelerden biri olan beden imgesi gerçekte bireyin bedenine ilişkin imgesidir. Bu dönemde çocuk kendisini sürekli çevresindeki diğer insanlar ile karşılaştırmaktadır. Çocuğun özellikle yaşlılarıyla kendini karşılaştırmasının benlik imgesinin oluşumunda önemli bir yeri bulunmaktadır. Bilhassa ergenlik döneminde bu karşılaştırma oldukça belirgin durumdadır. Yine bu dönemde oldukça yaygın olarak gözlenen basın-yayın organlarında görülen medya dünyasının popüler bireylerinin örnek alınmasıdır (57).

İdeal benliğin gerçekleştirilmesi insan için bir ölüm kalım savaşı halini almaktadır. Bu hedefe ulaşabilmek amacıyla çalışıp çabalayan kişi eğer ulaşamazsa mutsuz olur, kendisine saygısını kaybeder. Kişi, ideal benliğin gerçek dışı olması halinde bunalıma düşmektedir. Genel olarak bilinçdışı dürtülerin ve tutkuların tesirinden çıkmayı başaramayan kişinin kendi kendinden beklentisi oldukça yüksektir. Anne babasının sevgisini kazanıp sürdürmek ve onları hayal kırıklığına uğratmamak amacıyla başarıdan başarıya koşmalıdır. Diğer bir ifade ile tıpkı düşmemek için durmadan pedal çeviren bir bisiklet sürücüsü gibi benlik saygısını yitirmemek amacıyla sürekli çabalamalıdır (63).

2.2.8. Benlik Gelişimi

İnsan doğum öncesi dönem itibariyle kendisi ve çevresi ile ilişki içinde olup hem kendi bedeninden hem de dış dünyadan uyarımlar almaktadır. Duyum izlenimleri olarak yorumlanan bu uyarımlarla anlamlı bütünlükler oluşturmaktadır. Böylelikle insan kendisi ve çevresi konusunda yaşamın ilk dönemleri itibariyle, izlenimler edinmektedir. Yaşamın başlangıcı ile insandaki içsel varlık veya öz ben kendisini, kendisini dünyaya getiren annenin bir uzantısı şeklinde algılamaktadır. Diğer bir deyişle, kendisinin henüz bağımsız bir varlık olduğunu algılayamamakta ve anneyle beraberken benlik ile alakalı bir sorun yaşamamaktadır. İnsanın yaşamın ilerleyen dönemlerinde, anneyle ayrı varlıklar olduklarını idrak etmeye başlamasıyla ve anneden bağımsız olan bir ben'in varlığı ihtiyacını hisseder. Yeni bir birliktelik arayışı olmasının yanında bu durum, kendisini tanımlayacak yeni bir sistemi (benlik sistemi) geliştirebilecek ipuçlarına ihtiyaç duyulmasını da tanımlamaktadır. Esasında insanın bir kimlik sahibi olma ihtiyacını karşılamakta olan benlik algısı sisteminin oluşumu bu ayrılık travmasının ardından çevre ile girişilen etkileşim ile başlamaktadır (108).

Doğuştan gelen biyolojik yapı, zekâ seviyesi, çevredekilerin sahip olduğu yaşantı tarzları vb. sınırlarının içerisinde bireyin sosyalleşmesi şekillenecektir. Üyesi olduğu kültüre ait ortak yaşantılarla yalnız kendisinin karşılaşmış olduğu bireysel yaşantılar bu yaşantıları oluşturur. Toplumun kendine yüklemiş olduğu ve ondan beklediği sosyal rolleri kültüre has olarak yaşantılardan öğrenir. Birey böylece tek bir "ben" değil, çok sayıda "benlerden" oluşmakta olan bir "benlik kavramı" geliştirir (113).

Bir çeşit yaşantılar sonucunda kazanılan edinik bir yapı, bir oluşum olarak benliği tanımlamak mümkündür. Çocuk başlangıçta kendi varlığının farkında olmayıp, ben ile ben olmayı birbirinden ayırması güçtür. Dünya onun için dünya dıştan mı içten mi gelmekte olduğunu bilmediği bir izlenimler karmaşası konumundadır. Ancak çocuğun doğduğu an ile birlikte benlik, başından geçen sayısız olaylar ile çevresinde değinmiş olduğu kişilerin etkisi ile yavaş yavaş

oluşmaktadır. Çevresiyle olan etkileşimin öncesinde çocuk bedeninin sınırlarını keşfetmeye başlar. Kişiler arasında geçen ilişkilerin benlik gelişiminde büyük bir önemi bulunmaktadır. Benliğin içeriği, çevremizdeki insanların bize karşı olan tepkilerinden fazlası ile etkilenir. Benliğin alacağı şekil, kişi açısından önemli kişilerin kişiyi beğenip beğenmemeleri, kişi ile övünmeleri veya kişiden utanmaları önemli kişilerin, kişi hakkındaki söylediği sözlerden etkilenir. Kısaca belirtmek gerekirse benliğin gelişimi için yaşanan olumlu veya olumsuz her şeyin önemi büyüktür (114).

2.2.9. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Bireyin çevresi ile olan yaşantılarını algılayış şekillerine göre oluşan dinamik süreç benlik kavramının gelişimiyle tanımlanmaktadır. Yaşantıların algılanış biçimi, diğer insanların olumlu değerlendirmeleri ve kabul edilme gereksinimleri bu süreci önemli ölçüde etkilemektedir (73).

Kişinin içinde olduğu eğitim sistemi, inanç sistemi, ekonomik sistem siyasal sistem ve ekonomik sistemlerin çerçevesinde süregelen duygu, düşünce, bilgi ve değer paylaşımları ile olumlu veya olumsuz olarak ilerlemekte olan etkileşimlerin içinde benlik gelişiminin gerçekleştiği savunulmaktadır. Bireyin davranışının, biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişiminin belirlenmesinde bu olumlu veya olumsuz etkileşimlerin etkisi olmaktadır (74).

Yavuzer (2000) tarafından, benlik saygısının olumlu ya da olumsuz şekilde etkilenebileceği düşünülen kişinin meslekleri, eğitim düzeyleri, ekonomik durumları ve çok sayıda değişken ile alakalı çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı üzerinde; sosyo-ekonomik ve kültürel seviyenin, cinsiyetin, babanın mesleğinin veya anne babanın eğitim düzeyinin, anne-babanın ilgisinin, akademik başarının, okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılmanın, spor yapmanın, kardeş sayısının ve doğum sırasının etkili olduğu görülmüştür (75).

Aile içindeki çocukların gelişimleri, ebeveynlerin birbirine nasıl davrandığı, ebeveynler tarafından çocuklara nasıl davranıldığıyla yakın ilişkidir. Çocuğun

kendi benlik kavramının oluşmasında rol oynayan ailenin çocuğa karşı davranışlarının çocuğun kendisine olan saygısına etkisi bulunmaktadır. Ebeveynlerin, erken çocukluk döneminde benlik saygısının oluşması amacıyla çocuğa karşı sıcak, sevecen ve anlayışlı davranışlar sergilemeleri gerekmektedir. Çocukların bu sevgiye davranışlarının kabul edilmediği anlarda dahi ihtiyaçları bulunmaktadır (74).

Ebeveynlerin yüksek benlik saygısının olması benlik saygısı yüksek çocuklar yetiştirilebilmesinin ön şartıdır. Çünkü çocuklara örnek olabilmek için aile içerisinde benlik saygısı problemi olmayan nitelikteki modeller gereklidir. Çocuğun yakınlarından birinin kaybının onda çok sayıda psikolojik soruna neden olmaktadır. Çocuğun üzerinde özellikle ilk beş yılda ebeveynlerden birini veya her ikisini birden kaybetmenin baskısı çok büyük olmaktadır. Kaybın yerini doldurabilecek kişiyle, çocuğun uğradığı kaybın gelişimi üzerinde stres yaratan bir etki bırakıp bırakmayacağı durumu ilişkilidir (76).

Ebeveyn tutumları çocuğun benlik saygısını etkileyebilecek bir diğer faktördür. Toplumlar arasında, kültürler arasında farklılık gösteren çocuk yetiştirme tutumları, aynı toplumda yaşayan ailelerin arasında da farklılıklar gösterebilmektedir. Çocukların farklı kişiliklere sahip olmaları, farklı çocuk yetiştirme tutumuna sahip ebeveynler tarafından yetiştirilmelerinin beklenen sonucudur (75).

Birey benlik saygısının gelişimine edindiği başarılar doğrultusunda kendisine olan güvenini yenileyerek destek olmaktadır. Bireyin benlik saygısı yaşama dair algısının, yaşamındaki başarıların ve bu başarılarla verdiği önemin sonucunda oluşmaktadır (76).

Benlik saygısının gelişiminde öğretmenlerin okul öncesi dönemden başlayarak önemli yerleri bulunmaktadır. Güvenli bir aile ortamından ilk kez ayrılmış olan çocuk için de sınıf ortamı ayrı bir önem taşımaktadır (77).

Öğrencilerin benlik saygıları öğretmenlerin de sınıf içindeki tutumlarından etkilenmektedir. Çocuğun kendini yetersiz hissetmesi ve benlik saygısını yitirmesi

öğretmenlerin sınıf içindeki katı ve eleştirici tutumlarından, çocuğu yargılar tarzındaki ifadelerinden kaynaklanmaktadır (78).

Bazı çocukların daha yavaş gelişmelerinden dolayı okula gittiklerinde, fiziksel açıdan daha zayıf olabilirler veya çocukların zihinsel ya da bedensel yönden engelleri olabilir. Okuma ve konuşma konusunda daha yetersiz kalabilen bu çocuklar yaşlılarına kıyasla oldukça farklı davranabilmektedirler. Bu farklılıktan dolayı çocuklar utanmakta ve çok sayıda olumsuzluğun yaşanması söz konusu olabilmektedir. Bununla birlikte çevredeki diğer bireylerin çocukların bu farklılıklarını eleştirip çocuklara farklı biçimde davranmaları durumunda çocukların benlik saygısında olumsuz etki bırakılabilir (76).

Egemen kültürün üyesi olan yaşlıları ile alt kültürden gelen çocuk, kendisi ile aradaki farkı muhakkak görmektedir. Bu fark sonucunda, endişe ve güvensizlik kaynağı oluşturmaktadır. Sosyo-ekonomik düzey, ailenin çocuğa değişik uyarıcılar sunabilmesinde etkilidir. Üst sosyo-ekonomik düzeyde bulunan ailelerin çocukları farklı oyuncaklar alınmak suretiyle değişik uyarıcılar ile karşılaştırılmaktadır. Bu durumun çocukların kişilik gelişimlerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (76).

2.2.10.Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Sağlıklı bir kişilik yapısının oluşması açısından benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasının önemli bir rolü bulunmaktadır. Ebeveyn tutumlarının etkisinin, çocuğun kişiliğinin temel belirleyicileri arasında bulunan benlik saygısının gelişiminde önemli olduğu bilinmektedir. Bireyin üyesi topluma uyum sağlaması benlik saygısının yüksek olmasıyla kolaylaşmaktadır. Bunun yanında kişisel başarı, doyum ve mutluluk da bireyin topluma etkin olarak katılımıyla birlikte gelmektedir (79).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendileri hakkında net, tutarlı ve kararlı düşünceleri bulunmaktadır. Kendine güven, iyimserlik, başarı isteği, zorluklarla başa çıkma benzeri olumlu özelliklere bu bireylerde rastlanmaktadır. Başarısızlıkla karşılaşmaları halinde geri çekilmek yerine benliklerini güçlendirme yönündeki güdülerinden dolayı başarısızlık ile savaşmayı yeğlerler. Buna karşın düşük benlik

saygısına sahip bireylerin benlik kavramları karışık, tutarsız, kararsız, belirsiz ve boşluklar ile doludur. Düşük benlik saygısına sahip bireyler yeteneklerini küçültmekte, kendilerine güven duymamakta, sıklıkla başarılarını inkâr etmekte, umutsuzluğa çok kolay kapılmakta ve benliği koruma güdüsü ile kaçınma yönünde hareket etmektedirler. Uykusuzluk, sinirlilik, iştahsızlık, baş ağrısı, çarpıntı, tedirginlik gibi ruhsal belirtilerin görülme olasılığının düşük benlik saygısına sahip bireylerde arttığı görülmektedir (58).

Gencin kişilerarası ilişkilerini etkileyen yüksek benlik saygısı okul başarısını da olumlu etkilemektedir. Kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklar karşısında yılmama gibi ruhsal nitelikler yüksek benlik saygısına sahip bireylerde bulunmaktadır. Benlik saygısı da kişinin hedeflediği amaçlara ulaşması halinde yükselmektedir. Yüksek benlik saygısı olan bireylerin; grup etkileşimleri daha fazla, kişilerarası ilişkilerinde daha toleranslı, daha bağımsız davranış sergileyebilen kişilik yapısına sahiptirler ve hayata daha fazla anlam katıp, depresyon ve saldırganlık duygularına kolay teslim olmazlar (80).

Benlik saygısı düşük seviyede olan bireylerse, kendilerinin yetersiz ve değersiz olduklarını düşünmekte, çevreden etkilenmeleri çabuk olmakta, kolaylıkla inanç ve tutumları değişebilmekte, günlük yaşamda karşılarına çıkan zorluklar ile baş etmede zorlanmakta ve duygularını kontrol etme konusunda güçlük çekmektedirler. Kendilerine ve çevrelerindeki insanlara güven duymayan bu kişiler, suçluluk ve utanç duygularını sıklıkla yaşamakta ve insan ilişkileri konusunda yetersiz olabilirler. Yakın ilişkiye girmekten incinme kaygısı ile kaçınmakta, sevgi ve dostluk ilişkileri kuramamaktadırlar. Bunun yanında benlik saygısı düzeyi düşük olan bireyler, kendilerini yetersiz ve değersiz olarak suçlamakta ve yaşamda birçok önemli şeyi görmemektedirler (77).

Benlik saygısı düşük olan bireylerin özellikleri Yavuzer (2005) tarafından, aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (81):

- Denemeden görevden kaçınmakta olup bu başarısızlık kaygısını ve güçsüzlüğü belirtmektedir.

- Bir işe başlamasının ardından kısa bir süre içinde bırakmaktadır. Yaptığı işten vazgeçmesine en ufak hayal kırıklığı yetmektedir.
- Başarısız olacağını ya da kaybedeceğini anladığında yalan söyler.
- Başkalarını suçlamak ya da dış etkenleri sebep göstermek suretiyle mazeret üretir.
- Sosyal açıdan geri planda durur, arkadaşları ile olan ilişkisini azaltır veya tamamen kaybeder.
- “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.”, “Kimse beni sevmiyor.”, “Ben çirkinim.”, “Bu benim hatam.” ya da “Herkes benden daha akıllı.” gibi kendine yönelik eleştiriler yapar.
- Övgü ya da eleştirileri kabul etme konusunda zorluk çeker.
- Kendisi hakkında diğer insanların görüşleri ve olumsuz akran davranışları aşırı derecede etkiler. Saygısız davranma, okulu hafife alma, dersi bölme gibi tavır ve davranışlar edinir.
- Evde ya hiç yardımcı olmaz veya aşırı derecede yardım eder.

Benlik saygısı düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin özellikleri ise Andre ve Lelord (2002) tarafından şu şekilde verilmiştir (58,82):

- Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin, kendilerini tanıma konusunda güçlük çektikleri belirtilmiştir. Kendileri hakkındaki konuşmaları koşullara bağlı olarak değişken olmakla birlikte belirsiz, çelişkili, istikrarsızdır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerinse kendileri hususunda net düşünceleri bulunmaktadır. Haklarında kesin, kararlı ve olumlu yargılar benimsemişlerdir.
- Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin önemli karar alırken güçlük yaşadıkları görülmektedir. Tercihlerinin sonuçları hakkında çoğunlukla yargıları olmamakta, kolaylıkla çevreden etkilenmekte ve kararlarından herhangi bir zorluğun karşısına çıkması durumunda çabucak vazgeçebilmektedirler. Ancak yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler kendi düşüncelerini karar alma sürecinde temel

almalarıyla rollerini etkili oynamakta ve zorluklara karşı direnebilmektedirler.

- Düşük benlik saygısına sahip olan bireyleri başarısızlıklar kolay etkilemekte ve çabucak duygusal tepkiler vermelerine sebep olmaktadır. Kendilerini başarısız oldukları durumda en başarılı kişiler ile mukayese ederek olumsuz duygulara çabucak kapılmaktadırlar. Ayrıca başarısızlıkları hakkında eleştirilmek onları rahatsız etmekte kendilerini haklı çıkarma yoluna gitmektedirler. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerse başarısız olduklarında başka insanların da başarısız olabileceğini düşünerek, eleştirileri rahatsızlık duymadan kabul etmekte ve kendilerini haklı çıkarma çabasına girmemektedirler.
- Düşük benlik saygısına sahip bireyler başarısızlıktan korkmakta, riskten kaçınmakta, yeni deneyimlere sırt çevirmekte ve rahatlama amacıyla kendilerinin aşağısında olanları izlemektedirler. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerse başarıyı istemekte, yeni deneyimler ile ilgilenmekte, risk almakta ve kendi sınırlarını kendilerinin üstlerinde bulunan kişileri örnek alarak genişletme çabasındadırlar.

2.2.11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Benlik Saygısı

Benlik saygısının ne denli önemli olduğu yapılan birçok araştırma ile ortaya konmuştur. En son yapılan araştırmalardan birinde, benlik saygısının önemine değinilmiş ve benlik saygısı kavramının fiziksel olarak rahatsız olan kişilerde çok önemli bir yere sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yapılan bu araştırmada benlik saygısının depresyon ile arasındaki güçlü ilişkiden bahsedilmiştir. Diğer bir araştırmada ise öz yeterlik ile benlik saygısı arasındaki bağ araştırılmış ve kişinin benlik saygısı düzeyinin öz yeterliğine etki ettiği bulunmuştur (89).

Kişinin mesleğinin benlik kavramına etkisi olduğu ve benlik kavramını ifade etme yollarından biri olduğu ortaya çıkmıştır. Birey sosyal yaşamdaki başarılarını,

yetkinliğini, gücünü statü aracılığı ile gösterebilmekte ve bireylerin bu statülere meslekleri sayesinde ulaşabildikleri belirtilmiştir (90).

Güçlü bir statüye sahip mesleklerden birinin öğretmenlik olduğu bilinmektedir. Sosyal toplum içinde önemli bir yere sahip olan öğretmenlik ile bunun yanında eğitimi toplumsal bir sistem olarak incelersek eğitim sisteminin temel taşlarının öğretmenler olduğu, eğitimin kalitesinin de iyi öğretmenlere bağlı olduğu görülmüştür (91).

Benlik saygısı ile öğretmenlerin meslekleri hakkında aldıkları eğitim, cinsiyet, çalışma ortamı faktörlerinin karşılıklı bir ilişki içinde olduğu, bu kavramların öğretmenlik mesleğinin verimli olarak uygulanması açısından önemli olduğu ortaya çıkmıştır (92).

Öğretmen okullarında öğrenim gören öğretmen adayları, öğretmenlik ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin önem arz ettiğini düşünmektedirler. Bu alanda birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalar bu düşünceyi genel olarak desteklemiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde beden eğitimi öğretmen adayları ile diğer branşlardaki öğretmen adaylarının benlik saygılarının incelenerek karşılaştırılması ve mevcut durumun ortaya konması gerektiği, beden eğitimi adaylarının niteliklerinin artırılması gerektiği düşünülmüştür (90).

Öğretmen adaylarının öz yeterlik, uyumluluk, başarı ve üretkenliklerini, geleceğin öğretmenlerinin benlik saygılarının genel olarak yüksek olmasının, olumlu yönde destekleyeceği ve böylelikle mesleki başarılarının da olumlu yönde etkileneceği düşünülmektedir (89).

Yapılan araştırmalarda, benlik saygısı üzerinde beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin olumlu etkiler bıraktığı belirlenmiştir. Benlik saygısı ile spor yapmanın arasında olumlu bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bu sonucunun, diğer branşlarda bulunan öğretmen adaylarına göre beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi ve spor faaliyetleriyle daha fazla ilgilenmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (93).

Öğretmen adaylarının spor ile ilgilenme değişkeni bakımından benlik saygısı ölçeği ile ulaştıkları ortalamalar açısından anlamlı farklılık yapılan bir araştırmada görülmüştür. Bu bağlamda; spor ile ilgisi olan öğretmen adaylarının benlik saygılarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (94).

2.3. İlgili Araştırmalar

Benlik saygısı üzerinde beden eğitimi ve spor faaliyetlerin pozitif etkileri olduğu yapılmış olan çok sayıda araştırmada desteklenmektedir (95, 96, 97, 98).

Kamal ve arkadaşları (1995) tarafından, sporla uğraşan bireylerin benlik saygısı düzeylerinde diğerlerine oranla daha yüksek sonuca ulaşılmıştır. Araştırma ile bu sonuçların paralel seyrettiği görülmüş olup bu konuda yapılan çok sayıda araştırma da aynı sonucu desteklemektedir (94, 98).

Eraslan vd., (2015) tarafından yapılan çalışma kapsamında, benlik saygıları açısından aktif sporda bulunan ve bulunmayan öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada anlamlı farklılığın izlenmediği kaydedilmiştir (99).

Aðalsteinsson, Frímansdóttir ve Konráðsson (2014) tarafından yapılan araştırma kapsamında benlik saygısıyla öz yeterlik arasında bulunan ilişkinin ortaya koyulmasıyla öz yeterliğine etkisini kişinin benlik saygısı düzeyinin meydana çıkardığı belirtilmiştir (89).

Lee ve Cheung (2014) tarafından yürütülen çalışmada, benlik saygısı düşük olan bireylerin, sosyal etkileşimde bulunamadıklarını ve sanal sosyal etkileşime bundan dolayı daha yatkın olduklarının sonucuna ulaşılmıştır. Güven ve motivasyon oluşması konusunda benlik saygısının en önemli etkenler arasında olduğu ve sosyal amaçları gerçekleştirilmesinin kolaylaştığı ve bununla ilintili olarak da eğitim alanında göz ardı edilemeyecek kavramlardan biri olduğu farklı bir araştırma kapsamında yer almıştır (100).

Coleman ve Hendry (1990) tarafından benlik saygısı yüksek seviyede olanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için çaba gösterdikleri, güçlükleri yenmek için daha azimli oldukları, diğerlerini kabul ettikleri ve yaşatlarının baskılarına daha az boyun eğdikleri belirtilmektedir. Bununla birlikte; benlik saygısı

düşük seviyede olanlarınsa karamsar, endişeli, gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahip ve başarısızlık eğilimlerinde olan bireyler oldukları belirtmiştir (101).

Yıldız vd. (2013) tarafından yapılmış olan araştırmada, benlik saygısı ile güç, başarı, öz denetim, hazcılık, yardımseverlik, evrensellik, uyum ve güvenlik gibi öğretmenlik mesleği için önem arz eden birçok kavram arasında pozitif yönde ilişki olduğu öğretmen adaylarıyla yapılan güncel bir araştırmada belirtilmiştir (102).

Karataş'ın (2012) araştırmasına göre, cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm ve sınıf düzeyi gibi değişkenlere göre öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinde farklılık gözlemlendiği ve eğitim veren kurumların benlik saygısı düzeylerinin artırılması için önlemlerin alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (103).

Piji-Küçük (2013) tarafından müzik öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif taraflı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldığı belirlenmiştir (104).

Hein ve Caune (2014) tarafından, özerklik algılarının beden eğitimi öğretmenlerinin desteğiyle gelişmesinde benlik saygıları arasındaki ilişkiye vurgu yaptığı görülmüştür (97).

Can (2014) tarafından yapılan ve futsal liginde oynayan öğretmen adaylarını konu alan çalışmada, mükemmeliyetçilikle öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerinin arasında mevcut olan bağlantının teorik yansımaları açısından tartışıldığı ve aralarında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir (105).

Abbasoğlu ve Öncü (2013) tarafından beden eğitimi öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada, öğretmenlik mesleğine yönelik tutumla benlik saygısının arasında güçlü ilişkilerin tespit edildiği belirtilmiştir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının benlik saygılarıyla öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunun tespiti benzer bir çalışmada yapılmıştır (106).

Özşaker, Canbolat ve Yıldız (2011) tarafından yapılan, beden eğitimi öğretmen adaylarının konu alındığı çalışmada, öğrenmenin çaba, inanç ve öğrenmeninse

yetenek ile ilişkili olduğu, benlik saygısı düzeylerinin anlamlı belirleyicisinin inançlar olduğu neticesine ulaşılmıştır (107).

Kuzgun (1983) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada bireylerin kendilerini gerçekleştirme düzeyine ebeveyn tutumlarının etkisi incelenmiştir. Benlik saygısı ve aile sevgisinin arasında araştırmaya göre güçlü ve anlamlı ilişkilerin varlığı saptanmış, yüksek benlik saygısı ile demokratik ebeveyn tutumları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu gözlemlenmiştir (115).

Rugancı (1988), tarafından yapılan çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin benlik saygısı, benlik bilinci ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın neticesinde; içsel benlik saygısının (iner self-esteem) yüksek benlik bilincinin ve depresyonun bir arada oldukları hallerde ters yönde etkilendiğini, yüksek dışsal bilincin depresyonla birlikte olduğu durumda ise dışsal benlik saygısının (outer self-esteem) negatif yönde etkilendiğini saptamıştır (116).

Yılmaz (2001) tarafından yapılan çalışmada çocukların benlik algısı ve akademik başarılarıyla eşler arasında mevcut uyumun ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin ilişkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda; lise öğrencilerinde eşler arasında bulunan uyumun davranıştan memnuniyet ve bütünsel öz-değer alt ölçeklerini; üniversite öğrencilerindeyse atletik yeterlik ve ebeveyn ilişkiler alt ölçeklerini yordama konusunda anlamlı katkılarının olduğu belirtilmiştir (117).

Aydoğan (2010) tarafından, yapılan araştırma kapsamında, bazı değişkenler açısından ilköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, alt ekonomik düzey olarak kabul edilmekte olan okullarda eğitim almakta olan ilköğretim II. kademe öğrencilerinin sahip olduğu benlik saygısı ve umut düzeylerinin, üst ve orta ekonomik düzey olarak kabul edilmekte olan okullarda eğitime devam eden ilköğretim II. kademe öğrencilerine nazaran daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısı ve umut düzeylerinin babası çalışmayan öğrencilere göre babası çalışan öğrencilerin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ailenin aylık gelir düzeyine göre, benlik saygısı düzeyleri alt gelir düzeyinde bulunan öğrencilere nazaran, üst

gelir düzeyine sahip öğrencilerin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, iki kardeşe sahip olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin kardeş sayısı dört ve üzeri olan öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır (118).

Dinç (1992) tarafından yapılan araştırmada, benlik saygısıyla, lise öğrencilerinin genel, psikolojik, sosyal, cinsel ve uyumsal benlik algılarının ilişkisi konu olarak alınmıştır. Neticesinde; benlik saygısının benlik algı düzeylerinin yüksek olmasından olumlu yönde etkilendiği, diğer yandan benlik saygısının benlik algı düzeylerinin düşük olmasındansa olumsuz olarak etkilendiğini belirtilmiştir (119).

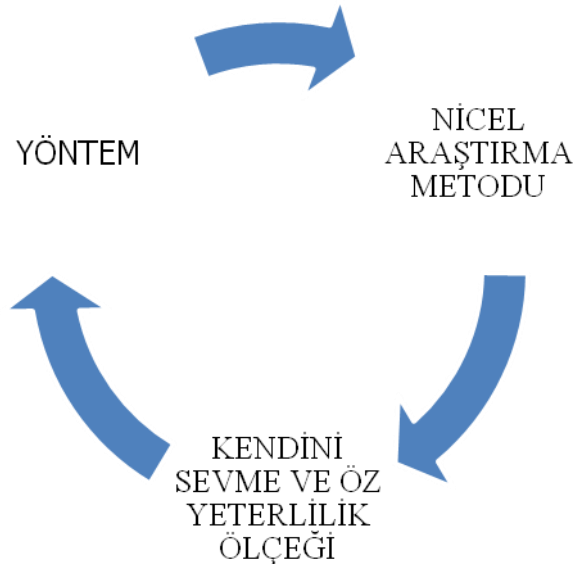


III.BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, öğretmenlerin kendini sevmeye ve öz yeterlilik düzeylerinin tespit edilmesi ve öğretmenlerin bazı özelliklerine göre değer yönelimlerinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde araştırmanın nicel boyutunda “Kendini Sevmeye ve Öz-Yeterlilik Ölçeği” kullanılarak var olan durum betimlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (87).



Şekil 2. Araştırma Sürecinin Şematik Gösterimi

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni olarak Konya İline bağlı İlçelerde bulunan, öğretmenler arasından, 2015 yılında, 646 öğretmen içerisinde 350 öğretmen seçkisiz olmayan

örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemine bağlı maksimum çeşitlilik örnekleme tekniği kullanılarak araştırma örnekleme belirlenmiştir.

3.3. Çalışma Grubu

Anket soruları Konya İli genelindeki öğretmenler olmak üzere 646 öğretmenden 350 öğretmene uygulanmıştır.

3.4. Protokol

Araştırmanın konusu dahilinde Konya ilindeki öğretmenlerin demografik özelliklerinin belirlenmesi için danışmanım ile birlikte gerekli hazırlıklar yapıldı. Öğretmenlere uygulanacak ölçek belirlendi. Araştırmanın uygulanacağı yerleşim yerleri belirlendi ve bu ilçelerde öğretmenlik yapan beden eğitimi öğretmenlerin sosyo- kültürel, sosyo- ekonomik düzeyleri dikkate alınarak anket uygulanmasına karar verildi. Araştırmanın yapılabilmesi için Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden gerekli izin alındı. Konya ilindeki öğretmen sayılarını öğrenmek ve belirlenen okullarda anket çalışmalarını uygulayabilmek için Konya Valiliği ve İl Milli Eğitim Müdürlüğüne dilekçe yazılarak gerekli bilgiler ve izinler alındı. Anketlerin uygulanacağı okullara gidilerek okul müdürleri ve beden eğitimi öğretmenlerine gerekli izinler ve anketler gösterildi ve çalışma hakkında bilgi verilerek anket uygulaması için uygun olan tarihler belirlendi. Şubat 2015- Mayıs 2015 tarihleri arasında belirlenen ilçe okullarda anketler uygulandı.

Anketler doldurulmaya başlanmadan önce, araştırmanın önemi ve anketin doldurulması hakkında öğretmenlere bilgiler verildi, anketleri doğru ve gerçekçi doldurmalarının önemi öğretmenlere anlatıldı. Uygulama aşamasında öğretmenlere, yeterli süre verildi; anketler en az 10 en fazla 15 dakika içerisinde öğretmen tarafından teslim edildi.350 adet anket değerlendirilmeye alınarak veri girişleri yapılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği

Doğan (2011) tarafından iki boyutlu benlik saygısı, “kendini sevme-öz yeterlilik ölçeği”nin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Anket ölçeği Hacettepe ve Sakarya Üniversitelerinden 604 öğrenciye yapılmıştır.

Cronbach-Alpha değeri kendini sevme alt boyutu için .83, öz yeterlilik alt boyutu için 0.74 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ile her iki alt boyut için .72 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular kendini sevme ve öz yeterlilik ölçeğinin benlik saygısını ölçmede kullanılabilecek yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir. Ölçek formu beşli likert tipinde hazırlanmıştır (Bkz ek1).

Kişisel Bilgi Formu olarak, yaş, cinsiyet, ikamet yeri, boy, kilo, mezuniyet yılı, mezun olunan okulun statüsü, kıdem, görev yapılan okul ve mezun olunan okul değişkenleri sorulmuştur(Bkz ek1).

3.6. Verilerin Toplanması, Kodlanması, Bilgisayar Ortamına Aktarılması ve İstatistikî İşlemler

Verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasında Microsoft Excel tablolama programından faydalanılmıştır. İstatistikî açıdan değerlendirilmesi için Microsoft Excel tablolama programında veri tabloları oluşturulduktan sonra veriler SPSS 22 paket programına aktarılmıştır.

Verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi ve değerlendirilmesi için SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır.

Öncelikle verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk normallik testi uygulandı ve verilerin normal bir dağılıma sahip olmadığı tespit edildi.

Değişkenler arasında anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi ile gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için Tukey HSD uygulandı.

IV. BÖLÜM: BULGULAR

4.1. Örneklem Grubuna Dair Bulgular

Aşağıdaki tabloda araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik bilgilere göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1: Demografik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Bayan	203	58,0
	Erkek	147	42,0
İkamet yeri	Köy	10	2,9
	Kasaba	11	3,1
	İlçe	101	28,9
	İl	228	65,1
Mezun olunan okulun statüsü	Enstitü	15	4,3
	Akademi	59	16,9
	Yüksekokul	275	78,6
	Hizmet içi eğitim	1	,3
Kıdem	1-5 yıl	256	73,1
	5-10 yıl	54	15,4
	10-15 yıl	22	6,3
	15-20 yıl	12	3,4
	20 yıl ve üstü	6	1,7
Görev yapılan okul	Ortaokul	222	63,4
	Lise	128	36,6
Mezun olunan okul	Beden Eğitimi ve Spor	331	94,6
	Öğretmenliği		
	Sınıf Öğretmenliği	19	5,4
Yaş	24 yaş ve altı	98	28,0
	25-30 yaş	158	45,1
	31-35 yaş	55	15,7
	36 yaş ve üstü	39	11,1
BKI	Zayıf	104	29,7
	Normal	191	54,6
	Kilolu	55	15,7

Katılımcılardan %58,0'ı erkek iken %42,0'ı bayandır. Katılımcılardan köyde yaşayanların oranı %2,9; kasabada yaşayanların %3,1; ilçede yaşayanların %28,9; ilde yaşayanların oranı ise %65,1'dir. Katılımcılardan enstitü mezunlarının oranı %4,3; akademi mezunlarının %16,9; yüksekokul mezunlarının %78,6; hizmet içi

eğitim mezunlarının oranı ise %0,3'tür. Katılımcılardan 1-5 yıl kıdemdekilerin oranı %73,1; 5-10 yıl kıdemdekilerin %15,4; 10-15 yıl kıdemdekilerin %6,3; 15-20 yıl kıdemdekilerin %3,4; 20 yıl ve üstü kıdemdekilerin oranı ise %1,7'dir. Katılımcılardan %63,4'ü ortaokulda görev yaparken %36,6'sı lisede görev yapmaktadır. Katılımcılardan %94,6'sı beden eğitimi ve spor öğretmenliği mezunu iken %5,4'ü sınıf öğretmenliği mezunudur. Katılımcılardan 24 yaş ve altındakilerin oranı %28,0; 25-30 yaş arasındakilerin %45,1; 31-35 yaş arasındakilerin %15,7; 36 yaş ve üstündekilerin oranı ise %11,1'dir. Katılımcılardan beden kitle indeksi zayıf olanların oranı %29,7; normal olanların %54,6; kilolu olanların oranı ise %15,7'dir.

Tablo 2: Betimsel İstatistikler

	N	Mini mum	Maxi mum	Ort	s.s.
Yaş	350	17	47	28,189	5,045
Boy	350	155	192	170,491	7,025
Kilo	350	42,0	106,0	64,363	12,195
BKI	350	15,62	34,89	22,002	3,050

Katılımcıların Yaş ortalaması 28,189±5,045; Boy ortalaması 170,491±7,025; Kilo ortalaması 64,363±12,195; Beden Kitle İndeksi ortalaması 22,002±3,050'dir.

Tablo 3: Normallik Testi

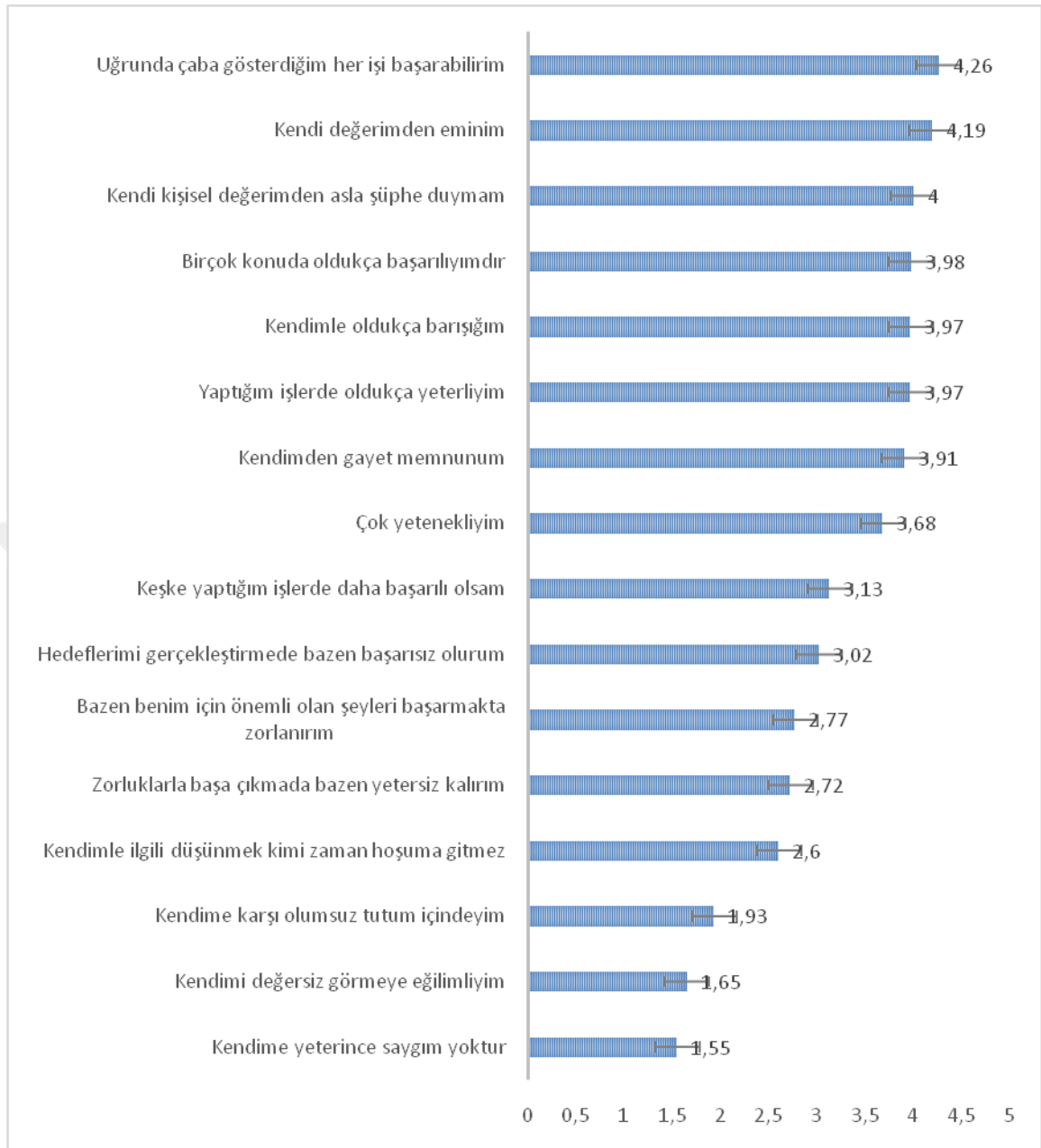
	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	sd	p
Kendini sevme	,139	350	,000
Öz yeterlik	,057	350	,009

Yapılan K-S normallik analizi sonucuna göre kendini sevme ve öz yeterlilik puanları normal dağılım göstermemektedir ($p < 0,05$).

Tablo 4: Katılımcıların Ölçek Sorularına Katılım Düzeyleri

	n	Ort.	ss
1. Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.	350	1,65	,978
2. Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.	350	3,97	1,000
3. Kendimle oldukça barışığım.	350	3,97	1,064
4. Uğrunda çaba gösterdiğim her işi başarabilirim.	350	4,26	,981
5. Kendi değerimden eminim.	350	4,19	,947
6. Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.	350	2,60	1,125
7. Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.	350	1,93	,909
8. Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.	350	2,77	1,119
9. Kendimden gayet memnunum.	350	3,91	,957
10. Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.	350	2,72	1,161
11. Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.	350	4,00	1,004
12. Birçok konuda oldukça başarılıyım.	350	3,98	,902
13. Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.	350	3,02	1,094
14. Çok yetenekliyim.	350	3,68	,998
15. Kendime yeterince saygım yoktur.	350	1,55	,621
16. Keşke yaptığım işlerde daha başarılı olsam.	350	3,13	1,282

S1 katılım düzeyi $1,65 \pm 0,978$; S2 katılım düzeyi $3,97 \pm 1,000$; S3 katılım düzeyi $3,97 \pm 1,064$; S4 katılım düzeyi $4,26 \pm 0,981$; S5 katılım düzeyi $4,19 \pm 0,947$; S6 katılım düzeyi $2,60 \pm 1,125$; S7 katılım düzeyi $1,93 \pm 0,909$; S8 katılım düzeyi $2,77 \pm 1,119$; S9 katılım düzeyi $3,91 \pm 0,957$; S10 katılım düzeyi $2,72 \pm 1,161$; S11 katılım düzeyi $4,00 \pm 1,004$; S12 katılım düzeyi $3,98 \pm 0,902$; S13 katılım düzeyi $3,02 \pm 1,094$; S14 katılım düzeyi $3,68 \pm 0,998$; S15 katılım düzeyi $1,55 \pm 0,621$ ve S16 katılım düzeyi $3,13 \pm 1,282$ 'dir.



Grafik 1: Katılımcıların Ölçek Sorularına Katılım Düzeyleri

Tablo 5: Betimsel İstatistikler

	n	Mini mum	Maxi mum	Or t	s.s.	Cronbach's Alpha
Kendini sevme	350	20,00	40,00	32,346	4,836	,782
Öz yeterlik	350	13,00	40,00	28,266	4,734	,673

Katılımcıların Kendini Sevme puan ortalaması 32,346±4,836; Öz Yeterlik puan ortalaması ise 28,266±4,734'tür. Ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla hesaplanan Cronbach's Alpha sayısı tabloda verilmiştir. Cronbach's alfa katsayısının 0-1 arasında değiştiği, değerlendirme kriterlerine göre "0.00 < 0.40 ise ölçek güvenilir değil, 0.40 < 0.60 ise ölçek düşük güvenilirlikte, 0.60 < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilir ve 0.80 < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek" olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir (Tavşancıl, 2005). Buna göre her iki ölçeğin güvenilirlik düzeyi yüksek bulunmuştur.

Tablo 6: Ölçek Puanlarının İlişkisi

		Kendini sevme	Öz yeterlik
Kendini sevme	R	1	,619
	p		,000*
Öz yeterlik	R	,619	1
	p	,000	

***p<0,05**

Kendini Sevme puanı ile Öz Yeterlik puanı arasında pozitif yönlü orta şiddette bir ilişki vardır($r=0,619$; $p<0,05$). Buna göre öz yeterlik arttıkça kendini sevme de artmaktadır.

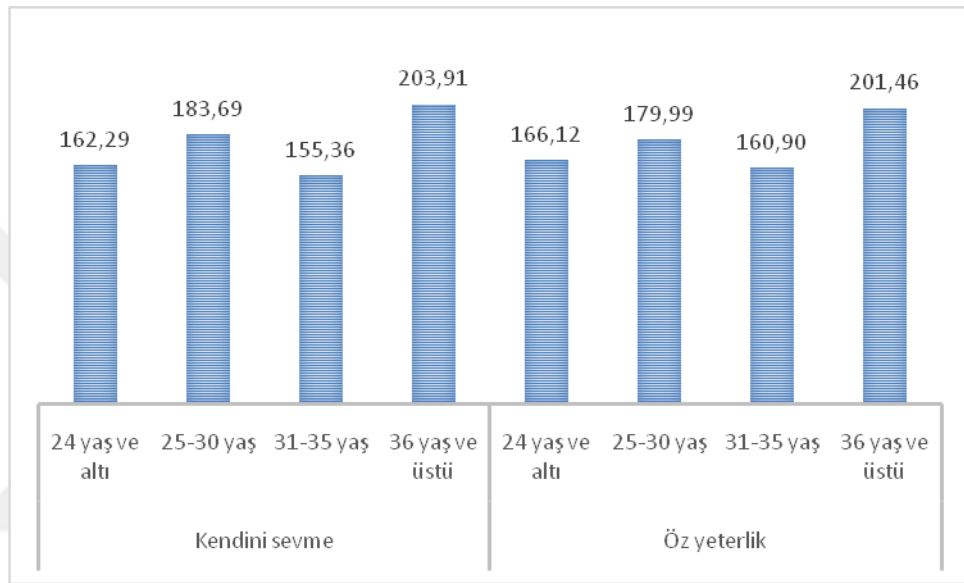
Tablo 7: Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarıyla Analizi

Yaş	n	Sıra Ort.	X2	p
Kendini sevme	24 yaş ve altı	98	162,29	8,014 ,046*
	25-30 yaş	158	183,69	
	31-35 yaş	55	155,36	
	36 yaş ve üstü	39	203,91	
Öz yeterlik	24 yaş ve altı	98	166,12	4,891 ,180
	25-30 yaş	158	179,99	
	31-35 yaş	55	160,90	
	36 yaş ve üstü	39	201,46	

***p<0,05**

Farklı yaş grupları arasında Kendini Sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p<0,05$). 24 yaş ve altındakilerin ortalama puanı 162,29; 25-30 yaş arasındakilerin 183,69; 31-35 yaş arasındakilerin 155,36; 36 yaş ve üstündekilerin ortalama puanı ise 203,91'dir. Buna göre 36 yaş ve üstündekilerin Kendini Sevme puanı diğer yaş gruplarından daha fazladır.

Farklı yaş grupları arasında Öz Yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamaktadır($p>0,05$).



Grafik 2: Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarıyla Analizi

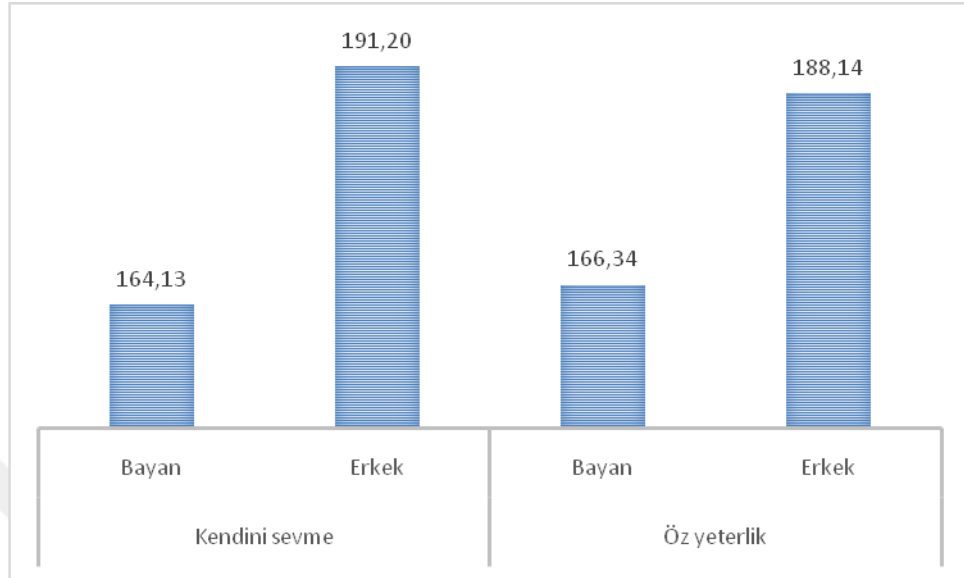
Tablo 8: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Gruplarıyla Analizi

Cinsiyet		n	Sıra Ort.	U	p
Kendini sevme	Bayan	203	164,13	12612,000	,013*
	Erkek	147	191,20		
Öz yeterlik	Bayan	203	166,34	13062,000	,046*
	Erkek	147	188,14		

* $p<0,05$

Farklı cinsiyet grupları arasında Kendini Sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p<0,05$). Bayanların ortalama puanı 164,13 iken erkeklerin 191,20'dir. Buna göre erkeklerin Kendini Sevme puanı bayanlardan daha fazladır.

Farklı cinsiyet grupları arasında Öz Yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p<0,05$). Bayanların ortalama puanı 166,34 iken erkeklerin 188,14'dür. Buna göre erkeklerin Öz Yeterlik puanı bayanlardan daha fazladır.



Grafik 3: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Gruplarıyla Analizi

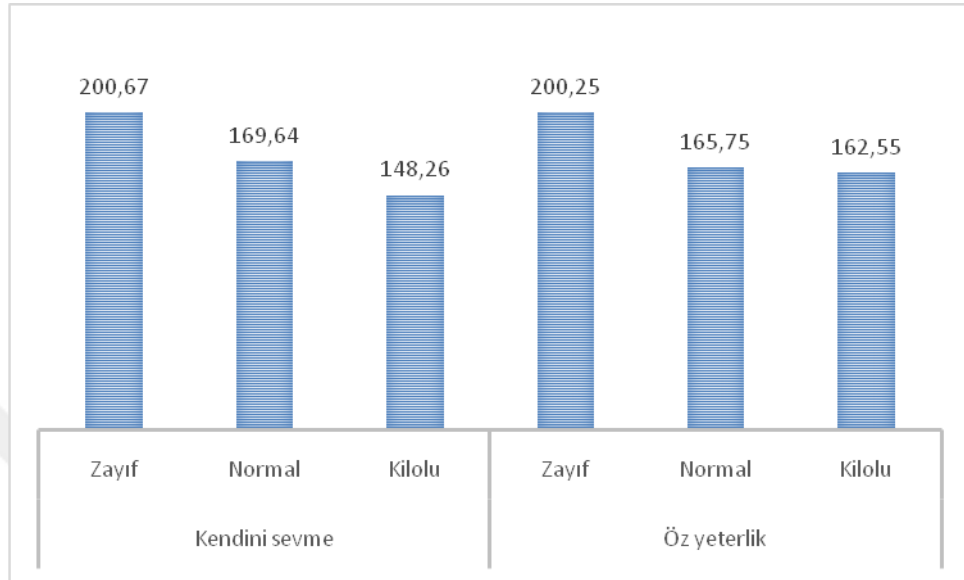
Tablo 9: Ölçek Puanlarının Beden Kitle İndeksi Gruplarıyla Analizi

BKI		n	Sıra Ort.	X ²	p
Kendini sevme	Zayıf	104	200,67		
	Normal	191	169,64	11,138	,004*
	Kilolu	55	148,26		
Öz yeterlik	Zayıf	104	200,25		
	Normal	191	165,75	8,941	,011*
	Kilolu	55	162,55		

***p<0,05**

Farklı beden kitle endeksi grupları arasında kendini sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p<0,05$). Beden kitle endeksi zayıfların ortalama puanı 200,67; normallerin 169,64; kiloluların ortalama puanı ise 148,26'dır. Buna göre zayıfların kendini sevme puanı diğer beden kitle endeksi gruplarından fazladır.

Farklı beden kitle indeksi grupları arasında öz yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p < 0,05$). Beden kitle indeksi zayıfların ortalama puanı 200,25; normallerin 165,75; kiloluların ortalama puanı ise 162,55'dir. Buna göre zayıfların öz yeterlik puanı diğer beden kitle indeksi gruplarından fazladır.



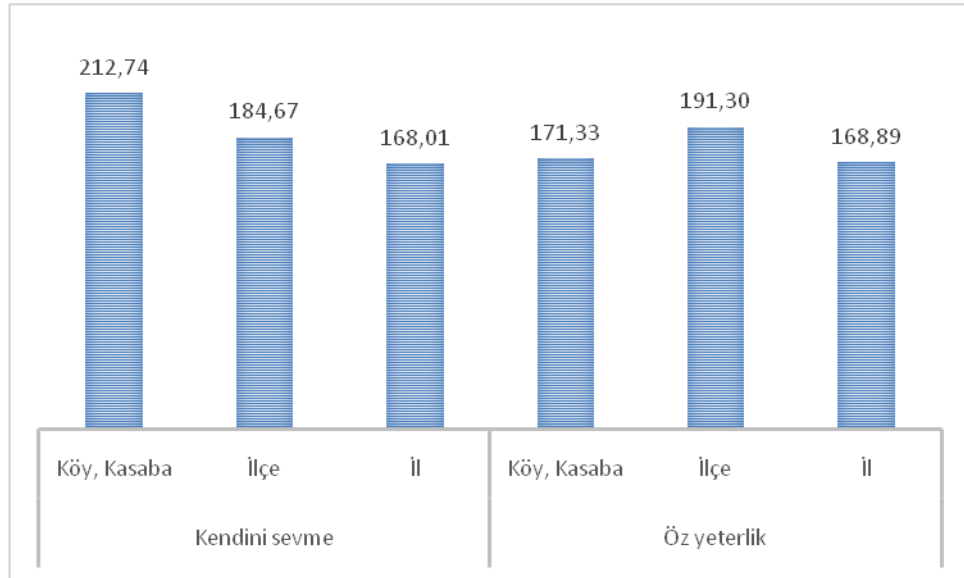
Grafik 4: Ölçek Puanlarının Beden Kitle İndeksi Gruplarıyla Analizi

Tablo 10: Ölçek Puanlarının İkamet Yeri Gruplarıyla Analizi

İkamet yeri		n	Sıra Ort.	X2	p
Kendini sevme	Köy, Kasaba	21	212,74	4,957	,084
	İlçe	101	184,67		
	İl	228	168,01		
Öz yeterlik	Köy, Kasaba	21	171,33	3,489	,175
	İlçe	101	191,30		
	İl	228	168,89		

Farklı ikamet yeri grupları arasında Kendini Sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Farklı ikamet yeri grupları arasında Öz Yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$).



Grafik 5: Ölçek Puanlarının İkamet Yeri Gruplarıyla Analizi

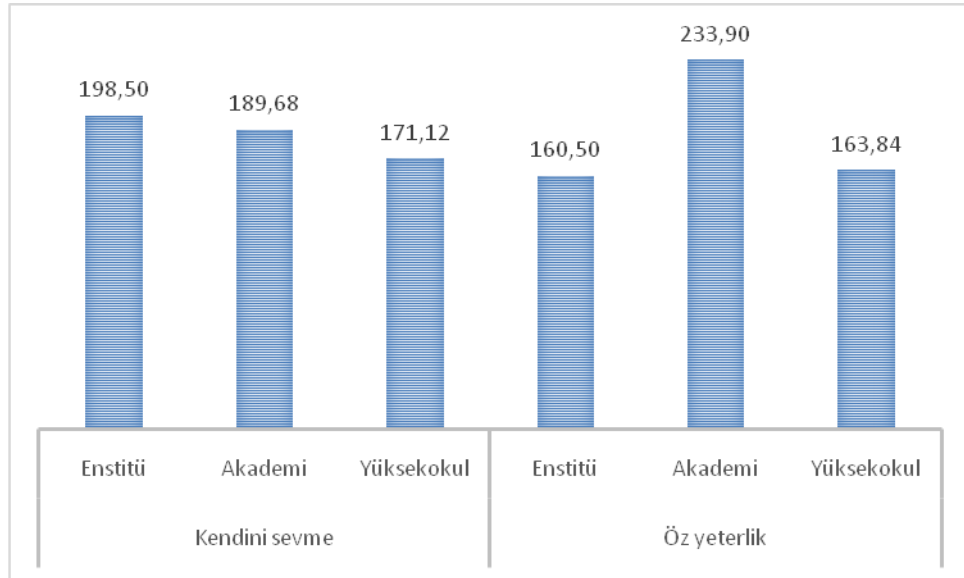
Tablo 11: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Statüsü Gruplarıyla Analizi

Mezun olunan okulun statüsü		n	Sıra Ort.	X ²	p
Kendini sevme	Enstitü	16	198,50	2,517	,284
	Akademi	59	189,68		
	Yüksekokul	275	171,12		
Öz yeterlik	Enstitü	16	160,50	23,774	,000*
	Akademi	59	233,90		
	Yüksekokul	275	163,84		

***p<0,05**

Farklı mezun olunan okul statüsü grupları arasında Kendini Sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p>0,05$).

Farklı mezun olunan okul statüsü grupları arasında Öz Yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Enstitü mezunlarının ortalama puanı 160,50; akademi mezunlarının 233,90; yüksekokul mezunlarının ortalama puanı ise 163,84'dür. Buna göre akademi mezunlarının Öz Yeterlik puanı diğer mezun olunan okul statü gruplarından fazladır.



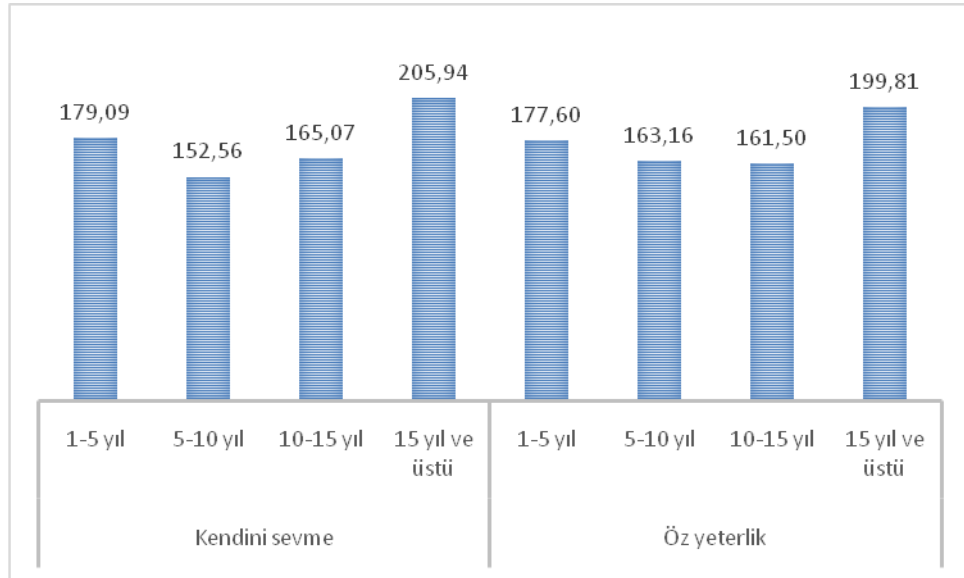
Grafik 6: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Statüsü Gruplarıyla Analizi

Tablo 12: Ölçek Puanlarının Kıdem Gruplarıyla Analizi

Kıdem	n	Sıra Ort.	X2	p
Kendini sevme	1-5 yıl	256	179,09	4,994 ,172
	5-10 yıl	54	152,56	
	10-15 yıl	22	165,07	
	15 yıl ve üstü	18	205,94	
Öz yeterlik	1-5 yıl	256	177,60	2,385 ,496
	5-10 yıl	54	163,16	
	10-15 yıl	22	161,50	
	15 yıl ve üstü	18	199,81	

Farklı kıdem grupları arasında Kendini Sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p>0,05$).

Farklı kıdem grupları arasında Öz Yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p>0,05$).



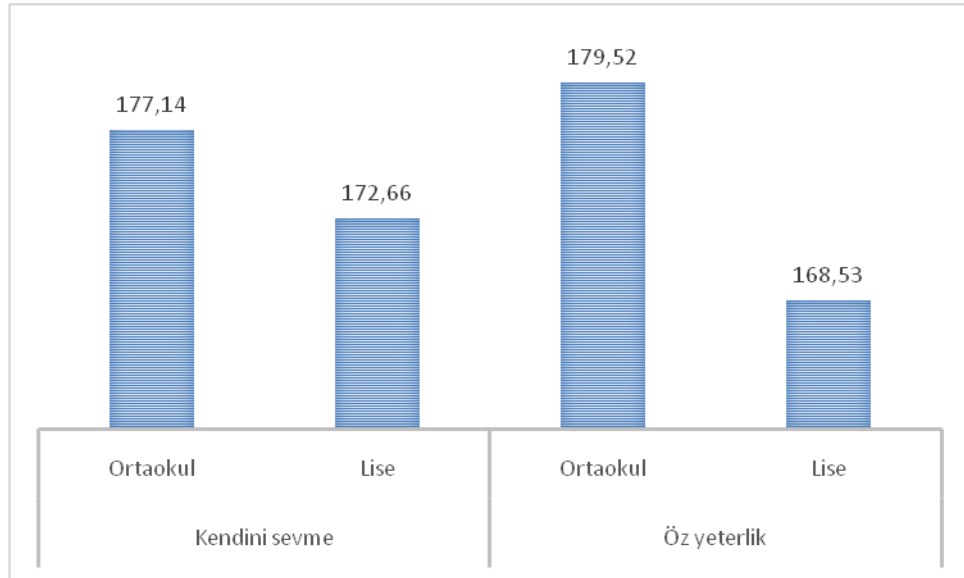
Grafik 7: Puanlarının Kıdem Gruplarıyla Analizi

Tablo 13: Ölçek Puanlarının Görev Yeri Gruplarıyla Analizi

Görev yapılan okul		n	Sıra Ort.	U	p
Kendini sevme	Ortaokul	222	177,14	13845,000	,690
	Lise	128	172,66		
Öz yeterlik	Ortaokul	222	179,52	13316,000	,327
	Lise	128	168,53		

Farklı görev yeri grupları arasında Kendini Sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p>0,05$).

Farklı görev yeri grupları arasında Öz Yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p>0,05$).



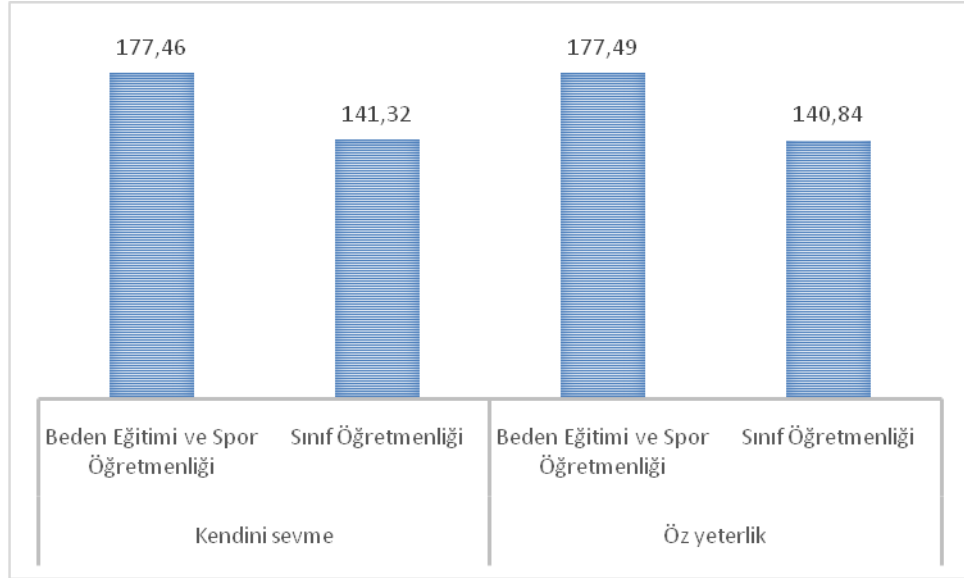
Grafik 8: Ölçek Puanlarının Görev Yeri Gruplarıyla Analizi

Tablo 14: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Gruplarıyla Analizi

Mezun olunan okul		n	Sıra Ort.	U	p
Kendini sevme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	331	177,46	2495,000	,129
	Sınıf Öğretmenliği	19	141,32		
Öz yeterlik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	331	177,49	2486,000	,124
	Sınıf Öğretmenliği	19	140,84		

Farklı mezun olunan okul grupları arasında Kendini Sevme bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p>0,05$).

Farklı mezun olunan okul grupları arasında Öz Yeterlik bakımından istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır($p>0,05$).



Grafik 9: Ölçek Puanlarının Mezun Olunan Okul Gruplarıyla Analizi

V. BÖLÜM: SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan çalışmada 350 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcıların %58'i bayan; %65,1'i il merkezinde yaşamakta; %78,6'sı yüksek okul statüsünden %94,6'sı beden eğitimi ve spor öğretmenliğinden mezun olmuştur. Katılımcıların %73,1'i 1-5 yıl kıdemde; %63,4'ü ortaokulda görev yapmakta; %45,1'i 24 yaş ve altındadır. Katılımcıların %54,6'sı beden kitle indeksi bakımından normaldir.

Yapılan korelasyon analizinde kendini sevme puanı arttıkça öz yeterlik puanının da arttığı tespit edilmiştir.

Yapılan karşılaştırma analizlerinde ölçek puanlarının normal dağılımdan geldiği gözlenip non parametrik olan analiz yöntemleri kullanılmıştır. Yaş gruplarına göre kendini sevme ve öz yeterliğin incelenmesi sonucunda kendini sevmenin yaşa göre farklılaştığı ve 36 yaş ve üstündekilerin kendi sevme düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Moran ve Hoy (2002) araştırmasında göreve yeni başlayan genç öğretmenlerle tecrübeli öğretmenlerin öz yeterliklerini karşılaştırmışlardır. Sonuçta ise yaş faktörünün öz yeterlik düzeyi üzerinde etkili olmadığını ortaya koymuştur (132).

Zengin (2003), araştırmasında öğretmenlerin yeterlik algılarının yaşlarına göre farklılıklar gösterdiğini bulmuştur (122).

Kaya (2008)'nın araştırması yaşa göre farklılık tespit edilmeyen nadir araştırmalardandır. Sonucun araştırma örneklemini etkileyen yönetici ve öğretmenler vb. gibi diğer faktörlerden kaynaklandığı düşünülebilir (131).

Koçoğlu (2013)'ün bulgularına göre, ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri yaşa göre değişmektedir. 41-50 yaş grubundaki öğretmenlerin sınıf yönetim becerilerinin 31-40 yaş grubunda olan öğretmenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (130). Terzi (2002), Erol (2006), İlgar (2007) ve Durğun (2010)'un araştırmaları da bu sonucu desteklemektedir (126, 127, 128, 129).

Koparan vd. (2011) Beden Eğitimi öğretmenleri ile yaptıkları bir araştırmada, öğretmenlerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, spor branşlarına ve çalışma yılı değişkenlerine göre özyeterlik algı ve sosyal fiziksel kaygı puanları ile yapılan karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır (52).

Cinsiyete göre kendini sevme ve öz yeterliğin incelenmesi sonucunda kadınlar ile erkekler arasında kendini sevme ve öz yeterlik açısından erkek lehine farklılık olduğu belirlenmiştir. Erkoç (2015) yaptığı araştırmada cinsiyete göre öz yeterliliğin anlamlı bir fark yaratmadığını saptamıştır (133). Ayrıca Burç (2006), Güven (2005), Kuş (2005) ve Terzi (2002)'de öğretmenlerin öz yeterlik inançlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir (123, 124, 125, 129).

Zengin (2003) kadın öğretmenlerin meslek hayatlarına geçene kadarki sürede erkek öğretmenlere göre daha çok engelle karşılaştıklarından mesleklerine daha sıkı sarıldıklarını, bu nedenle kadın öğretmenlerin öz yeterlik inançlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir (122).

Denizoğlu (2008) bu durumun kadın ve erkek arasında, ailede, okul yaşantısında ve meslek hayatında görülen eşitsizliğin eskiye oranla daha az yaşanıyor olmasından, sosyal yaşamda kadınların daha aktif rol almalarından ve meslek hayatında erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıkların günden güne kapanıyor olduğunu ileri sürmektedir (121).

Farklı ikamet yerlerine göre kendini sevme ve öz yeterliğin incelenmesi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Burç (2006) ve Güven (2005) öğretmenlerin öz yeterlik inançlarının ikamet yerlerine göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir (124, 125).

Farklı mezun olunan okul statüsüne göre kendini sevme ve öz yeterliğin incelenmesi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Farklı kıdem grupları arasında kendini sevme ve öz yeterliğin incelenmesi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Türedi (2015), özyeterlik ortalama puanları düzeylerinde öğretmenlerin kıdem grupları açısından anlamlı bir farklılık bulamamıştır (120).

BKI grubuna göre kendini sevme ve öz yeterliğin incelenmesi sonucunda beden kitle endeksine göre kendini sevme ve öz yeterliğin farklılaştığı ve kilo arttıka kendini sevme ve öz yeterliğin azaldığı belirlenmiştir.



KAYNAKÇA

- 1.ENC, M. (1974), “*Türk Dil Kurumu Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*”, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara, <http://tdkterim.gov.tr/?kelime=self&kategori=terim&hng=tm> 10.11.2015 tarihinde alınmıştır.
- 2.CEVHER, F.N. (2007), “*Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi*”, Akademik Dizayn, c.2, s.32-64.
- 3.SEYMOUR E. (1973), “*The Self Concept Revisited: Or a Theory of a Theory*”, American Psychologist, c.28, s.2
- 4.EREL, D. (2000), “*The Concept of Self Efficacy and Self Efficacy – Performance Relationship*”, Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, c.55-4, s.13-35
- 5.BANDURA, A. (1997), “*Self Efficacy: The Exercise of Control*”, New York, W. H. Freeman and Company.
- 6.KAREN, H. vd. (1994), “*Psychology in Action*”, 3.bs, New York.
- 7.FRANK, P. (2015), “*Overview of Social Cognitive Theory and Self-Efficacy*”, <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>, 02.11.2015 tarihinde alınmıştır.
- 8.FRANK, P. (2004), “*Introduction*”, ed. Marisa Salanova ve diğerleri, Nuevos Horizontes En La Investigacion Sobre La Autoeficacia, Castello de la Plana, Universitat Jaume I.
- 9.PAUL, E. S. (2008), “*Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice*”, 5.bsk, John Wiley & Sons, New Jersey.
- 10.TÜRKMEN, E. (2009), “*İş Karakteristikleri Ve Algılanan Örgütsel Destek Kavramlarının Öz-Yeterlilik İnancı İle İlişkisi Ve Öz-Yeterlilik İnancının Çalışan Performansı Üzerine Etkisi*”. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- 11.ROBERT K. & ANGELO K. (2001), “*Organizational Behavior*”, 5.Bsk, Irwin McGraw-Hill.
- 12.FRANK P. (1997), “*Current Directions in Self Efficacy Research*”, ed. M. Maehr, P.R. Pintrich, Advances in Motivation and Achievement.
- 13.JERRY M. B. (2006), “*Kişilik*”, çev. İnan D. E. Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları.

- 14.BANDURA, A. (1982)**, “*Self Efficacy Mechanism in Human Agency*”, American Psychologist, c.37-2.
- 15.BANDURA, A. (1994)**, “*Self-Efficacy*”. ed. V. S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior, 4.bs, New York, Academic Press.
- 16.ORDUN, G. (2005)**, “*Kişilik Faktörleri ve Satış Temsilcilerinin Performansları Üzerine Bir Araştırma*”, Yönetim, c.51, s.56-68
- 17.HESLİN, P.A. (2006)**, “*Self-Efficacy*”, ed. S. G. Rogelberg Encyclopedia of Industrial / Organizational Psychology c.2, Sage, s.705-708
- 18.YÖRÜK, C. (2012)**, “*Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 19.TOTAN,T., İKİZ, E. VE KARACA, R. (2010)**, “*Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*”. D.E.Ü. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 71-95.
- 20.SAKARYA, Ö. (2013)**, “*Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ile Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 21.KORKMAZ, İ. (2002)**, “*Gelişim ve öğrenme psikolojisi*”. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- 22.SAY, M. (2005)**, “*Fen bilgisi öğretmenlerinin öz yeterlilik inanışları*” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 23.BANDURA, A. (1995)**, “*Self-efficacy in changing societies*”. New York: Cambridge University Press.
- 24.BANDURA, A. (1977)**, “*Social learning theory*”. NJ: Prentice Hall.
- 25.ALDERMAN, K.M. (1999)**, “*Motivation for Achievement*”. London: Lawrence Erlbaum Ass. Publication.
- 26.EYSENCK, HANS J. (2000)**, “*The biological basis of cross-cultural differences in personality: Blood group antigens.*” Psychological Reports.
- 27.EGGEN, P. & KAUCHAK, D. (1999)**, “*Educational Psychology*”. (Fourth Ed.). New Jersey: Printice-Hall, Inc.

- 28.MEYER, J. P. & ALLEN, N. J. (1997),** “*A Three-Component Conceptualization of Organizational Commitment*”, Human Resources Management Review. Vol:1, pp.11.
- 29.PAJARES F. (2002),** “*Overview of social cognitive theory and self-efficacy*”. <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html> 01.12.2015 tarihinde alınmıştır.
- 30.TELEF, B.B., KARACA, R. (2011),** “*Ergenlerin Öz Yeterliliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi*”. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(16).
- 31.İSRAEL, E. (2007),** “*Öz düzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Öz yeterlilik*”, Doktora Tezi, Doku Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- 32.KURT, E. (2013),** “*Algılanan Sosyal Destek ve İş Performansı İlişkisinde İşe Bağlılığın Aracı Etkisi: Turizm İşletmelerinde Bir Araştırma*”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Ankara.
- 33.AKSOY, V. VE DİKEN, İ. H. (2009),** “*Rehber Öğretmenlerin Özel Eğitimde Psikolojik Danışma ve Rehberliğe İlişkin Öz Yeterlik Algularının İncelenmesi*”, İlköğretim Online, 8(3), s.709-719.
- 34.ŞİŞMAN, M. (2004),** “*Öğretmenliğe Giriş*” (7. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- 35.DEMİRTAŞ, H., CÖMERT, M. VE ÖZER, N. (2011),** “*Öğretmen Adaylarının Özyeterlilik İnançları ve Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları*”. Eğitim ve Bilim, 36 (159), 96-111.
- 36.DERYAKULU, D. (2004),** “*Epistemolojik inançlar*”. Kuzgun, Y. ve Deryakulu, D. (Ed.), Eğitimde Bireysel Farklılıklar (s.259–287). Ankara: Nobel Yayın-Dağıtım.
- 37.TSCHANNEN-MORAN, M. & WOOLFOLK-HOY, A. (2001),** “*Teacher efficacy: Capturing an elusive construct*”. Teaching and Teacher Education, 17, 783–805.

- 38.GODDARD, R. D., HOY, W. K. & WOOLFOLK-HOY, A. W. (2004), *“Collective efficacy beliefs: Theoretical developments, empirical evidence, and future directions”*. Educational Researcher, 33(3), 3-13.
- 39.CAPRARA, G. V., BARBARANELLI, C., STECA, P. & MALONE, P. S. (2006), *“Teachers’ self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students’ academic achievement: A study at the school level”*. Journal of School Psychology, 44, 473–490.
- 40.STEİN, M. K. & WANG, M. C. (1988), *“Teacher development and school improvement: The process of teacher change”*. Teaching and Teacher Education, 4, 171–187.
- 41.WOOLFOLK, A. E., ROSOFF, B. & HOY, W. K. (1990), *“Teacher’s sense of efficacy and their beliefs about managing students”*. Teaching and Teacher Education, 6, 137-148.
- 42.HUNT, G. (2010), *“Introduction to Self-Efficacy”*, <http://www.gifted.uconn.edu/siegle/SelfEfficacy/section11.html> 24.01.2011 tarihinde erişilmiştir.
- 43.ASHTON, P. (1984), *“Teacher efficacy: A motivational paradigm for effective teacher education”*. Journal of Teacher Education, 35, 28-32.
- 44.ÜNLÜ H., SÜNBL, A.M. VE AYDOS, L. (2008), *“Beden Eğitimi Öğretmenleri Yeterlilik Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”*, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9, 2, 25-23.
- 45.ARACI, H. (1999), *“Okullarda Beden Eğitimi”*, Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- 46.DEMİRHAN, G. (2003), *“Dünyada Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme”*. Çağdaş Eğitim Dergisi, 300, 13-22.
- 47.GÜÇLÜ, N. (2002), *“Sistem Yaklaşımı ve Eğitim Örgütleri”*. Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Küçükahmet, L. (Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 48.ÇELİK, A. (2008), *“Beden eğitimi öğretmenlerinin okul içi ve okul dışı faaliyetlerde karşılaştıkları sorunların incelenmesi”*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 49.SOODAK, L. & PODELL, D. (1996), *“Teaching efficacy: Toward the understanding of a multi-faceted construct”*. Teaching and Teacher Education, 12.

- 50.VAROL, B. (2007)**, “*Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlilikleri*”. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde
- 51.RYAN G.J. & DZEWALTOWSKI D.A. (2002)**, “*Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth*”. Health Education and Behaviour, Thousand Oaks, 29, 4, 491.
- 52.KOPARAN, Ş., ÖZTÜRK, F. VE KORKMAZ, N.H. (2011)**, “*Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik Ve Beden Eğitimi Öğretmeni Yeterliliğinin İncelenmesi*”. Van YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 52-61
- 53.SALMAN, M.(2007)**, “*Beden eğitimi Öğretmenliği Mesleğine Yönelim*”. 5.Ulusal Beden Eitimi ve Spor Öretmenlii Sempozyum Kitab,Adana,19
- 54.BİLGEN N. (1998)**, “*Öğretmen ve Eğitimi*”. Milli Eğitim Dergisi. Sayı:137, s. 61–62.
- 55.CEVHER, F.N. (2008)**, “*Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi*”, Akademik Dizayn, c.2, s.32-64
- 56.ARICAK, O.T. (1995)**, “*Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 57.PİŞKİN, M. (2003)**, “*Özsaygı Geliştirme Eğitimi*”. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik. (s.95-123). Ankara: Nobel Yayınları.
- 58.ASICI, E. (2013)**, “*Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 59.GEÇTAN, E. (2005)**, “*Psikanaliz ve Sonrası*”. (11. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- 60.ERİŞ, Y. (2013)**, “*Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 61.YENİDÜNYA, A. (2005)**, “*Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- 62.GÜLER Ş. R. (2006)**, “*Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 63.YÖRÜKOĞLU, A. (1985)**, “*Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları*”. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- 64.TORUCU, B. K. (1990)**, “*13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Ana Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması*”. Bilim Uzmanlığı Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 65.EŞER, H. (2005)**, “*Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 66.SAYGIN, Y. (2008)**, “*Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- 67.ÇEVİK B.G. VE ATICI, M. (2009)**, “*Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*”. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi. 6, (1), 339-352.
- 68.DİNÇER, B. (2008)**, “*Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumlarını Algulamaları ile Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- 69.EKŞİ, A. (1990)**, “*Çocuk, Genç, Ana ve Babalar*”. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- 70.HORNEY, K. (1996)**, “*Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası*”. Çev: Selçuk, Budak. Ankara: Öteki Yayınevi.
- 71.ÜNAL, S. (2007)**, “*Atılganlık Becerileri Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 72.CÜCELOĞLU D. (2006)**, “*Yeniden İnsan İnsana*”, (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- 73.GEÇTAN, E. (1984)**, “*İnsan Olmak*”. İstanbul: Adam Yayıncılık.

- 74.DANIŞ, Z. (2006)**, “*Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı*”. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 3/9, 45-53.
- 75.YAVUZER, H. (2000)**, “*Ana-Baba ve Çocuk*” (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- 76.SARIYÜCE K. Ö. (2004)**, “*Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri ile Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi*”. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- 77.UYANIK, B. G. (2003)**, “*Ergen çocuklukta benlik saygısının gelişimi ve önemi. Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*”. (Ed.: M. Sevinç) İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- 78.GORDON, T. (1999)**, “*Etkili Öğretmenlik Eğitimi*”, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- 79.GÜÇRAY, S. S. (1989)**, “*Çocuk Yuvasında ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10 ve 11 Yaş Çocuklarının Özsaygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler*”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- 80.ULUPINAR, S. (1991)**, “*Çeşitli Kurumlarda Çalışan Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Ruhsal Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması*”. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 81.YAVUZER, H. (2005)**, “*Gençleri Anlamak*”. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- 82.ANDRE, C. & LELORD, F. (2002)**, “*Kendine Saygı*”. Çev: İsmail Yerguz. İstanbul: İletişim Yayınları.
- 83.ADAMS, J. F. (1995)**, “*Ergenliği anlamak*”. İmge Kitabevi Yayınları. Ankara.
- 84.ÖZ F. (2004)**, “*Benlik Kavramı.*” Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, Ankara, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ.
- 88.COOPERSMİTH, S. (1967)**, “*The Antecedents of Self-Esteem*”. San Francisco, CA: Freeman.
- 86.LEARY, M. R. (1999)**, “*Making sense of self-esteem*”. American Psychological Society, Vol.8, No.1.
- 87.ÖRGÜN, K. S. (2000)**, “*Ana-Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ile Atılganlıkları Arasındaki İlişki*”. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- 88.GÜN, E. (2006),** “*Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*”. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi. Adana.
- 89.ADALSTEINSSON, R.I., FRÍMANNSDÓTTIR, I.B. & KONRÁDSSON, S. (2014),** “*Teachers' self-esteem and self-efficacy*”. Scandinavian Journal of Educational Research, 58(6), 540-550.
- 90.SUPER, D.E., STARISHEWSKY, R., MARTIN, N. & JORDAAN, J.P. (1963),** “*Career development: Self-concept theory*”. New York: College Entrance Examination Board.
- 91.DİLMAÇ, B. VE EKŞİ H. (2012),** “*Öğretmenlerin sahip oldukları değerlerin ve özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açısından incelenmesi*”. Değerler Eğitimi Dergisi, 10(23), 65-82.
- 92.DURŞUN, Ö., CUHADAR, C. VE TANYERİ, T. (2014),** “*Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının mesleki benlik saygıları*”. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(35), 131-142.
- 93.WEINBERG, R. S., GOULD, D. & JACKSON, A. (1980),** “*Cognition and motor performance: Effect of psyching-up strategies on three motor tasks*”. Cognitive Therapy and Research, 4(2), 239-245.
- 94.PEHLİVAN, Z. (2010),** “*Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi*”. Eğitim ve Bilim, 35(156), 126-141.
- 95.FİNEZ, L., BERJOT, S., ROSNET, E., CLEVELAND, C. & TİCE, D.M. (2012),** “*Trait self-esteem and claimed self-handicapping motives in sports situations*”. Journal of Sport Science, 30(16), 1757-1765.
- 96.GENCER, E. VE İLHAN, E.L. (2012),** “*Examining badminton athletes' self-esteem*”. Niğde Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 94-101.
- 97.HEİN, V. & CAUNE, A. (2014),** “*Relationships between perceived teacher's autonomy support, effort and physical self-esteem*”. Kineziologija, 46(2), 218-226.
- 98.AŞÇI, H. F. (1999),** “Benlik kavramı ve spor”. Ankara: BağırçanYayınevi.
- 99.ERASLAN, M., ÇALIŞKAN, G. & BAŞ, M. (2015),** “*Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygılarının yaş, cinsiyet ve spor yapma*

- durumlarına göre incelenmesi*". Journal Of International Multidisciplinary Academic Researches, 2(1), 48-54.
- 100.LEE, Z.W.Y. & CHEUNG, C.M.K. (2014)**, "*Problematic use of social networking sites: The role of self-esteem*". International Journal of Business and Information, 9(2), 143-159.
- 101.COLEMAN, J.C. & HENDRY, L.B. (1990)**, "*The nature of adolescence*" (2nd Ed). London: Routledge
- 102.YILDIZ, M., DİLMAÇ, B. VE DENİZ, M. E. (2013)**, "*Analysis of the relation between self-esteem and values held by candidate teachers*". Elementary Education Online, 12(3), 740-748.
- 103.KARATAŞ, Z. (2012)**, "*Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*". Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(23), 97-114.
- 104.PİJİ-KÜÇÜK, D. (2013)**, "*Müzik öğretmeni adaylarının müzik öğretmenliğine yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki*". Kastamonu Eğitim Dergisi, 21(1), 257-270.
- 105.CAN, S. (2014)**, "*Analysis of self-esteem and perfectionism in undergraduate st*"
- 106.ABBASOĞLU, E. VE ÖNCÜ, E. (2013)**, "*Beden eğitimi öğretmeni adaylarının benlik saygıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları*". Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 407-425.
- 107.ÖZŞAKER, M., CANPOLAT, M. VE YILDIZ, L. (2011)**, "*Beden eğitimi öğretmen adaylarının epistemolojik eğitim inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki*". Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 155-164.
- 108.BAYAT, B. (2003)**, "*Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü*", Kamu-iş dergisi, cilt:7 S: 2-11 Ankara
- 109.YÖRÜKOĞLU, A. (2000)**, "*Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*", Özgür Yayınları, İstanbul, S: 81
- 110.ERŞAN, E., DOĞAN, O. VE DOĞAN, S. (2009)**, "*Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı*

Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi”, Klinik Psikiyatri Dergisi sayı: 42., S: 36-37)

- 111.KORKMAZ, M. (1996)**, “*Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*”, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- 112.ÖZERKAN, K.N. (2004)**, “*Spor psikolojisine giriş*”, Ankara: Nobel Yayınları.
- 113.GÜRBÜZ, N. (2009)**, “*5. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ve benlik saygılarının okul sonrası kültürel-sportif etkinliklere katılmalarına ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi*”, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- 114.BAYMUR, F. (1993)**, “*Genel Psikoloji*”, İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- 115.KUZGUN Y. (1983)**, “*Psikolojik Danışma ve Psikoloji Teorileri*” Yayınlanmamış Ders Notları, Ankara Üniversitesi E.B.F. Ankara.
- 116.RUGANCI, N. (1988)**, “*Self-Consciousness, Self-Esteem and Depression*”. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- 117.YILMAZ, A. (2001)**, “*Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi*”. Türk Psikoloji Dergisi, 16 (47) 1-20.
- 118.AYDOĞAN, S. (2010)**, “*İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Umut Ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*”. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 119.DİNÇ, F. (1992)**, “*Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 120.TÜREDİ, E. (2015)**. *Özyeterlik, Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi*. T.C. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- 121.DENİZOĞLU, P. (2008)**. *Fen bilgisi öğretmen adaylarının fen bilgisi öğretimi öz yeterlik inanç düzeyleri, öğrenme stilleri ve fen bilgisi öğretimine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- 122.ZENGİN, U. K. (2003).** *İlköğretim öğretmenlerinin öz yeterlilik alguları ve sınıf içi iletişim örüntüleri*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 123.KUŞ, E. (2005).** *Öğretmenlerin bilgisayar öz yeterlik inançları ve bilgisayar destekli öğretim yönelik tutumlar*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- 124.GÜVEN, S. (2005).** *Devlet okulları ilköğretim birinci kademedeki çalışan İngilizce öğretmenlerinin profil ve yeterlik alguları*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- 125.BURÇ, E.D. (2006).** *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Yeterlilikleri, (Hatay İli Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), T.C. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- 126.DURĞUN, B. (2010).** *Sınıfta Kaynaştırma Öğrencisi Bulunan Sınıf Öğretmenlerinin, Sınıf Yönetimi Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Sancaktepe İlçesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 127.İLGAR, L. (2007).** *İlköğretim öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri üzerine bir araştırma*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 128.EROL, Z. (2006).** *Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Uygulamalarına İlişkin Görüşleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İlköğretim Ana Bilim Dalı, T.C. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- 129.TERZİ, A. R. (2002).** *Sınıf yönetimi açısından etkili öğretmen davranışları*, Milli Eğitim Dergisi, 155-156, 162-169.
- 130.KOÇOĞLU, A.M. (2013).** *İlkokullardaki Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Becerilerinin Çok Boyutlu Olarak İncelenmesi*, (İstanbul İli Sancaktepe Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- 131.KAYA, G. (2008).** *Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Yeterliliklerine İlişkin Yönetici, Öğretmen ve Öğrencilerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 132.MORAN, T.M. VE HOY, A.W. (2002).** *The Influence of Resources and Support on Teachers' Efficacy Beliefs*. The Annual Meeting of the American Educational Research Association. April 2, 2002. New Orleans.
- 133.ERKOÇ İ.Ç. (2015).** *Algılanan Örgütsel Destek Ve İş Performansı Arasındaki İlişkide Öz Yeterlilik Faktörünün Düzenleyici Rolü: Bankacılık Sektöründe Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



EKLER

EK 1: Anket Formu

Bu ankete vereceğiniz cevaplar yüksek lisans bitirme tezinde kullanılacaktır. Verdiğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederim. Lütfen anketlere isim yazmayınız.

Yrd. Doç. Dr. Baybars Recep EYNUR - Arş. Metehan ŞAHİN

Kendini sevme ve öz-yeterlik ölçęi

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2. Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3. Kendimle oldukça barışığım.					
4. Uğrunda çaba gösterdiğim her işi başarabilirim.					
5. Kendi değerimden eminim.					
6. Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7. Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8. Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9. Kendimden gayet memnunum.					
10. Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11. Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12. Birçok konuda oldukça başarılıyım.					
13. Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14. Çok yetenekliyim.					
15. Kendime yeterince saygım yoktur.					
16. Keşke yaptığım işlerde daha başarılı olsam.					

- Doğum tarihi: /...../.....
- Cinsiyetiniz: Bayan () Erkek ()
- Boy: cm; Kilo: Kg.
- İkamet ettiğiniz yer: Köy () Kasaba () İlçe () İl () Büyükşehir ()
- Mezuniyet yılınız:
- Mezun olduğunuz okulun statüsü: () Enstitü () Akademi () Yüksekokul () Hizmet İçi Eğitim
- Meslekte hizmet süreniz (Kıdem):.....
- Görev Yaptığınız Okul: () İlköğretim () Ortaöğretim
- Mezun olduğunuz okul
 - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ()
 - Sınıf Öğretmenliği ()

Ek2: Bilimsel Çalışma İzin Formu

T.C.

DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'na

Kütahya

Enstitünüz bünyesinde 201371511004 No'lu yüksek lisans öğrencisiyim. Danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Baybars Recep EYNUR danışmanlığında yürütmekte olduğum “Konya İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi” konulu tez çalışmam için kurumunuzdan bilimsel çalışma izni kararı alarak İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvuru yapmak istiyorum.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

26.11.2014

Metehan ŞAHİN

EK

- Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği

Ek3: İstatistikler

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,673	8

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,782	8

		n	%
Cinsiyet	Bayan	203	58,0
	Erkek	147	42,0
İkamet yeri	Köy	10	2,9
	Kasaba	11	3,1
	İlçe	101	28,9
	İl	228	65,1
	Mezun olunan okulun statüsü	Enstitü	15
	Akademi	59	16,9
	Yüksekokul	275	78,6
	Hizmet içi eğitim	1	,3
Kıdem	1-5 yıl	256	73,1
	5-10 yıl	54	15,4
	10-15 yıl	22	6,3
	15-20 yıl	12	3,4
	20 yıl ve üstü	6	1,7
Görev yapılan okul	Ortaokul	222	63,4
	Lise	128	36,6
Mezun olunan okul	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	331	94,6
	Sınıf Öğretmenliği	19	5,4

Correlations

		Kendini sevme	Öz yeterlik
Kendini sevme	Pearson Correlation	1	,631**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	350	350
Öz yeterlik	Pearson Correlation	,631**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	350	350

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		n	%
Yaş	24 yaş ve altı	98	28,0
	25-30 yaş	158	45,1
	31-35 yaş	55	15,7
	36 yaş ve üstü	39	11,1
Cinsiyet	Bayan	203	58,0
	Erkek	147	42,0
BKI	Zayıf	104	29,7
	Normal	191	54,6
	Kilolu	55	15,7
İkamet yeri	Köy, Kasaba	21	6,0
	İlçe	101	28,9
	İl	228	65,1
Mezun olunan okulun statüsü	Enstitü	16	4,6
	Akademi	59	16,9
	Yükseköğretim	275	78,6
Kıdem	1-5 yıl	256	73,1
	5-10 yıl	54	15,4
	10-15 yıl	22	6,3
	15 yıl ve üstü	18	5,1
Görev yapılan okul	Ortaokul	222	63,4
	Lise	128	36,6
Mezun olunan okul	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	331	94,6
	Sınıf Öğretmenliği	19	5,4

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yaş	350	17	47	28,19	5,045
Boy	350	155	192	170,49	7,025
Kilo	350	42,0	106,0	64,363	12,1946
BKI	350	15,62	34,89	22,0019	3,05034
Kendini sevme	350	20,00	40,00	32,3457	4,83575
Öz yeterlik	350	13,00	40,00	28,2657	4,73428
Valid N (listwise)	350				

