

Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi

E. Erdal Erşan¹, Orhan Doğan², Selma Doğan³

¹Uz.Dr., Numune Hastanesi Psikiyatri Kliniği, ²Prof.Dr., Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, ³Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Sivas

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısının ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. **Yöntem:** Çalışmaya 286 Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi alınmıştır. Öğrencilere sosyodemografik bilgi formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Veriler SPSS 15.0 for Windows paket programıyla değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Öğrencilerin 183'ü (%64) erkek, 103'ü (%36) kızdı. Öğrencilerin 189'u (%66.1) beden öğretmenliği, 97'si (%33.9) antrenörlük bölümündeydi. Öğrencilerin 160'ı (%60.6) takım sporu, 104'ü (%39.4) bireysel spor yapıyordu. Benlik saygısı düzeyi en yüksek ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinde bulunmuştur (1.10). Benlik saygısı ortalama puanı 1.27'dir. Yirmi bir yaş ve altındakilerde insanlara güvenme ve düş kurma alt ölçeklerinin puan ortalamaları daha büyük yaştakilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Kızlarda erkeklere göre kendilik kavramının sürekliliği, psikosomatik belirtiler ve anne-baba ilgisi anlamlı düzeyde yüksek; insanlara güven duyma ve tartışmalara katılabilme düzeyi düşük bulunmuştur. Takım sporu yapanlarda insanlara güven duyma bireysel spor yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ve babayla ilişki düşük bulunmuştur. Üçüncü sınıf öğrencilerinde psikosomatik belirtiler diğer sınıflardakinden daha yüksektir. **Tartışma:** Araştırmamızın sonuçları, öğrencilerin benlik saygısının orta-yüksek düzeyde olduğunu, yaşla arttığını, takım sporu yapanlarda ve gelir düzeyi yüksek olanlarda daha yüksek olduğunu göstermektedir. Başka fakülte öğrencileriyle karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilir.

Anahtar Sözcükler: Benlik saygısı, spor, öğrenci, sosyodemografik özellikler.

(*Klinik Psikiyatri 2009;12:35-42*)

SUMMARY

The Relationship Between Self-esteem Levels and some Sociodemographic Characteristics of the Students of College of Physical Education and Sports

Objective: In this study, it has been aimed to investigate self-esteem levels of the students of Cumhuriyet University College of Physical Education and Sports and the relation of self-esteem levels with some sociodemographic characteristics. **Method:** Two hundred eighty-six students participated the study. Sociodemographic data collection form and Rosenberg Self-Esteem Scale was applied to the participants. SPSS 15.0 for Windows was used to evaluate data. **Results:** One hundred and eighty-three (%64) students were male, 103 (%36) of them were female; 189 (%66.1) were in branch of sports teaching, and 97 (%33.9) were in sports training branch; 160 (%60.6) were in team sport, while 104 of them (%39.4) were in individual sports. The mean points of relying on other people and day dreaming subscales in 21 years old and below was statistically significantly higher than 22 years and older. The mean points of stability of self-image, psychosomatic symptoms, and parental interest subscales in females was statistically significantly higher than males and the levels of relying on other people and intensity of discussion was lower than males. The mean point of relying on other people subscale in team sports group was statistically significantly higher than individual sports group. Psychosomatic mean point was higher in the third class students than other classes. **Conclusion:** The results of our study suggest that the level of self-esteem in students is medium-high level, and it is increased by age, and is higher in those doing team sports and in those who have a higher income level.

Key Words: Self-esteem, sport, student, sociodemographic characteristics

GİRİŞ

Gençlik dönemi, özellikle öğrenci gençler grubunda uzayabilmekte ve 22-25 yaşları arasında "uzamış gençlik dönemi" adı verilmektedir. Bu dönem ruhsal-toplumsal yönden "kimlik (identity) kazanma" dönemidir (Doğan 1999, Erikson 1968). Bu dönemde genç, kendisiyle ilgili "Ben kimim?", "Ben nasıl biriyim?", "Başkaları beni nasıl görüyor, nasıl olmamı istiyorlar?", "Hangi mesleği seçmeliyim?", "Yeterli miyim, değil miyim?" gibi sorulara yanıt bulmaya çalışır. Bu soruların yanıtlarına göre cinsel, toplumsal ve mesleki kimlik öğeleri yerleşmeye başlar. Genç kendisi hakkında değerlendirmeler yaparken, bir yandan da dış dünya ile etkileşimlerinden kendisiyle ilgili bazı çıkarımlara ulaşır. Böylece kendisiyle ilgili olarak olumlu ya da olumsuz görüşe varması, kendisini değerli görüp görmemesi onun benlik saygısını (self-esteem) belirler (Çuhadaroğlu 1986, İzgiç ve ark. 2001). Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı, ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal/kültürel, bedensel öğeleri vardır. Odağ'a göre, benlik ruhsal yapının çatısını ve küçük yaşlardan başlayarak bireyin çekirdek kimliğini oluşturur (Çuhadaroğlu 1986, Odağ 2001).

Benliğin öğeleri fiziksel, akademik, atletik, toplumsal, artistik ve moral alanlardan oluşmuştur (Cotton 2000). Benlik kavramı, bireyin kim olduğuna ilişkin fikrini gösterir. Benlik saygısı ise, bireyin kendisini ne olarak gördüğünün ve kabul edilme veya reddedilme beklentilerinin bir sonucudur; bireyin kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne kadar değerli bulunduğunu gösteren bir kavramdır. Benlik saygısı kavramı öğrenilmiş bir yaşantıdır ve yaşam boyu süren bir süreçtir (Adana ve Kutlu 2006, Erman ve ark. 2004, Karaaslan 1993, Yılmaz 2000).

Benlik saygısı, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumlu geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi gibi yönlerden önemlidir (Aşçı 1999, King ve ark. 2000).

Benlik saygısında birçok etken gibi aile de önem taşımaktadır. Anne-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe, çocukların da benlik saygıları artmakta ve kendine güven duyguları gelişmektedir (Demiriz ve Öğretir 2007).

Benlik kavramı yapısının fiziksel etkinliğe katılmadan etkilenen en önemli boyutu olan fiziksel benlik kavramı veya fiziksel benlik algısı, çocukluktan itibaren fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşır; bireyin psikomotor açıdan kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox 1990).

Spor alanında da benlik saygısının önemi vardır. Spor yapmanın olumlu benlik gelişmesine katkısının olduğu, benlik saygısının yüksek olmasının da spor alanında başarılı olmayı sağladığı öne sürülmektedir (Aşçı 1999, Gün 2006). Fiziksel yönden yeterli düzeyde beden imgesine sahip bireylerin, yüksek düzeyde olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenir (Kulaksızoğlu 2005). Egzersiz ve benlik kavramı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Egzersiz programları, benlik saygısı düzeyinde anlamlı artışa öncülük eder (Weinberg ve Gould 1995). Egzersiz yapma ile benlik saygısı ve beden imgesi arasında dolaylı bir ilişki olabileceği öne sürülür (Aine ve Lester 1989). Bir çalışmada, altı haftalık egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının sürekliliğinde iyileşme sağladığı gözlenmiştir (İçten ve ark. 2006). Tiggeman ve Williamson (2000), egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif, kızlar için negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Tiryaki (2000), spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal yönden dengeli olduğunu belirtmiştir. Beceri ve aktivite programlarına katılan öğrencilerin genel, sosyal, aile, okul ve toplam benlik saygısı puanlarının yükseldiği bulunmuştur (Aşçı ve ark. 1993). Sporcuların atletik yeterlilik ve toplam benlik saygısı puanları sporcu olmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Yegül 1999).

Spor etkinliklerinin ruh sağlığına etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört açıdan değerlendirilmiştir: Duygudurum, korku, depresyon ve benlik işlevleri (İkizler 2002). Tufan (1988), yükseköğrencilerinden psikiyatrik belirtileri fazla olanların benlik saygılarının düşük olduğunu sap-

tamıştır. Gür (1996), değişik yaş gruplarından oluşan örnekleme, ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Spor ve fiziksel etkinliklerle benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı ilişki saptayan çalışmalar vardır (Çam ve ark. 2000, Garry ve Morrissey 2000, Karakaya ve ark. 2006, Pınar 2002).

Yukarıdaki çalışmalarda görüldüğü gibi, benlik saygısı gerek günlük yaşamdaki uyum, gerekse başarılı olmak için önemlidir. Spor yapma ve egzersizin benlik saygısıyla doğru orantılı olduğu bulunduğu, bu çalışma Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyini saptamak ve bazı sosyodemografik özelliklerle aralarındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın evrenini ve örneklemini Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi Bölümlerinde öğrenim gören toplam 286 öğrenci oluşturmuştur.

Çalışma grubunun sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Çalışmaya alınan 286 öğrenci 18-32 yaş grubunda olup yaş ortalaması 22.38 2.14 idi. Yaş grubu olarak 236'sı (%84.6) 21 yaşından büyüktü. Öğrencilerin 183'ü erkektir (%64). Öğrencilerin 189'u beden eğitimi öğretmenliği (%66.1) bölümünde, 92'si (%32.2) üçüncü sınıf öğrencisiydi. Takım sporuyla uğraşanların sayısı 169 (%60.6), aile yapısı çekirdek aile olanlar 222 (%80.7) kişi, ortanca çocuk olan 116 (%41.6) kişi idi. Gelir düzeyi orta olan 245 (%85.7) öğrenci vardır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu. Tüm öğrencilere araştırmacılar tarafından hazırlanan yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, aile yapısı, gelir düzeyi, kardeş sırası ve branşı belirleyici form verildi.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ). Çoktan seçmeli 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşan, deneklerin kendilerinin doldurduğu bir ölçektir. Ülke-

mizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Alt ölçekleri şunlardır (Çuhadaroğlu 1986, Rosenberg 1965): D1-Benlik saygısı, D2-Kendilik (self) kavramının sürekliliği, D3-İnsanlara güvenme, D4-Eleştiriye duyarlılık, D5-Depresif duygulanım, D6-Düş kurma, D7-Psikosomatik belirtiler, D8-Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, D9-Tartışmalara katılabilme derecesi, D10-Anne-baba ilgisi, D11-Babayla ilişki, D12-Psişik izolasyon.

Benlik saygısı alt ölçeği dışındaki diğer alt ölçeklere ait maddeler yanıt anahtarına göre değerlendirilir ve her doğru yanıt '1' puan verilir. Benlik saygısı alt ölçeğinde ise yanıtlar 0-6 puan arasında değerlendirilir. Sıfır-bir puan yüksek, 2-4 puan orta, 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyini gösterir. Bu çalışmada bütün alt ölçekler kullanılmıştır.

İstatistiksel Değerlendirmeler

Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde SPSS 15.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Sürekli değişkenler için iki grubun karşılaştırılmasında t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında varyans analizi ve Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. RBSÖ alt ölçekleri arasındaki ilişkinin yönünün ve düzeyinin belirlenmesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışma grubu yaşa göre 21 yaş üstü ile 21 yaş ve altı olarak ayrılmıştır. Bu yaş sınırının nedeni, kaba bu yaşta öğrenci gençlikte gençlik çağından uzamış gençlik çağına geçişin olmasıdır (Doğan 1999). Böylece araştırılan konuda yaşla ilgili karşılaştırma da yapılabilecekti. Öğrencilerin benlik saygısı ortalama puanı 1.27 olarak bulunmuştur (orta-yüksek). Yirmi bir yaş ve altında olanlarda insanlara güvenme ve düş kurma alt ölçeklerinin ortalama puanları 21 yaş üstündekilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 2).

RBSÖ alt ölçek ortalama puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, kızlar ile erkekler arasında D2, D3, D7, D9 ve D10 alt ölçeklerinin ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur (sırayla $p = .025$, $p = .002$, $p = .000$, $p = .014$, $p = .036$). Kızlarda erkeklere göre kendi-

Tablo 1. Grupların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı

Özellikler		Sayı	%
Yaş grubu	21 yaş ve altı	43	15.4*
	21 yaş üstü	236	84.6*
Cinsiyet	Kadın	103	36.0
	Erkek	183	64.0
Bölüm	B.E.	189	66.1
	Öğretmenliği		
	Antrenörlük Eğ.	97	33.9
Aile yapısı	Çekirdek	222	80.7*
	Geniş	47	17.1*
	Parçalanmış	6	2.2*
Ekonomik düzey	Düşük	30	10.5
	Orta	245	85.7
	Yüksek	11	3.8
Branş	Takım sporu	160	60.6*
	Bireysel spor	104	39.4*
Sınıf	1. sınıf	75	26.2
	2. sınıf	69	24.1
	3. sınıf	92	32.2
	4. sınıf	50	17.5
Kardeş sırası	İlk	69	24.7*
	Orta	116	41.6*
	Son	94	33.7*

* Yanıt vermeyenler çıkarıldıktan sonraki oranlardır.

lik kavramının sürekliliği, psikosomatik belirtiler ve anne-baba ilgisi yüksek; insanlara güvenme ve tartışmalara katılabilme düzeyi düşüktür (Tablo 2).

RBSÖ alt ölçek ortalama puanları branşlara göre karşılaştırıldığında, takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında D3, D8 ve D11 alt ölçeklerinin ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur (sırayla $p = .027$, $p = .002$, $p = .03$). Takım sporu yapanlarda bireysel spor yapanlara göre insanlara güvenme fazla, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ve babayla ilişki azdır (Tablo 2).

Aile yapısı ve okudukları bölümler açısından gruplar arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Ailenin gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek şeklinde değerlendirilmiştir. RBSÖ alt ölçek ortalama puanları karşılaştırıldığında D9 ($p = .045$) ve D12 ($p = .041$) alt ölçeklerinde düşük ve yüksek gelir düzeyindekilerin puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur. Buna göre, düşük gelir düzeyindekilerde yüksek gelir düzeyindekilere göre tartışmalara katılabilme düzeyi ve psikik izolasyon fazladır (Tablo 3).

RBSÖ alt ölçek ortalama puanları sınıflara göre karşılaştırıldığında, D7 alt ölçeğinde üçüncü sınıf öğrencilerinin ortalama puanı dördüncü sınıf öğrencilerinin ortalama puanından daha yüksek ve aralarındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur ($p = .04$) (Tablo 3). Sınıfların kız/erkek oranı birbirine benzerdir.

RBSÖ alt ölçeklerinin birbiriyle ilişkisi Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ile saptanmıştır. Benlik saygısı alt ölçeğinin diğer alt ölçeklerle korelasyonu incelendiğinde, D9 alt ölçeğiyle negatif ilişki ($r = -.181$, $p = .002$), diğer alt ölçeklerle pozitif ilişki ($r = .118 - .421$ arasında) saptanmış; D11 alt ölçeğiyle anlamlı korelasyon bulunamamıştır. Buna göre, benlik saygısı düştükçe depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, psikik izolasyon, düş kurma, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, eleştiriye duyarlılık artmakta; kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, anne-baba ilgisi ve tartışmalara katılabilme düzeyi azalmaktadır.

TARTIŞMA

Benlik saygısının yüksek olmasının, genel olarak bireyin kendisine ve diğer insanlara karşı daha güvenli, kişilerarası ilişkilerini daha sağlıklı ve doyurucu, genel anlamda uyumunu artırıcı yönde etkide bulunduğu bilinmektedir (Aşçı 1999, Gün 2006, İçten ve ark. 2006, Weinberg ve Gould 1995). Bu genel olumlu özelliklerin yanı sıra, özel olarak spor yapma ile benlik saygısı düzeyi arasında olumlu bir ilişki vardır. Buna göre, spor etkinliklerinde bulunma benlik saygısını artırmakta, yüksek benlik saygısına sahip olmak da spor etkinliklerindeki başarıyı artırmaktadır (Gün 2006, Weinberg ve

Tablo 2. RBSÖ alt ölçek ortalama puanlarının yaş grubu, cinsiyet ve spor grubuna göre dağılımı

Alt test	Yaş grubu			Cinsiyet		Spor grubu			
	21 ve altı	21 ve üstü	p	Kız	Erkek	p	Takım	Bireysel	p
D1 Puan	1.26±1.26	1.27±1.29	0.958	1.32±1.47	1.21±1.15	0.496	1.14±1.12	1.39±1.47	0.119
D2 Puan	1.60±1.48	1.36±1.10	0.214	1.61±1.27	1.29±1.09	0.025*	1.41±1.22	1.36±1.13	0.732
D3 Puan	2.19±1.03	1.83±1.00	0.031*	2.12±0.97	1.73±1.00	0.002*	1.74±1.00	2.01±0.96	0.027*
D4 Puan	1.51±0.98	1.48±0.87	0.812	1.58±0.87	1.42±0.88	0.141	1.45±0.95	1.45±0.79	0.993
D5 Puan	3.30±1.83	2.94±1.95	0.260	2.99±1.89	2.96±1.95	0.886	2.88±1.86	3.03±1.98	0.538
D6 Puan	2.02±1.12	1.54±1.08	0.007*	1.70±1.14	1.59±1.12	0.424	1.64±1.16	1.62±1.09	0.888
D7 Puan	2.58±2.18	2.90±2.24	0.392	3.70±2.46	2.38±1.92	0.000*	2.79±2.14	3.04±2.41	0.389
D8 Puan	1.58±0.88	1.57±1.00	0.954	1.61±0.91	1.56±1.01	0.651	1.44±0.96	1.81±0.96	0.002*
D9 Puan	0.74±0.85	0.88±0.77	0.293	0.72±0.73	0.96±0.80	0.014*	0.91±0.78	0.79±0.78	0.210
D10 Puan	1.49±1.08	1.67±1.62	0.485	1.40±1.32	1.77±1.65	0.036*	1.64±1.51	1.69±1.58	0.790
D11 Puan	2.55±1.64	2.46±1.52	0.745	2.49±1.57	2.49±1.52	0.973	2.34±1.49	2.76±1.63	0.030*
D12 Puan	0.79±0.77	0.75±0.75	0.731	0.66±0.74	0.82±0.76	0.089	0.77±0.77	0.72±0.76	0.644

* İstatistiksel yönden anlamlı

Gould 1995). Bununla birlikte, bir çalışmada lise öğrencilerinde spor etkinliklerine katılmanın benlik saygısını artırdığı, fakat anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur (Aşçı 1999).

RBSÖ ortalama puanına göre öğrencilerin benlik saygısı düzeyi genel olarak orta-yüksek düzeydedir (0-1, yüksek; 2-4, orta; ortalama 1.27). Yirmi bir yaş ve altında olanlarda 21 yaş üstündekilere göre insanlara güvenmenin az, hayalperestliğin fazla bulunması doğal kabul edilebilir; çünkü 21 yaşından küçüklerde yaşam deneyimi az, düş kurma hala sürmektedir. Bu özellikler yaşla ve gençlik çağıyla uyumlu olarak yorumlanabilir.

RBSÖ alt ölçeklerinin ortalama puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, kızlarda erkeklere göre kendilik kavramının sürekliliği, psikosomatik belirtiler ve ana baba ilgisi fazla; insanlara güven duyma ve tartışmalara katılabilme derecesi az bulunmuştur. Cinsiyete göre farklılıkların nedeninin çocuk yetiştirme biçimi ve kültürel özellikler olduğu söylenebilir. Değişik çalışmalarda da benlik saygısının yüksek olmasıyla kendilik kavramının sürekliliği arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Çuhadaroğlu 1986, Hauser 1972, Rosenberg

1965). Gençlerin kendileri hakkındaki düşünceleri sürekli olarak aynı biçimdeyse, kendilerine verdikleri değer de o oranda artmaktadır. Toplumumuzda kız çocukların yetiştirilme biçimine bağlı olarak kendilerini psikosomatik belirtilerle anlatımları ve aileye bağlılıkları artırılmakta, başkalarına güvenmemeleri ve tartışmalardan uzak durmaları desteklenmektedir. Lise öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur (Çuhadaroğlu 1986, Rosenberg 1965).

Literatürde cinsiyet açısından farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Erman (2004), spor yapan kadınların benlik saygılarının yükseldiğini, ama erkeklerle aralarında istatistiksel açıdan fark olmadığını bulmuştur. Güngör (1989), Ankara'da 1000 lise öğrencisinde kız ve erkeklerin benlik saygısı düzeyleri arasında bir fark bulamamıştır. Yüzme sporu ile uğraşan kadınlarda erkeklere göre benlik saygısı düzeyi puanları daha düşük, depresyon ve kaygı düzeyi puanları daha yüksek bulunmuştur (Karakaya ve ark. 2006). Bir başka çalışmada, erkek öğrencilerin benlik saygıları, kız öğrencilerin benlik saygılarından anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey yükseldikçe, ergen-

Tablo 3. RBSÖ alt ölçek puan ortalamalarının kardeş sırası, gelir düzeyi ve sınıfa göre dağılımı

Alt ölçekler	Gelir düzeyi				Sınıf				p
	Düşük	Orta	Yüksek	p	1.	2.	3.	4.	
D1 Puan	1.43	1.23	1.18	0.383	1.39	1.10	1.34	1.10	0.407
SS	1.14	1.28	1.54		1.33	1.26	1.32	1.11	
D2 Puan	1.50	1.40	1.18	0.747	1.40	1.43	1.38	1.42	0.992
SS	1.14	1.17	1.17		1.16	1.17	1.18	1.16	
D3 Puan	2.03	1.85	1.82	0.636	1.78	1.94	1.98	1.68	0.294
SS	1.07	1.00	0.98		0.95	1.00	1.07	0.98	
D4 Puan	1.50	1.48	1.36	0.841	1.55	1.54	1.47	1.32	0.480
SS	0.68	0.90	1.03		0.94	0.83	0.86	0.89	
D5 Puan	3.63	2.90	2.73	0.131	3.07	2.96	2.98	2.82	0.920
SS	1.87	1.92	2.05		1.94	1.97	1.89	1.96	
D6 Puan	1.70	1.61	1.91	0.777	1.80	1.55	1.65	1.44	0.329
SS	1.24	1.09	1.51		1.02	1.27	1.15	0.99	
D7 Puan	3.27	2.80	3.09	0.601	2.60	2.88	3.34	2.32	0.04*
SS	2.42	2.18	2.51		2.25	2.13	2.39	1.81	
D8 Puan	1.47	1.58	1.73	0.690	1.47	1.65	1.61	1.58	0.690
SS	1.04	0.97	1.01		0.89	1.04	0.97	1.01	
D9 Puan	1.17	0.85	0.55	0.045*	0.81	0.86	0.87	0.98	0.709
SS	0.83	0.77	0.82		0.83	0.77	0.77	0.77	
D10 Puan	2.28	1.58	1.36	0.260	1.51	1.38	1.67	2.12	0.061
SS	2.05	1.48	1.29		1.34	1.35	1.53	1.99	
D11 Puan	2.00	2.52	3.00	0.115	2.56	2.36	2.58	2.40	0.775
SS	1.36	1.54	1.73		1.42	1.62	1.60	1.47	
D12 Puan	0.97	0.75	0.50	0.041*	0.77	0.83	0.71	0.74	0.763
SS	0.61	0.75	1.07		0.80	0.77	0.78	0.63	

*İstatistiksel yönden anlamlı, SS: Standart sapma

lerin benlik saygıları da yükselmektedir (Kulaksızoğlu 2005). Fiziksel benlik algısı açısından erkekler kadınlardan daha yüksek puanlara sahiptir (Aşçı 2004, Fox ve Corbin 1989, Hayes ve ark. 1999, Sonstroem ve ark. 1992).

Çalışmamızda RBSÖ alt ölçek ortalama puanları branşlara göre karşılaştırıldığında, takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanlar arasında D3, D8 ve D11 alt ölçeklerinin ortalama puanları arasında-

ki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştu. Takım sporu yapanlarda bireysel spor yapanlara göre insanlara güvenme fazla, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ve babayla ilişki azdır; bu sonuç takım sporlarının "biz" duygusunu vermesi ve ilişkilerin daha çok olmasıyla açıklanabilir. Bir çalışmada, takım sporu ve bireysel spor yapanların benlik saygısı puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Aktop ve Erman 2002).

Düşük gelir düzeyindekilerde yüksek gelir düzeyindekilere göre tartışmalara katılabilme derecesinin yüksek bulunması, bu öğrencilerin çeşitli ekonomik yoksunluklarını bu biçimde kapatmaya çalışmalarıyla açıklanabilir. Psikik izolasyonun düşük gelir düzeyindekilerde yüksek bulunması da ekonomik yoksunluğun bir sonucu olarak görülebilir. Gürhan (1986), sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerden gelen öğrencilerin benlik tasarım düzeyini düşük bulmuştur. Elde edilen verilere göre düşük sosyoekonomik düzeyden spor yapan ve yapmayan grupların benlik saygıları arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Sosyal etkinliklere katılma düzeyi, yüksek sosyoekonomik düzeylerdeki ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur (Doğan ve ark. 1994).

Çalışmamızda RBSÖ alt ölçek ortalama puanları sınıflara göre karşılaştırıldığında D7 alt ölçeğinde üçüncü sınıf öğrencilerinin ortalama puanının dördüncü sınıf öğrencilerinin ortalama puanından daha yüksek bulunması, üçüncü sınıf öğrencilerinin benlik saygısının daha düşük olmasıyla açıklanabilir (1.34'e karşı 1.10). Bir çalışmada dördüncü sınıf öğrencilerinin en yüksek benlik saygısı puanına, birinci sınıf öğrencilerinin en düşük benlik saygısı puanına sahip olduğu belirlenmiş; sınıflar arasındaki benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır (Karadağ ve ark. 2008). Sınıf büyüdükçe benlik saygısının artmasında, üniversite eğitimi sürdürürken yaşanan deneyim ve bilgi artışının olumlu etkisi olabilir.

RBSÖ alt ölçekleri arasındaki ilişki beklendiği gibi bulunmuştur. Düşük benlik saygısı depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, psikik izolasyon, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme gibi psikopa-

tojik durumların görülme olasılığını artırmaktadır. Bunun sonucunda bireyin genel uyumun bozulması, başarısızlık, insan ilişkilerinde azalma görülebilir (Çuhadaroğlu 1986, Foulds ve Bedford 1977, Gardner ve Oei 1981, Rosenberg 1965).

Çalışmamızda öğrencilerin okudukları bölümler açısından gruplar arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır. İki bölümün eğitim programı ve spor etkinlikleri, bireysel ve takım sporları yapmaları aynı olduğu için fark bulunmaması doğaldır. Kulaksızoğlu ve Arıca (2000), farklı bölümlerde öğrenim görme ile benlik saygısı arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Bu araştırmanın zayıf yönü, örneklemin yalnız bir yüksekokul öğrencilerinden oluşmasıdır. Farklı bölümlerden seçilecek örnekleme, elde edilecek verilerin karşılaştırılması olası farklılıkları ve bu farklılıkların nedenlerini ortaya koyabilir.

Araştırmamızın sonuçları, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısının orta-yüksek düzeyde olduğunu, yaşla benlik saygısının arttığını, takım sporu yapanlarda insanlara güvenmenin daha yüksek düzeyde olduğunu, gelir düzeyiyle benlik saygısının doğrusal bir ilişki gösterdiğini, benlik saygısı düşüğe olumsuz ruhsal özelliklerin arttığını göstermiştir. Okullarda benlik saygısı düzeyini arttırmaya yönelik girişimlerde bulunulması, farklı bölümlerden öğrencilerle karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilir.

Yazışma adresi: Dr. Orhan Doğan, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Sivas, ordogan@gmail.com

KAYNAKLAR

Adana F, Kutlu Y (2006) İstanbul ilinde 12-15 yaş grubu öğrencilerde benlik kavramının araştırılması. Hemşirelik Forumu Dergisi, Eylül-Aralık: 96-101.

Aine D, Lester D (1989) Exercise, depression, and self esteem. Percept Mot Skills, 68(1):283-287.

Aktop A, Erman KA (2002) Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Aşçı FH (1999) Benlik kavramı ve spor. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırhan Yayınevi.

Aşçı FH (2004) Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel

aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Hacettepe J Sport Sci, 15(1): 39-48.

Aşçı FH, Gökmen H, Tiryaki G ve ark. (1993) Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. Spor Bilimleri Dergisi, (4)1: 34-43.

Başer M, Bayat M, Taşçı S (1998) Öğrencilerin benlik saygılarının belirlenmesi. Hemşirelik- Ebelik Eğitim ve Uygulamalarında Kalite Sempozyumu Kitabı, s.145-151.

Cotton NS (2000) Normal adolescence. Comprehensive Textbook of Psychiatry, BJ Sadock, VA Sadock (Eds), 7. baskı, cilt. II, Philadelphia, Lippincott Williams & Williams.

Çam O, Khorshid L, Özsoy SA (2000) Bir hemşirelik yük-

- sekokulundaki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1: 33-40.
- Çuhadaroğlu F (1986) *Adolesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- Demiriz S, Öğretir AD (2007) Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1): 105-122.
- Doğan O (1999) *Davranış Bilimleri. Sivas, Önder Matbaası, C.Ü. Yayınları No.75.*
- Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A ve ark. (1994) Aktif sosyal etkinliklere katılmamanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. *3P Dergisi*, 2(1): 33-38.
- Erikson EH (1968) *Identity, Youth, and Crisis. New York, W.W. Norton.*
- Erman KA, Şahan A, Can S (2004) Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Foulds GA, Bedford A (1977) Self-esteem and psychiatric syndromes. *Br J M Psychol*, 50: 237-242.
- Fox KR (1990) *The Physical Self-Perception Profile. Manual, Northern Illinois University.*
- Fox KR, Corbin CB (1989) The physical self-perception profile. Development preliminary validation. *J Sport Exer Psychol*, 11: 408-430.
- Gardner P, Oei TPS (1981) Depression and self-esteem. *J Clin Psychol*, 37: 128-135.
- Garry JP, Morrissey SL (2000) Team sports participation and risk-taking behaviours among a biracial middle school population. *Clin J Sport Med*, 10: 185-190.
- Gün E (2006) *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.*
- Güngör A (1989) *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- Gür A (1996) *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Gürhan C (1986) *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Hauser ST (1972) Adolescent self-image development. *Arch Gen Psychiatry*, 27: 537-541.
- Hayes SD, Crocker PRE, Kowalski KC (1999) Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: evaluation of the physical self-perception profile model. *J Sport Behav*, 22: 1-14.
- İçten B, Koruç Z, Kocaekşi Z (2006) 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası 12-15 yaş aralığındaki çocukların benlik saygısındaki değişim. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- İkizler HC (2002) *Spor Sağlık ve Motivasyon. 1. baskı, İstanbul, Alfa Yayınları, s.20, 30-31.*
- İzgiç F, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N (2001) *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırılması. 3P Dergisi 2001; 9: 591-598.*
- Kahrıman İ (2005) *Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(1): 24-32.*
- Karaaslan A (1993) *Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi, 9(2): 21-29.*
- Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D ve ark. (2008) *Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3:7.*
- Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B (2006) *Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7: 162-166.*
- King RA, Schwab-Stone ME, Peterson BS ve ark. (2000) *Psychiatric examination of the infant, child, and adolescent. Comprehensive Textbook of Psychiatry, BJ Sadock, VA Sadock (Eds), 7. baskı, cilt. II, Philadelphia, Lippincott Williams & Williams.*
- Kulaksızoğlu A (2005) *Ergenlik Psikolojisi. 7. baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi.*
- Kulaksızoğlu A, Arıca T (2000) *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi. Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 1(C): 87-94.*
- Odağ C (2001) *Nevrozlar - 2. İzmir, Meta Basım, 2001.*
- Pınar R (2002) *Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: Karşılaştırmalı bir çalışma. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 6(1): 30-41.*
- Rosenberg M (1965) *Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.*
- Sonstroem RJ, Speliotis ED, Fava JL (1992) *Perceived physical competence in adults: an examination of the physical self-perceptions profile. J Sports Exer Psychol, 14: 207-221.*
- Tiggemann M, Williamson S (2000) *The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. Sex Roles, 119-127.*
- Tiryaki S (2000) *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. 1. baskı, İstanbul, Eylül Yayınevi, s.109.*
- Tufan B (1988) *Sosyal hizmetler yüksek okulu öğrencilerinin benlik saygısı üzerine bir inceleme. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, GATA, Ankara.*
- Weinberg RS, Gould D (1995) *Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, U.S.*
- Yegül IB (1999) *Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Yılmaz S (2000) *Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.*