
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGILARI VE ÖZ YETERLİLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hakverdi Altuğ

DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MAYIS, 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren altı (6) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Hakverdi
Soyadı : Altuğ
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation Of The Relatıonshıp Between The Self-Respect And Self-Efficacy Of Students Who Study In The Sport Management Department

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Hakverdi Altuğ

İmza: ……..…….

JÜRİ ONAY SAYFASI

Hakverdi ALTUĞ tarafından hazırlanan "Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Prof.Dr. Mehmet Günay
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof.Dr. Mehmet Günay
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Atilla Pulur
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Faruk Yamaner
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul Esenyurt Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Selahattin Akpınar
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Düzce Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Ulviye Bilgin
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 27/04/2022

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel Gelişli
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü ……

TEŞEKKÜR

Bu tezi hazırlarken her aşamasında bana yardımcı olan ve rehberlik eden başta Tez Danışman'ım Sn. Prof.Dr. Mehmet Günay olmak üzere, jüri üyelerim Sn. Prof.Dr. Faruk Yamaner'e, Sn. Prof.Dr. Atilla Pulur'a ve Sn. Doç.Dr. Ulviye Bilgin Hocalarıma,

anket uygulamalarında destek ve emeklerini esirgemeyen Sn. Prof.Dr. Sebahattin Devecioğlu ve Sn. Prof.Dr. Summani Ekici Hocalarıma,

Ayrıca, yoğun çalışma tempomda bana katlanan ve destek olan eşim Saime Zehra Altuğ'a ve aileme teşekkürü bir borç bilirim.

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BENLİK SAYGILARI VE ÖZ YETERLİLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Doktora Tezi)

Hakverdi Altuğ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Mayıs 2022

ÖZ

Bu araştırmada spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygıları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Fırat Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak, öğrencilerin benlik saygılarını belirlemek için "Benlik Saygısı Ölçeği" ve öz yeterliliklerini belirlemek için ise "Öz Yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre, Benlik Saygısı ile Öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen verilere göre cinsiyet, aylık hane geliri ve branş grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. 18 yaş ve altı katılımcıların Davranışı Sürdürme alt boyut puanları, 21-22 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir. 18 yaş ve altı katılımcıların Davranışı Tamamlama alt boyut puanları, 19-20 yaş grubu katılımcılardan düşük ve 21-22 yaş grubu katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Anneleri ilkokul/ortaokul mezunu olanların Depresif Duygulanım alt boyut puanları, anneleri okur-yazar olmayanlardan daha yüksektir. Son olarak düzenli spor yapanların Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama, Engellerle Mücadele alt boyut puanları ve Öz Yeterlilik Ölçek puanları düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler : Benlik Saygısı, Öz Yeterlilik.
Sayfa Adedi : vi+76
Danışman : Prof.Dr. Mehmet Günay

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SELF-RESPECT AND SELF-EFFICACY OF STUDENTS WHO STUDY IN THE SPORT MANAGEMENT DEPARTMENT

(Ph.D)

Hakverdi Altuğ

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

May 2022

ABSTRACT

In this study, the relationship between the self-esteem and self-efficacy of the students studying in the sports management department was examined. The research was carried out with students studying in the sports management department at Fırat University and Muğla Sıtkı Koçman University in the 2019-2020 academic year. As a data collection tool, "Self-Esteem Scale" was used to determine students' self-esteem and "Self-Efficacy Scale" was used to determine their self-efficacy. According to the data obtained, no significant relationship was found between Self-Esteem and Self-Efficacy. According to the data obtained, no statistically significant difference was found between gender, monthly household income and branch groups in terms of Self-Efficacy and Self-Esteem Scales and their sub-dimensions. It was concluded that the Sustaining Behavior sub-dimension scores of the participants aged 18 and under were higher than the participants aged 21-22. It was determined that the Behavior Completion sub-dimension scores of the participants aged 18 and under were lower than the participants in the 19-20 age group and higher than the participants in the 21-22 age group. The Depressive Affect sub-dimension scores of those whose mothers were primary/secondary school graduates were higher than those whose mothers were illiterate. Finally, it was determined that those who exercise regularly have higher scores on the Sustaining Behavior, Completing the Behavior, Fighting with Obstacles and Self-Efficacy Scale scores than those who do not.

Key Words : Self-Esteem, Self-Efficacy.
Page Number : vi+76
Supervisor : Prof.Dr. Mehmet Günay

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU ..... **ii**

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ..... **iii**

JÜRİ ONAY SAYFASI ..... **iv**

TEŞEKKÜR ..... **v**

ÖZ ..... **vi**

ABSTRACT ..... **vii**

İÇİNDEKİLER ..... **viii**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xi**

BÖLÜM 1 ..... **1**

GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu **1**

1.2.Araştırmanın Amacı **2**

1.3. Araştırmanın Önemi **3**

1.4. Problem Cümlesi **3**

1.5. Hipotezler **3**

1.6. Sınırlılıklar **4**

1.7. Varsayımlar **4**

1.8. Tanımlar **5**

BÖLÜM 2 ..... **6**

BENLİK ALGISI **6**

2.1. Benlik Kavramı **6**

2.2. Benlik Algısı 8

2.3. Benlik Algısı Gelişimini Etkileyen Faktörler 10

2.4. Benliğin Oluşumunda Etkili Olan Etmenler 11

2.5. Benlik Çeşitleri 12

2.6. Benlik Algısı İle İlgili Kuramlar 12

2.7. Benlik Kaygısı İle İlgili Araştırmalar 17

BÖLÜM 3 24

ÖZ YETERLİLİK 24

3.1. Öz Yeterlilik Kavramı 24

3.1.1. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri 25

3.1.2. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri 25

3.1.3. Öz Yeterlik Algısının Önemi 26

3.2. Öz Yeterlilik Türleri 28

3.3. Öz Yeterliliğe Etki Eden Faktörler 28

3.4. Öz Yeterliliğin Kaynakları 30

3.5. Bireylerin Öz Yeterlilik İnançlarının Kaynakları 32

3.6. Öz Yeterlilik Algısının Etkilediği Süreçler 33

3.7. Öz Yeterlilik İle İlgili Araştırmalar 34

BÖLÜM 4 40

YÖNTEM 40

4.1. Araştırmanın Modeli 40

4.2. Evren ve Örneklem 40

4.3. Veri Toplama Araçları 40

4.4. Verilerin Analizi 41

4.5. Güvenilirlik Analizi 41

BÖLÜM 5 42

BULGULAR 42

BÖLÜM 6 55

SONUÇ VE TARTIŞMA 56

KAYNAKLAR 59

EKLER 70

EK-1. Anket Formu 71

EK-2. Benlik Saygısı Ölçeği 72

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Güvenilirlik Analizi Sonuçları* 41

Tablo 2. *Öz Yeterlilik Maddelerinin Faktör Dağılımı ve Güvenirlik Analizi Sonuçları* 42

Tablo 3. *Benlik Saygısı Maddelerinin Faktör Dağılımı ve Güvenirlik Analizi Sonuçları* ... 43

Tablo 4. *Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı* 44

Tablo 5. *Katılımcıların Öz Yeterlilik İfadelerine Katılım Düzeyleri* 45

Tablo 6. *Katılımcıların Benlik Saygısı İfadelerine Katılım Düzeyleri* 47

Tablo 7. *Betimleyici İstatistikler* 48

Tablo 8. *Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçek Puanlarının İlişkisi* 49

Tablo 9. *Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması* 50

Tablo 10. *Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması* 51

Tablo 11. *Ölçek Puanlarının Katılımcıların Aylık Hane Gelirleri Bakımından Karşılaştırılması* 52

Tablo 12. *Ölçek Puanlarının Katılımcıların Branşları Bakımından Karşılaştırılması* 52

Tablo 13. *Ölçek Puanlarının Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması* 53

Tablo 14. *Ölçek Puanlarının Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması* 54

Tablo 15. *Ölçek Puanlarının Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumları Bakımından Karşılaştırılması* 54

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireylerin kendi kişilik özelliklerini tanıması ve farkında olması, benlik kavramı olarak ifade edilmektedir. Bütün bireyler, nasıl bir insan olmak istedikleri konusunda bazı fikirlere sahiptir. Rogers'a göre kişinin nasıl göründüğü ile olmak istediği benlik arasındaki fark, benlik saygısıdır (Akdağ, 2014). Rosenberg'e (1965) göre ise benlik saygısı; bireyin kendisine karşı geliştirmiş olduğu bütün olumlu ve olumsuz tutumların toplamıdır. Kişinin kendisine atfettiği değer, saygı, onur ve hoşnutluk; kendisini değerlendirmesi sonucunda oluşturmuş olduğu saygı değerlilik, önemlilik ve değerlilik kavramları da benlik saygısı olarak ifade edilebilir.

Kişinin diğer bireylerle olan ilişkileri ve çevresinde yer alan nesnelere ilişkin algıları ve bu algıların sahip olduğu değerler, bireyin kendisini algılamasıdır. Benlik saygısının oluşumu; benlik kavramının beğenilmesi ve benimsenmesi sonucunda gerçekleşir. Kişinin çocukluktan itibaren diğer bireylerle olan etkileşimi ve iletişimi, benlik saygısının oluşmasını sağlamaktadır. Diğer bireylerin söz konusu kişiye ilişkin olumlu tutumları, koşulsuz kabulleri, empatik yaklaşımları sayesinde yüksek ve olumlu bir benlik yapısı oluşmaktadır (Rogers, 1980; Rosenberg ve Turner, 1990).

Kişiler, bir davranışı gerçekleştirmede başarılı olduklarında ya da davranışı gerçekleştiremediklerinden bir takım inançlar geliştirmektedir. Geliştirilen bu inanç tipi, öz yeterlilik olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sahip olduğu öz yeterlilik ne kadar fazla olursa, o birey sorumluluklarını yerine getirme noktasında o kadar başarılı olacaktır (Çelik, 2012).

Bir insanın öz yeterliliğinin yüksek olması durumunda herhangi bir davranışla ilgili çabalarının yüksek olduğu, karşılaştığı engelleri aşma konusunda zorlanmadığı, zorlu ortamlardan çekinmediği ve risk alabildiği bilinmektedir. Öz yeterlilikleri düşük olan

bireylerde ise bu durum tam aksi yönde gelişmiştir (Bandura, 1994; Dona, Scholz, Schwarzer ve Sud, 2002). Bundan dolayı kişilerin farklı olaylar karşısında sergilediği davranışlar, o kişinin öz yeterlilik inancı ile direkt olarak ilişkilidir.

Fiziksel ve duygusal çevre, dolaylı öğrenme, başarılmış performanslar ve sözle ikna gibi dört farklı kaynak sayesinde bireylerin öz yeterlilik inancı hakkında bilgi toplanabilmektedir (Bandura, 1986). Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda, bireylerin öz yeterlilik inancını yordayan en önemli kaynağın kişilerin kendi bireysel deneyimlerine dayanan başarılı performanslar olduğu görülmektedir (Bandura, 1997. s.10). Bilgilendirici kaynakların ikinci sırasında yer alan dolaylı öğrenme, kişinin aktivitelerini zorlanmadan izleyebileceği kişileri kapsamaktadır. Bu kaynak, izleyen kişi için son derece önemlidir. Öz yeterlilik inancının üçüncü sıradaki kaynağı sözel iknadır. Bunun nedeni ise bireylerin farklı kişilerden gelen ikna edici sözler sayesinde geçmişte olumlu olarak devam ettirdikleri aktivitelere aynı şekilde devam edebilmesini sağlamasıdır. Fiziksel ve duygusal çevre, dördüncü bilgilendirici kaynaktır. Olumsuz özelliklere sahip bir çevreye sahip olmak, öz yeterlilik inancını tehdit eden bir durumdur (Bandura, 1986; Akbaş ve Çelikkaleli, 2006).

Kişiler hayatlarının hemen her döneminde farklı sorunlar yaşamaktadır. Yaşanılan bu sorunlar, bireylerin zihinlerine bir takım kalıp yargılar yerleştirmesine neden olmakta ve söz konusu olaylara ilişkin farklı anlamlar yüklenmektedir. Bireyler, sahip oldukları deneyimlere bağlı olarak o andaki durum veya olayla ilgili yorum yapmaktadır. Zihinde meydana gelen bu sürecin doğru olmadığı durumlarda felaketleştirme, zihin okuma ve meli-malı tarzı ifadeler gibi bir takım davranışsal ve düşünsel hatalar gözlemlenmektedir. Burada meydana gelen davranış ve yargı bütünü, bilişsel çarpıtma olarak ifade edilmektedir (Altıok, 2010).

Bu bilgiler ışığında bu araştırma, spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygıları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla yapılmıştır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygıları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada bireylerin benlik saygısı ve öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkiyi saptamak hedeflenmiştir. Literatür incelendiğinde benlik kavramı ve öz yeterlilik ilişkisini inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı ve öz yeterlilik ilişkilerini inceleyen bir literatüre ise rastlanamamıştır. Bu bağlamda bu araştırma önem kazanmaktadır.

1.4. Problem Cümlesi

Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygıları ve öz yeterlilikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. Hipotezler

1. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile yaşları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile aylık ortalama hane gelirleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile branşları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile anne eğitim durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile baba eğitim durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algıları ile düzenli spor yapma durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

10. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile yaşları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile aylık ortalama hane gelirleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile branşları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
13. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile anne eğitim durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
14. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile baba eğitim durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
15. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile düzenli spor yapma durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. 2019-2020 eğitim-öğretim yılı,
2. Fırat Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde, Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler,
3. Veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarına verilen cevaplar ile sınırlıdır.

1.7. Varsayımlar

Araştırmada kabul edilen varsayımlar aşağıdaki gibidir.

1. Araştırmada kullanılan Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı ölçeklerinin geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu kabul edilmektedir.

2. Seçilen araştırma grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.

3. Araştırmaya katılanların her iki envanteri de gerçek ya da doğru yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.8. Tanımlar

Benlik Saygısı: Bireyin genel olarak kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumlarıdır (Rosenberg, 1965).

Öz yeterlilik: Bireyler bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirmesi ya da gerçekleştirememesi sonucunda çeşitli inançlar geliştirmektedir ve bu inanç tipine öz yeterlilik adı verilmektedir (Çelik, 2012).

BÖLÜM 2

BENLİK ALGISI

2.1. Benlik Kavramı

Bireyin, diğer insanlardan tutarlı bir şekilde farklılaştığı zihinsel, duygusal ve ruhsal psikolojik özellikleri, kişilik olarak ifade edilmektedir. Ayrıca diğer kişilerden ayırt edici yetenek, ilgi, his ve beceri gibi özellikler de kişiliktir. Kişilik kelimesinin etimolojik kökenine bakıldığında, Antik Yunan tiyatrosundan aktörün takmış olduğu maske olan "persoan"dan geldiği görülecektir (Elinor-Wright, Kahn, 1980, s. 9). Allport'a göre kişilik; bireyin davranış ve düşüncelerini şekillendiren bireysel psikofiziksel sistemleri içerisindeki dinamik bir organizasyondur (Taşkın, 2017, s.35).

Bireyin duygu, düşünce ve davranış gibi psikolojik yanlarındaki farklılıkları belirleyen yaşanan an içinde bulunulan biyolojik durum ya da sosyal ortam ile ifade edilemeyen bir şekilde süreklilik gösteren özellikler, kişiliktir (Maddi, 1976, s. 9).

Davranışta meydana gelen kişisel farklılıkları anlamlı bir şekilde sağlayan eğilimler ve içsel faktörler de kişilik olarak ifade edilir. Benlik kavramı (self concept), kişinin kendiyle ilgili duygu, düşünce ve tutumlarının tamamıdır. Benlik kavramı Purkey'in ifadesiyle, bireyin kendi deneyimiyle meydana gelmiş, öğrenilmiş düşünce, fikir ve tutumlardan meydana gelen organize, karmaşık ve dinamik sistemlerin tamamıdır (Eysenck, 1994, s. 38).

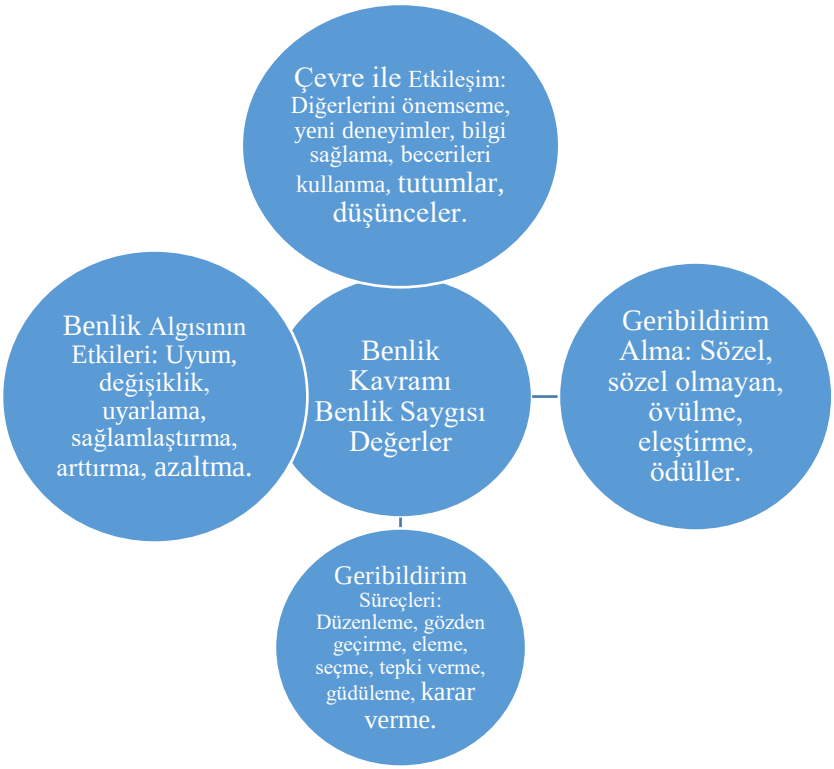
Kişinin kendisiyle ilgili olan görüşlerinin tamamı, benlik olarak ifade edilir. Özel bir ortamdan benlik ile ilgili algıların, tutumların ve düşüncelerin tamamıdır. Ayrıca kişinin zekası, değerleri, yetenekleri, potansiyel yapısı ve bedenin sınırları da benlik kavramı olarak ifade edilmektedir (Aksoy ve Temel, 2016, s. 20).

İnsan yaşamında dinamik döngüsel bir güç olan benlik kavramı, kişinin hem kendi deneyimlerine hem de diğer insanlar tarafından verilen geribildirimlere açıktır (Felker, 1974, s. 6).

Bilim insanları dış çevrenin insanı nasıl etkilediğinin açık bir şekilde görülebildiğini, insanların durumları, olayları ve bunlara ait duygularını da genellikle çevreden gelen geribildirimler sonucunda oluşturduğunu belirtmektedirler (Mruk, 2005, s. 87).

Sosyal bağlamda gelişen benlik kavramı, bireyin gelişimsel özellikleri ile de direkt olarak ilişkilidir. Mesela, erken çocuklukta fiziksel gelişim sorunları yaşan çocukların çevresine bağımlı olduğu ve ihtiyaçlarını gidermek için yetişkinlerle iletişim kurduğu gözlemlenir. Ergenlik döneminde ise daha fazla bağımsız hisseder, anne-baba ya da diğer aile üyeleri yerine, kendi akranlarıyla iletişim kurmayı daha fazla tercih eder (Beanne ve Lipka, 1986, s. 17).

İlgili yazın değerlendirildiğinde benliğin durağan değil, dinamik olduğu net bir şekilde görülmektedir. Benlik, çevre ile ilgili olan ilişkisine bağlı olarak aldığı geribildirimlere göre sürekli kendisini yeniler. Benlik Şekil 1'de görüleceği üzere çevre ile olan iletişim nedeniyle almış olduğu geribildirimleri, düzenleme ve karar verme gibi süreçler ile uyum ve uyarlama gibi süreçlerle değerlendirerek, sürekli olarak kendisini yenileyebilir (Beanne ve Lipka, 1986, s. 17).



Şekil 1. Benlik süreci. (Hubner, J.J., Shavelson, R.J., ve Stantan, G.C. (1976). Self concept: Validation of construct ınterpretatitions. *Review of Educational Research, 46* (3), 407-441.)

Şekil 1. Benlik Süreci incelendiğinde (Hubner, Shavelson ve Stantan 1976, s. 411-412), benliği bireyin kendisi ile ilgili olan algısı olarak ifade etmişlerdir. Benlik kavramı, 7 farklı unsurla ilgilidir. Benlik; çok yönlü, organize olmuş, hiyerarşik, gelişimsel, farklara dayanan, değişmez ve değerlendirici bir yapıdadır. Bu bağlamda kişiler deneyimlerini kendi kültürlerine göre düzenler. Benlik, hiyerarşik olarak sınıflandırılabilir.

2.2. Benlik Algısı

Rosenberg'e (1986) göre benlik algısı; kişinin kendine atfettiği düşüncelerin ve emosyonların bileşkesidir. Burn (1982) bireyin kendini değerlendirmesi ve kendisi ile ilgili olan inançların doğasını benlik olarak ifade etmiştir. Beane ve Lipka (1984) ise kişinin kendisiyle birlikte yürüttüğü rolleri ve bireysel özelliklerini algılama şeklini benlik algısı olarak tanımlamıştır (Gül, 2018, s. 2).

Disiplinler arası (psikoloji-felsefe) olarak incelenecek bir içeriğe sahip olduğundan benlik algısı çalışma konumuz olmuştur. Benlik algısı (self-concept) üzerine Bayat şu şekilde açıklama yapmıştır: Kişinin birbirinden farklı ve çok sayıda olan özelliklerine ilişkin yargıları ve izlenimleri çok sayıda ben kavramının oluşmasına neden olur ve bu ben kavramları bir araya gelmek suretiyle benlik algısını ya da ben kavramları sistemini oluşturur. Benlik algısı; bireyin duygusal, zihinsel, fiziksel olarak kendisini nasıl gördüğüyle ilgili bir kavram olarak ifade edilebilir. Bunun haricinde söz konusu kavram kişiliğin öznel yönünü de vurgulamaktadır. İnsanın psiko-sosyal gelişimi esnasında diğer kişilerle kurduğu sonucun oluşmasında etkilidir (Mehmedoğlu, 2014, s. 49).

Bunun haricinde benlik algısı "bireyin kendiyle ilgili olarak sahip olduğu inançların toplamı, farklı bir ifade ile "ben kimim?" şeklindeki sorunun cevabıdır. Bireyin kendisinde yer alan farklı özelliklerin bulunuş düzeyleri hakkındaki değerlendirmelerinin tümü ve bireyin kendisini nasıl görüp değerlendirdiği, benlik algısı kavramında anlaşılması gereken hususlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Bayat, 2003, s. 5). Bireyin benlik algısı onun olayların ne kadar farkında olduğu, içsel uyum ve beklentileri konuları etkilediği için son derece önemlidir.

Psikolojik bir terimle bireyin, kişinin, benlik algısını fark etmesi kadar nasıl bir yönde benlik algısına sahip olduğu önemli bir konu olarak dikkat çeker. Bunun nedeni olarak bireyin benlik algısı ne kadar olumlu ise hayatı da o kadar olumludur. Öyle ki; benlik, kişinin kişiliğine dair kanıları ve görüş tarzından meydana gelir. Kişi, benlik tarzına uygun bir

şekilde hareket ettiği müddetçe huzurludur. Eğer benliğine ters, özellikle de ideal benliğine uymayan davranışlar sergilerse, söz konusu durum onun bir takım sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (Şahin, 2007, s. 36).

İnsanın benliğine dair bazı dönemlerde yapılandırmasından da söz edilmektedir ve benliğin birtakım görevleri bulunmaktadır. "Benliğin görevi; uyum sağlamak ve gerçeği tanımak, yani çevreden gelen uyarıcıları algılayarak bunlardan bazılarını seçmek, hatırlamak, saklamak ve düşünmektir. Bir diğer görevi kavramları değerlendirmek olup, bu ise engelleri aşacak çözümler üretmektir" (Mehmedoğlu, 2014, s. 50). Kişi bu görevlerden kaçamaz ve sonunda yüzleşmek zorunda kalır. Bunun nedeni ise benliğin oluşumunda belirli yaş aralıklarında maruz kalınan duygular insanda belirmektedir.

Kişinin idealize ettiği, doğuştan gelen ve toplumun insandan beklediği olmak üzere toplamda üç farklı bileşen, benliğin temelinde bulunmaktadır. Eğer kişi doğuştan gelen ve toplumun beklendiği hususları kısarsa iç sesine ve idealize ettiği benliğine ilişkin adımlarını daha doğru yerlere atacaktır. Bundan dolayı insan benliğinin görevleri arasında yer alan, dürtülerden ve içgüdülerden meydana gelen eğilimler; denetleme, engelleme ve düzenleme işlevini yerine getirecektir. Bu sayede kişi, çevrede bulunan diğer insanlar ve şeylerle ilişki kurmasında gerçeği tanıma, anlama ve deneme noktasında farkındalığa ulaşacaktır (Şahin, 2007, s. 37). Hangi benlik bileşenine ağırlık verilirse en çok onun sesi duyulabilir denilebilir. Söz konusu durum kişinin ona uygun eylemlerde bulunmasının temel nedenleri arasında yer alacaktır.

Kişinin çevresinden kendisi ile ilgili edinmiş olduğu olumlu ve olumsuz bilgilerin tamamı sosyal benliği oluşturmaktadır. Sosyal benlik ile ilgili olan davranışlar; bir grupta yer almak, ünlü olmak ve bir statüye sahip olmak gibi davranışlardır. Bunun haricinde James'in düşüncesine göre kişinin diğerlerince nasıl algılandığı da önemlidir. Bundan dolayı kişi sosyal çevrelerde farklı rollere bürünmektedir. Mesele aile, çocukların yanında ve işte farklı davranışlar sergilemenin nedeni sosyal benliktir (Yılmaz, 2016, s. 81).

İnsanda bulunan öznel varlık, psişik meleke ve eğilimlerin tamamı manevi benliği meydana getirir. Manevi benlik, bireyin psikolojik ve bilişsel durumunu, isteklerini ve ilgilerini ifade etmektedir. Yılmaz bu benlikte kişinin durumunu James'ten alıntı yaparak şu şekilde açıklar: Kendimizi ahlaki durumumuzu dikkate aldığımızda, bir nesneye sahip olduğumuzu düşünürken yaşadığımızdan daha fazla doyum duygusu yaşadığımızı ifade etmiştir (Bacanlı, 1997, s. 11-12).

Saf ego, benlik içerisindeki kendi kendine düşünen bölümdür. Deneysel olarak bu bölüm incelenemez, ancak bireye süreklilik duygusunu sağlar (Yılmaz, 2016, s. 81). James'in benlik türlerini bu kadar vermesinin nedeni, Gazali'nin benlik algısını incelerken, buradaki benlik çeşitlerinden bir kısmının çıkış noktası kabul etmesidir.

Sosyal benlik, maddi benlik, manevi benlik ayrımı yapıldıktan sonra bireyin gerçekte ne olduğunu ifade eden gerçek benlik ve olmak istediğini açıklayan ideal benlik ayrımı da vardır. James bu kavramları da kullanmaktadır. Bunun haricinde kişinin ne olabileceği ile ilgili düşüncelerinin meydana getirdiği potansiyel benlik kavramı da vardır. (Ekşici, 2019, s. 101).

2.3. Benlik Algısı Gelişimini Etkileyen Faktörler

Kişinin benlik ve benlik saygısını etkileyen çok sayıda değişken bulunmaktadır. Bunlar; aile ilişkileri, kişisel özellikler, depresyon, benlik imajı, duygusal ve bilişsel tepkiler, anne-baba tutumları, beden imajı, benlik algısı ve yaratıcılıktır. Bunlardan anne-baba tutumlarının çocuğun benlik saygısı üzerinde fazlaca etkili olduğu bilinmektedir (Hamachek, 1995, s.112).

Kişinin topluma daha sağlıklı, yararlı ve güçlü bir şekilde uyum sağlamasına imkan veren benlik saygısının gelişiminde, kişinin yetişmiş olduğu aile ortamının önemli bir yer tuttuğu söylenebilmektedir. Aile özel davranımlar kazanılmasında rolü bulunan, ceza ve övgülerin kaynaklandığı ve kullanıldığı ortamdır. Bundan dolayı baba, anne ce çocuk ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri ile benlik saygısı arasında ciddi bir ilişki söz konusudur (Arkar ve Şafak 2003, s. 46).

Bireyin benliğinin oluşması için uzun bir zamana ihtiyacı vardır. Hayatının ilk dönemlerinden itibaren ben ve sen arasındaki farkı anlamaya çalışan birey, kendisi ile aynada karşılaştığı 18-24 aylık dönemde, "bu benim" der. Nieser'e (1992) göre çocuklar kendi davranışlarını gözlemleyerek benlik oluşturur. Kişinin kendi yaptıklarını fark ederek oluşturduğu benlik, çevresel benlik olarak isimlendirilir. Kişinin artan yaşantıları sayesinde geniş bir benlik meydana getireceğini ifade eden Neiser, kişinin ne yaptıklarının yapacaklarını belirlediğini ifade eder (İnanç vd. 2005, s. 120-125).

Benlik, içinde yer aldığı, yaşamını devam ettirdiği kültür ortamından kaynaklanan, kişiliğini oluşturan mesajları önce içe-atım adını alan savunma sistemiyle içine alır. İçe atılan mesajların içeriğindeki değerler ve bilgiler, ilk olarak benliğin içinde yabancı bir cisim gibi

yer alırken, daha sonra ise özdeşleşme adını alan savunma sistemi sayesinde benliğin bir parçası haline gelir (Köknel, 2001, s. 36-41).

Kimlik gelişiminde arkadaşlıklar ve çevresel faktörler özdeşleşmeye imkan vermeleri bakımından son derece önemli işlevleri yerine getirir. Kişi, farklı kişilerle olan ilişkilerinde farklı rollerin kendisi için uygun olup olmadığını anlamaya çalışır. Bu noktada gösterilen çaba, ideal benliğin şekillenmesini sağlar (Bahadır, 2002, s.59).

2.4. Benliğin Oluşumunda Etkili Olan Etmenler

Sosyal psikologlar, benlik bilgisini ve gelişimini arama noktasında etkili olan güdüler için tutarlılık, geçerlilik ve elverişlilik olmak üzere üç farklı temel kriter olduğunu ifade etmişlerdir. Söz konusu kriterleri taşıyan güdüler kimlik ve benlik gelişimini etkiledikleri gibi kimliğin ve benliğin güçlü olmasında da önemli rol oynarlar (Güney, 2009).

Kendini değerlendirme: Benliği içyapı özelliklerinden ziyade çevresel yönü üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bireysel olarak kişinin kendisini değerlendirmesini ve doğrulamasını sağlayan şey güdüdür. Diğer bir söyleyişle değerlendirme, benlik hakkında daha fazla bilgi edinme istediğidir. Çünkü benliği merkezi yönüyle ilgili gerekli olan bilgi, kişinin kendisindedir.

Kendini doğrulama: Kişinin merkezi özellikleri ile ilgilidir. Yani kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu bilgileri doğrulama dürtüsü olarak ifade edilmektedir (Tamar vd. 1992). Ben başarılıyım, güzelim. Ya da karakter olarak zayıf ve/veya içe kapanık; mizaç olarak komiğim gibi algıların yorumlanmasıdır.

Kendini kayırma: İnsanlar, toplumsal ve sosyal yaşamda kendileri ile ilgili olumlu bir izlenim oluşturma noktasında, kendi benlikleri ile ilgili bu işlevi sağlayacak olan bilgilere ulaşma isteği duyarlar (Güney, 2009).

Bu durum onların olumlu yönde güdülenmesini sağlar. İnsanlar genellikle kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirmeyi isterler. Bu durum onların hoşuna gider. Bu bir nevi duygusal banka hesaplarının dolmasıdır ve bu durum insanlar için önemlidir. Bu olumlu değerlendirmeleri kendi içinde yaşarken, başkalarını rahatsız edecek boyuta ulaştırabilirler.

Sosyal psikologlara göre, kimlik oluşma esnasında kendini kayırma ve benlik en güçlü güdüdür. Bundan dolayı insanlar söz konusu güdünün tatmin edilmesi noktasında pek çok strateji ve teknik geliştirmiştir. Gerçekten de hemen her insan, kendisine ilişkin olumlu bir

şeyler bulma ve onu çıkarma eğilimi göstermektedir. Hatta söz konusu durum sebebiyle bazen kendilerini dahi aldatabilirler (Tamar vd. 1992).

2.5. Benlik Çeşitleri

Benlik çeşitleri; akademik benlik, bedensel benlik ve sosyal benlik olmak üzere üç farklı alt başlık altında incelenmiştir.

Bedensel Benlik Kavramı: Kişinin sosyolojik ve fiziksel görüşleriyle ilgilidir. Bireyin mevcut ve geçmiş deneyimleri kadar hayali deneyimlerini de kapsayabilir. Bedensel benlik kavramı, bedenin gerçek görünüşüne ne kadar benzediğine ilişkin zihinde bulunan algılarla ilgilidir. Fiziksel benlik algısı sporcunun uygulamış olduğu branşına fiziksel yeterliliği ile ilgili olan algılarını ifade etmektedir (Aşçı, 2004, s. 237).

Akademik Benlik Kavramı: Bireyin akademik kabiliyeti ve bu alanlardaki nasıl bir performans gösterdiğini algılaması olarak ifade edilmektedir. Akademik yetenek, güdü ve başarı ile ilgilidir. Akademik benlik kavramı; fen, İngilizce, matematik gibi alanlara yönelik olarak bireyin kendi yeterliliği ile ilgili algılarını içermektedir (Güney, 2009, s. 83).

Akademik benlik saygısı; kişinin sınıf arkadaşları içerisinde kendi öğrenme yeteneğini nasıl gördüğüdür (Çeçen, 2007, s. 10-12). Kişinin okul ortamındaki çevreyle etkileşime girmesi ve çevreyi dikkatli bir şekilde incelemesi ve bu sayede etkili olarak değişikliklere uyum göstermesidir.

Sosyal Benlik Kavramı: Dinsel, kültürel, ırksal-etnik benlikleri içermektedir. Bireyin kişiliği ile sosyal yapı arasında bağ kurma noktasında ilk olarak ebeveynler, sonra ise öğretmenler ve arkadaş grupları etkili olmaktadır (Güre ve Musaağaoğlu, 2005, s. 80-90).

Kişinin arkadaşları ve toplumda yer alan diğer kişilerle olan iletişim yeteneği, diğerlerinin sorusunu olma, çatışmalarla başa çıkma ve çözüm yolları keşfetme, ilişkiler oluşturma, devam ettirme ve sona erdirme, otoriter ve farklı kişilerle ilişkiler kurma, başkalarına yardım etme, grup içinde kalma ve olumsuz duygularla baş edebilmek için başkalarından yardım alma davranışlarını kapsamaktadır (Kaplan, 1986, s. 122).

2.6. Benlik Algısı İle İlgili Kuramlar

Carl Rogers'ın Benlik Kuramı: Benlik; küçük yaşlarda oluşturulmaya başlamakta ve çocuğun çevresine karşı oluşturacağı bütün düşünceleri etkilemektedir. Bebekler, yakın

çevresinde yer alan kişilerin davranışlarından etkilenmektedir. Kendilerine göre olumlu davranışları benimsemekte, olumsuz davranışlardan uzak durmaktadırlar. Bebek ilk olarak çevresinden almış olduğu özelliklere uygun bir benlik geliştirmekte ve buna uygun olacak şekilde davranmaya başlamaktadır. Bebek büyüdükçe zamanla benliğine uygun olan davranışları bilinç seviyesine getirirken, benliğine uygun olmayanları ise bir tehdit olarak görmeye başlamakta ve onları dışlamaktadır (Alkaya, 2007, s.345; Eldeleklioğlu 2007, s. 147-150).

Bu kuram, kişinin davranışlarını istenmeyenden istenene doğru bilinçli bir şekilde değiştirebileceğini ileri sürmektedir. Birey, her zaman çocukluk döneminde yaşamış olduğu yaşantıların etkisi altındadır. Kişinin benliği, kişiliğinin gelişmesinde etkili olmaktadır. Benlik kavramı; bireyin düşünce, davranış ve duygularını belirlemektedir. Bundan dolayı da benlik, bireyin hayatının temel yanı olarak kabul edilmektedir. Bu kuramda benlik kavramının oluşmasında kritik dönemler dikkate alınmamış, onun yerine kişinin bebeklik ve çocukluk döneminde çevresi tarafından nasıl görüldüğü ve bunun sonucunda olumlu ya da olumsuz bir benlik geliştirmedeki etkileri dikkate alınmıştır. Çocuk benlik kavramını meydana getirirken, her olayın yaşamını nasıl kolaylaştırdığına ya da zorlaştırdığına odaklanmaktadır. Sevgi, güvenlik, yemek gibi yaşantıları olumlu; açlık, susuzluk ve acı gibi yaşantıları ise olumsuz olarak değerlendirmektedir (Alkaya, 2007, s. 346).

Rogers tarafından geliştirilen "Fenomenolojik Benlik kuramı"na göre kişi kendisinin merkezinde bulunmakta ve her kişi kendine has gerçeklik görüşüne sahiptir. kişilerin birbirlerinden farklı tepkiler göstermeleri, farklı kişilik ve benlik yapısına sahip olmaları ile ilgilidir (Schultz E. ve Schultz, P. 2018, s. 54).

Rogers, bir çocuğun benlik gelişimi noktasında anne-baba ilişkisinin son derece önemli olduğunu ifade etmiştir. Eğer anne çocuğu herhangi bir koşula bağlı olarak seviyorsa çocuk annesinin tutumunu içsel hale getirerek buna uygun değer koşulları geliştirmektedir. Daha açık bir ifade ile çocuk belli şartlarda kendisini değerli hissetmekte, annesinin memnun olmadığı durumlardan ise kaçınmaktadır (Schultz E. ve Schultz, P. 2018, s. 55). Bunun sonucunda ise çocuğun benliği bir bütün olarak gelişememektedir. Dolayısıyla da anne bu dönemde çocuğunun nasıl davrandığını dikkate almadan onu koşulsuz olarak sevmelidir.

Rogers, benlik kuramını klinikte bulunan hastalar üzerinde yaptığı çalışmalar sayesinde geliştirmiştir. Rogers, insanın güdülenmesinin temel nedeninin kendini gerçekleştirme isteği olduğuna inanmıştır. Rogers'a göre öz ben ve ideal benliğin bir araya gelmesiyle benlik meydana gelmektedir. Benlik, kişinin kendisi ve çevresindeki diğer kişilerle ilgili düşünce

ve duygularından meydana gelmektedir (İnci, 2016, s. 47). Benliği merkezinde öz ben yer almakta ve öz ben, kişinin iyiye yönelmesini sağlamaktadır.

Ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili yapmış olduğu yorumların çocuğun benliğine yönelik değil, davranışı ile ilgili olması gerekir. Mesela kavga eden çocuğa seni sevmiyorum şeklinde bir tepki gösterilmemeli ve bunun yerine kavganın kötü olduğu anlatılmalıdır. Böylece çocukta ailem beni seviyor düşüncesi meydana gelecektir. Rogers'a göre insan, ideal benliğe ulaşmak için çaba göstermektedir. İdeal benlik, gerçek benliğe ne kadar yaklaşırsa, kişi kendisini o kadar mutlu hissedecektir (İnci, 2011, s. 48).

Karen Horney ve Benlik Kuramı: Karen Horney tarafından idealize edilmiş benlik ve gerçek benlik kavramları geliştirilmiştir. Gerçek benlik, herkeste kendine has olarak bulunan ve gelişimin kaynağı, idealize edilmiş benlik ise kişinin çocukken endişeden kaçma için geliştirdiği ve yetişkinlik döneminde de güç gibi duyguları yaşamasını sağlayacak amaçlar olarak ifade etmiştir. İdeal ve gerçek benlik, Horney'e göre örtüşmektedir (Koçer, 2014, s. 45).

Horney tarafından benlik kavramı kuramsal sistemin merkezine alınmış ve tam teşekküllü bir psikanalitik geliştirilmiştir. Horney, bazı olumsuz yaşam şartlarının bir sonucu olarak kişide derin bir güvensizlik ve telaş duygusunun gelişmeye başladığını ileri sürmüştür. Söz konusu durumlara kişiler tahammül gösterememekte ve kendileri herkesten üstün tutmaktadır. Horney tarafından yapılan bu çalışma, hayal benlik kavramının temeli üzerinde hazırlanarak bir kişilik sisteminin nasıl kurulacağı, idealizm-kendilik kavramlarının yenilgiye neden olan bir strateji olduğu ve kişilerin hayatlarına çok fazla zarar verdiği konusunu göstermeye ayırmıştır (Rosenberg, 1989, s. 34-44).

Rosenberg ve Benlik Kuramı: Rosenberg benliğin nesnel bölümünü incelemekte ve benliği değil, benlik kavramını değerlendirmektedir. Rosenberg (1989) kişinin kendisine yüklediği duygu ve düşüncelerin tamamını benlik kavramı olarak ifade etmiş, benliğin ise benlik kavramı değil, onun resmi olduğu belirtmiştir.

Alfred Adler ve Benlik Kuramı: Adler tarafından ortaya atılan yaratıcı benlik kavramı; bölünmez, tutarlı ve yeniliklerle doludur. Bireyin tecrübelerinden ve kalıtımından gelen yaratıcı benliğini de kullanarak kişiliği meydana getirmektedir. Oluşan kişilik tamamen bireyin kendisine has, sübjektif, dinamik ve kişiseldir (Yörükan, 2015, s. 58).

Adler'e göre insanların elde etmek istediği güç olan üstünlük duygusu, kişinin kendisini, diğerlerinin yanında aşağı ya da üstün olarak görmesine neden olacaktır. Bebekler

doğduklarında her şeye muhtaçken aşağılık duygusu meydana gelmekte ve kişinin hayatının geri kalan kısmında bu duygudan kurtulmaya çalışmaktadır. Adler tarafından ortaya atılan bir diğer kavram da aşağılık duygusudur (Cüceloğlu, 2018, s. 427-430).

Freud'un Benlik Görüşü: Freud'un benlik görüşüne göre, başkalarını ve kendimizi doğal olarak değil, bastırılan duygularımızı açığa çıkarmak üzere ancak psikoterapi yöntemi ve hipnoz uygulandığında fark etmekteyiz. Freud'un benlik ve kişilikle alakalı olan görüşleri, özellikle sosyal psikolojiyi etkilemiştir. Bu kurama göre benlik; id (ilkel-alt benlik), ego (benlik) ve süperego (üst benlik) şeklindeki üç aşamadan meydana gelmektedir. Alt benlik doyum aramakta, haz sürecine uymaktadır. Bebek doğduğunda benlik, alt benlikten ayrılmakta ve var olma süreci başlamış olmaktadır. Benlik yaşam süresince alt benlik ve üst benlik arasındaki dengeyi kurmaktadır (Mominov, 2014, s.78).

George Herbert Mead ve Benlik Kuramı: Mead'a göre benlik sosyal bir yapı olup, bireyin tecrübesiyle meydana gelmektedir. Mead, dilin toplumsallaşma bakımından önemli olduğundan söz etmekte ve bilinç, dil ve insanın düşünce sisteminin bir toplumsa ürün olduğunu ifade etmektedir. Bu kuramda oyun sürecinin önemi çok fazladır. Çocuk oyun sayesinde kendisini başkaları yerine koymakta, onların duygu ve düşüncelerini fark etmektedir. Bu süreç üç aşamada gerçekleşmektedir (Özkalp, 2002, s. 46-49).

1. Aşama Taklit: Çocuk iki-üç yaşına geldiğinde çevresindeki kişilerin davranışlarını taklit eder.

2. Aşama Oyun: Üç-beş yaşına gelen çocuk, herhangi bir kişinin rolüne girebilir ve bu rolün önemini anlar. Ama söz konusu durum henüz oyundur ve bundan dolayı çocuk kendisini tam olarak veremez ve sorumlulukları fark edemez.

3. Aşama Grupla Oynanan Oyun: Bu aşama artık çocuğun sorumluluk üstlenmeyi ve kurallara uymaya öğrenmeye başladığı dönemdir. Bu aşamada çocuk bir grupla beraberdir ve bundan dolayı birden fazla role bürünebilmektedir.

Mead, annenin bebeğin yaşamında önemli bir yeri olduğunu ifade etmektedir. Bebek ilk olarak annesi, sonra da çevresindeki diğer kişilerle yaşamına devam edebilmek için iletişim kurmakta ve sosyalleşme süreci başlamaktadır (Mominov, 2014, s. 82).

Harry Stack Sullivan ve Benlik Kuramı: Sullivan da Mead ve Cooley gibi benliğin sosyal gelişimden etkilendiğini söyler. Fakat onlardan farklı olarak Sullivan çocuğun toplumla değil, annesiyle olan etkileşimini önemser. Sullivan benlik sistemini, kaygıya neden olan olaylardan kaçınmak ya da anksiyetenin zararlarını azaltmak için sergilenen yaşantılar

organizasyonu olarak ifade edilmiştir. Bunun üzerinde durarak, çocuğun çevresindeki kişiler tarafından doyuma ulaştırılmasını sağlayan değerleri ve yasakları içsel hale getirdiğini belirtmiştir. Sullivan için güzel olmayan olaylardan kaçınma durumu, benlik sisteminin önemli bir işlevidir (Epstein, 1973, s.406-410).

Sullivan kişilerin diğer insanlar ile yaşamış olduğu ilişki tecrübelerinin sonucunda kendisine ve diğerlerine karşı benlik imgeleri geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu imgeler; bazı davranış şekillerine onay veren iyi ben, bazı davranışları yasaklayan kötü ben ve bireyin kendi benlik sistemine yakıştıramadığı ve bundan dolayı da bilinç dışına ittiği, benliğinin tehdit eden yönlerini gizleyen ben değil olmak üzere üç farklı sınıfa ayırmıştır (Smith vd. 2014, s. 78-80).

William James ve Benlik Kuramı: Freud'un çalışmaları ve teorileri neticesinde bu konuya ilginin psikolojik çevrelerde artması için William James tarafından yazıları kaleme alınmıştır. James (1890)'e göre benlik bileşenleri sırayla maddi, sosyal, manevi ve saf benlikten meydana gelmektedir. Düşünürlerin ortak fikri benlik ve öz benliğin "ben benlik ve beni-bana benlik" olmak üzere iki farklı benlik olmasına karşın yakın ve iç içe oldukları şeklindedir (Harter, 2008).

William James The Principles of Psychology kitabında bu iki benlik hakkında ben (I) benliği bilen, beni-bana (me) benliği de bilinen olarak ifade etmiştir. Bilinç akışı olarak benlik (ben), algı nesnesi şeklindeki benlik (bana) dır. "Ben" nesne konumundaki "bana"nın farkındadır. James, bilimin bilinen yani nesnel benliği incelemesi gerektiğini ifade etmiştir (James, 1890).

Charles Horton Cooley ve Benlik Kuramı: Cooley, çocuğun benliğinin oluşması sürecinde diğer insanlar ile kurulan iletişimin önemli olduğunu ifade etmiştir. Anne, baba, öğretmen vb. gibi yakın çevresinde yer alanlarla etkileşimi sonucunda sosyal benliğin meydana gelmeye başladığını belirtmiştir (Cooley, 1902, s. 180-183).

Cooley, kişinin benliğini oluşturma sürecinde diğer insanların düşüncelerinin önemli olduğunu belirtmiştir. Toplumsal bir etkileşime bağlı olarak oluşan söz konusu benliğe "ayna benlik" demiştir. Ayna benlik, üç farklı öğeden meydana gelmektedir (Kılıçaslan, 2012, s. 15-16).

1. Çevresindekiler tarafından kişiye verilen tepkiler (benliğin toplumsal anlam yönü),
2. Çevresindeki kişilerin bireyin davranışıyla ilgili ulaştığı düşüncenin birey tarafından nasıl algılandığı (bireyin toplum tarafından aldığı değer),

3. Bireyde oluşan benliğe ait duygular (gurur duyma gibi).

Cooley, benliğin doğası ve bütün benlik sosyaldir demiştir. Bu ise bireyin benliğinin kendisi için önemli olan kişilerin tutumlarıyla belirlenmesi demektir. Birey, çevresinde bulunan insanların tutumları ile kendi düşüncelerini birleştirmekte ve bunun sonucunda benlik algılarını bu düşünceler meydana getirmektedir (Harter, 1990, s. 113-142).

2.7. Benlik Kaygısı İle İlgili Araştırmalar

Şahin (2018) tarafından akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı olan psikoeğitim programının öğrencilerin benlik algılarını nasıl etkilediğin incelemiştir. Örneklem, uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 30 lise öğrencisidir. Araştırma sonucunda benlik algısının zenginleştirme psikoeğitim programının toplam benlik algısı, fiziksel benlik algısı, genel benlik algısı ve aile benlik algısı boyutlarında genel deney grubunda yer alan öğrencilerin benlik kavramlarını olumlu olarak etkilediği, fakat sosyal ve akademik benlik algılarında fark oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Akyol, Erim ve Yamak (2015) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi öğretmenleri, öğrencileri ve dansçıların fiziksel benlik algısı seviyelerinin cinsiyet, yaş, boy, spor branşı, ağırlık ve meslek durumu değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Samsun'da yaşayan 70 bale sanatçısı, 240 beden eğitimi ve spor bölümü öğrencisi ile 71 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Araştırma verileri fiziksel benlik algısını fiziksel kondisyon, sportif yeterlilik, vücut çekiciliği, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet alt boyutlarında ölçmeyi hedefleyen Kendini Fiziksel Algılama Envanteri ile toplanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre erkeklerin fiziksel benlik algısı boyutlarında yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ancak 26 yaş üzerindeki kadınların kuvvet ve genel fiziksel yeterlilik alt boyutlarına ait puanlarının 17-20 yaş aralığındaki kadınlardan anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarında net bir farklılık bulunmazken, 17-80 kg aralığında yer alan erkeklerin sportif yeterliliklerinin 81 kilo ve üzerindeki erkeklerden, 55 kilo ve altı olan bayanların fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği ve kuvvet puanlarının 61 kg ve üstündeki bayanlardan, 56-60 kg aralığında yer alan bayanların ise genel fiziksel yeterlilik puanlarının 61 kg ve üzerindeki bayanlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Spor branşları değişkenine göre ise dansçıların fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği puanlarının bireysel sporlar, takım sporları ve mücadele sporları ile ilgilenen kişilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu, aynı zamanda dansçıların sportif yeterlilik puanlarının takım sporları ve mücadele sporları ile uğraşan,

takım sporlarıyla ilgilenen kişilerin de sportif yeterlilik puanlarının mücadele sporlarıyla ilgilenen kişilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında mücadele sporları ile ilgilenen kişilerin fiziksel kondisyon puanları, takım sporlarında olan kişilerden anlamlı bir şekilde daha fazladır. Son olarak, dansçıların kuvvet alt boyutundaki öğretmenler haricinde, fiziksel kondisyon, sportif yeterlilik, genel fiziksek yeterlilik ve vücut çekiciliği puanlarının öğretmenlerden ve öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Fuentes ve diğerleri (2015) tarafından İspanyol ergenlerde anne-baba tutumunun psikolojik uyum ile olan ilişkisi araştırılmıştır. 414'ü kadın ve 358'i erkek olan 772 kişilik araştırma grubu üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Sonuç olarak, sevgi üzerine inşa edilmiş ve ebeveyn baskısı olmayan anne-baba tutumunun benlik algısı ve psikolojik uyumla ilişkili olduğu görülmüştür. Anne-babanın hoşgörülü tutuma sahip olması, ergenlerin aile ve akademik benlik algısından yüksek puan almasını sağlarken, bunu demokratik tutumu olan ailelere sahip ergenler izlemiştir. Otorite anne-baba tutumu (çocuklara davranış sınırlarını dayatma) söz konusu olduğunda ise ergenlerin duygusal, akademik ve aile benlik algılarının düşük; olumsuz dünya görüşü, duygusal tutarsızlık, olumsuz öz yeterlilik, olumsuz benlik algısı, düşmanlık/saldırganlık seviyelerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Veiga ve diğerleri (2015) tarafından orta ve erken ergenlik dönemlerinde bulunan kişilerin benlik kavramlarının bir işlevi olarak duygusal, bilişsel, davranışsal ve kişisel okula bağlılık seviyeleri araştırılmıştır. 11 ile 17 yaş arasındaki 685 (296 erkek ve 389 kız) kişi, araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre; erken ergenler arasında, benlik algı seviyesi yüksek olanların benlik algısı daha düşük olanlara göre her zaman daha fazla duygusal, bilişsel, davranışsal ve kişisel bağlılık gösterdiği saptanmıştır. Fakat orta ergenler arasında yalnızca benlik algısı yüksek olanların benlik algısı daha düşük olanlara göre her zaman daha fazla duygusal ve davranışsal bağlılık gösterdiği saptanmıştır. Yüksek benlik algısı bulunan orta ergenlerin rapor ettiği bilişsel ve kişisel bağlılık düşük benlik algısına sahip olanlarınkiyle benzerdir.

Palacios ve diğerleri (2015) kişisel benlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma grubu, 15 ile 65 yaş aralığındaki 801 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sınucunda kişisel benlik algısının kendini gerçekleştirme, dürüstlük, özerklik ve duygular şeklindeki dört boyutunun her ne kadar farklı seviyelerde olsa dahi birlikte yaşam tatminindeki varyansın %46'sını açıkladığını tespit etmiştir.

Chin-A-Loy ve diğerleri (2014), Batı Avustralyalı ergenlerde beden imajı memnuniyetsizliği ile çok boyutlu benlik algısı arasında bulunan ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmanın

sonuçlarına göre; erkeklerin %38'inin daha zayıf ve %21'inin daha büyük olmak istediklerini bunun yanında, kızların %63'ünün daha zayıf ve %6'sının da daha büyük olmak istedikleri tespit edilmiştir. Her iki cinsiyet için de fiziksel görünüş alanının beden imajı memnuniyetsizliği ile anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Atletik olarak düşük yeterliliğe sahip olan erkeklerdeki beden imajı memnuniyetsizliği daha yüksek iken kızlarda ise düşük kendilik/benlik değeri, yakın arkadaşlık ve atletik yeterlilik seviyelerinin daha yüksek beden imajı memnuniyetsizliğiyle ilgili olduğu saptanmıştır. Bütün bunların haricinde araştırma sonuçlar, benlik algısına göre ergenlerin kendilerini nasıl gördüklerinin beden imajı memnuniyetsizliği üzerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak bir etkiye sahip olduğunu ispat etmiştir.

Pan ve diğerleri (2014) üniversite öğrencileri ile birlikte yürüttükleri araştırmada benlik algısını güçlendirme programının ne kadar etkili olduğu incelenmiştir. Katılımcılar deney grubuna ve kontrol grubuna rastgele gönderilmiştir. Deney grubuna sekiz hafta boyunca benlik algısının güçlendirmeye ilişkin psiko-eğitim verilirken, diğer gruba herhangi bir eğitim verilmemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kişisel, fiziksel, öz-kimlik ve toplam benlik algısı üzerinde anlamlı düzelmeler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar, söz konusu programın kendilerinin benlik kavramları için güçlü ve yararlı olduğunu ifade etmiştir.

Coetzee ve Van den Berg (2014) motivasyon ile akademik benlik algısının üniversite öğrencilerinin başarısını nasıl yordadığını incelemiştir. 190 öğrenci üzerinde gerçekleştiren araştırmanın sonuçlarına göre; motivasyon ve akademik benlik algısının ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri için akademik başarıyı yordadığı, birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri için ise söz konusu değişkenlerin anlamlı bir yordayıcı olmadığı ortaya çıkmıştır. Söz konusu sonuçlar, akademik benlik algısının akademik başarıya olan etkisinin sınıf seviyesine bağlı olarak değişebileceğini göstermiştir.

Lee ve Rubie-Davies (2013) tarafından yapılan araştırmada, benlik algısını cinsiyet ve fakülte değişkenine göre incelemişlerdir. 929 kişiden oluşan araştırma grubu üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, matematik ve sözel benlik algısının fakülte değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Genel anlamda, matematik becerileri ile ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin matematik benlik algısının, sözel becerilerle ilgili olan bölümlerdeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç, sözel benlik algısı için sözel bölüm öğrencileri lehine bulunmuştur. Akademik, matematik, sözel ve genel benlik algısında cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılık tespit edilemese de problem

çözme benlik algısının cinsiyete göre değiştiği saptanmıştır. Erkeklerin kızlara göre problem çözme becerilerine yönelik algıları daha yüksektir.

Preckel ve diğerleri (2013) sosyal benlik algısı, sosyal benlik algısı ve akademik başarı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. 1282 öğrenciden oluşan grubun üzerinde yapılan araştırmanın sonucunda, başarı ile sosyal benlik algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilemezken, başarı ile akademik benlik algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Corcoran ve diğerleri (2012) siber zorbalığın, benlik algısı ve kişilikle olan ilişkisini incelemiştir. 534 erkek ve 342 kız öğrenciden oluşan araştırma grubunun tamamı İrlandalıdır. Öğrencilerin %6,3'lük kısmının son üç ayda siber zorbalık kurbanı olduğu rapor edilmiştir. Geleneksel zorbalık kurbanı ve siber zorbalık kurbanı olanların olmayanlara göre nörotizm seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak ise siber ve geleneksel zorbalık kurbanı olan öğrencilerin kişilik ve benlik algısı örüntülerinin benzer olduğu saptanmıştır.

Altun ve Yazıcı (2012) fen lisesi öğrencileri, genel lise öğrencileri ve üstün yetenekli öğrencilerin benlik algısı ve akademik öz-yeterlilik inançları puanlarını değerlendirmiştir. Çalışma grubu, farklı liselere devam eden 385 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda üstün yetenekli öğrencilerin öz-yeterlilik ve benlik algısı puanlarının diğer lise öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında üstün yetenekli öğrencilerin öz-yeterlilik ve benlik algısı puanlarında cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılaşma tespit edilememiştir. Ancak sosyoekonomik seviyesi yüksek olan üstün yetenekli öğrencilerin benlik algısı puanlarının sosyoekonomik seviyesi düşük olan öğrencilere göre belirgin bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Akkoyunlu ve Gençay (2012) bilgisayar ve öğretim teknolojileri ile beden eğitimi bölümü öğrencilerinin yaşam tatmini ve fiziksel benlik kavramlarını kıyaslamıştır. Kahramanmaraş Sütçü imam Üniversitesi'nde eğitimlerine devam etmekte olan 131 beden eğitimi ve spor, 102 bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümü öğrencisi olmak üzere toplam 233 öğrenci seçilerek araştırma grubu oluşturulmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeği, Kendini Fiziksel Algılama Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu ile veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin fiziksel benlik değeri, vücut çekiciliği puanlarının cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Fakat kızların yaşam doyumu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, erkeklerin ise fiziksel kondisyon, kuvvet ve sportif yeterlilik puanlarının kızlardan çok daha yüksek olduğu

saptanmıştır. Beden eğitimi ve spor bölümünde eğitim gören öğrencilerin sportif yeterlilik, fiziksel kondisyon, kuvvet, vücut çekiciliği, fiziksel benlik değeri gibi fiziksel benlik algısının bütün alt boyutlarında bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu net bir şekilde görülmüştür. Fakat yaşam doyumlarının bölümlere göre anlamlı olarak değişkenlik göstermediği görülmüştür. Bunun haricinde grubun tamamında, yaşam doyumunun fiziksel benlik değeri ve vücut çekiciliği ile düşük seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Green ve diğerleri (2012) benlik algısı, akademik motivasyon, performans ve bağlılık arasındaki ilişkileri anlamak için akademik performansa neden olan kavramsal/kuramsal seviyede tavsiye edilen üç farklı boylamsal akademik süreç modelini değerlendirmiştir. Araştırma için 1866 lise öğrencisinin yer aldığı bir araştırma grubu oluşturulmuş ve söz konusu öğrencilerden iki yıl üst üste boylamsal olarak veri elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre en üst seviyede deneysel değere sahip olan model, benlik algısı ve akademik motivasyonun okula ilişkin tutumu olumlu olarak yordadığını, okula ilişkin tutumun ise ev ödevlerini tamamlamayı ve sınıf katılımını olumlu olarak, devam etmemeyi ise olumsuz bir şekilde yordadığını, ev ödevleri ve sınıfa katılımının test performansını olumlu olarak etkilemesine karşın, devamsızlığın testlerdeki başarıyı olumsuz olarak yordadığını saptamıştır.

Huang (2011) tarafından yürütülen meta analiz çalışmasında akademik başarı ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi 39 boylamsal ve bağımsız araştırmadan elde ettiği bulgularla değerlendirmiştir. Üçten daha fazla bağımsız örnek için ilişkiler, gözlenen ilişkilerin ortalaması önceki benlik algısı ile sonraki akademik başarı için .20 ila .27 ve önceki akademik başarı ile sonraki benlik algısı için ise .19 ile .25 arasında değiştiği saptanmıştır. Genel benlik algısı, önceki benlik algısı ile sonraki akademik başarı ve önceki akademik başarı ile sonraki benlik algısı arasında olan tek aracı değişken olarak tespit edilmiştir. Akademik benlik algısının yükselmesi, başarının da yükselmesine neden olduğu saptanmıştır. Önceli yüksek akademik başarı, sonraki olumlu benlik algısını, önceli yüksek benlik algısı ise sonra akademik başarıyla boylamsal anlamda ilişkili olduğunda araştırmacı kişisel beceri ve gelişimi temel alan müdahale programların birleştirilmesi yönünde tavsiye vermiştir.

Pehlivan (2010) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi öğretmenliği bölümünde eğitim gören öğrencilerin öğretmenlik mesleğine bakışları ve fiziksel benlik algısını sportif katılım, cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre incelemiştir. Altı farklı üniversitedeki 814

öğrenciden oluşturulan araştırma grubu üzerindeki çalışmalar sonucunda kızların görünüm alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puana sahip olmasına karşın, erkeklerin koordinasyon, dayanıklılık, fiziksel aktivite, kuvvet, spot yeteneği ve sağlık alt boyutlarında kızlardan daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aktif olarak spora katılan öğrencilerin bütün alt boyutlardaki fiziksel benlik algısının, diğerlerinden yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyi açısından ise esneklik, spor yeteneği ve görünüm fiziksel benlik algısı alt boyutlarında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Dördüncü sınıfların görünüm puanları birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek iken, esneklik alt boyutumda ise dördüncü ve birinci sınıfların, ikinci sınıflardan belirgin olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Son olarak ise spor yeteneği puanlarına bakıldığında ikinci sınıfların birinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden daha düşük puana sahip olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda yalnızca sın sınıf öğrencileri için fiziksel benlik algısının alt boyutlarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarla ilişkisi değerlendirilmiştir.

Sungur ve Yüksek (2009) Kafkas Üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümü okuyan son sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme ve benlik tasarımı seviyelerini incelemiştir. 72 son sınıf öğrencisinden araştırma grubu oluşturulmuştur. Öğrencilerin kendini gerçekleştirme ve benlik tasarımı seviyelerine ilişkin bilgiler Benlik Tasarımı Envanteri ve Kişisel Yönelim Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Kişisel Yönelim Envanteri desteği içten alma ve zamanı iyi bir şekilde değerlendirme alt boyutlarından meydana gelmektedir. Araştırmanın sonucunda cinsiyetin kendini gerçekleştirme ve benlik tasarımı alt boyutlarını ve toplam puana etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda araştırmacılar, benlik tasarımı ile desteği içten alma arasında, zamanı iyi değerlendirme ile benlik tasarımı arasında, kişisel yönelim ve benlik tasarımı toplam puanları arasında olumlu anlamda ilişkiler olduğunu tespit etmiştir.

Kornilova (2009) tarafından 300 lisans öğrencisiyle birlikte yapılan araştırma, kişinin kendisi, akranı ve teste dayalı zeka, akademik benlik algısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonuçları, zekanın öznel olarak değerlendirilmesinin ve akademik benlik algısının başarıyı yordama noktasında %40 açıklama oranı ile geleneksel zekaya göre çok daha yordayı bir değere sahip olduğu gösterilmiştir.

680 öğrencinin içerisinde yer aldığı, ergenlerde anneden alınan kabul/ilgi ile benlik arasındaki ilişki; babadan alınan kabul/ilginin aracı rolü konulu araştırmanın sonucuna göre; ergenlerin benlik algıları ile annelerinden aldıkları kabul arasında olumlu bir ilişki olduğu, babadan alınan kabulün ise söz konusu ilişkiyi güçlendirdiği saptanmıştır. Erkek ergenler

için sınırlı olmak şartıyla, babadan algılanan kabul/ilginin de eklenmesi sonucunda ergenlerin anneden aldıkları kabul/ilgi ile benlik algıları arasındaki ilişkinin olumlu olarak güçlendiği görülmektedir (Özen, 2009, s. 28-38).

Garaigordobil, Mozaz ve Pérez (2008) tarafından benlik algısı, psikopatolojik semptomlar ve benlik saygısı arasında bulunan ilişkiler, yaş ve cinsiyet bakımından incelemiştir. Bu bağlamda 12 ila 65 yaş arasındaki 732'si erkek ve 847'si kadın olan toplam 1579 katılımcı üzerinde araştırma yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; benlik algısı, psikopatolojik semptomlar ve benlik saygısının niceliğinin yaşa göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet bakımından benlik algısı ve saygısında bir fark tespit edilemezken, psikopatolojik semptomlarda fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınlar, kişilerarası duyarlık, kaygı, depresyon, somatizasyon, fobik kaygı ve semptomların puanlarının toplamı, erkeklere göre daha yüksektir. Korelasyon analizi sonuçları benlik saygısı ve algısı ile psikopatolojik semptomlar arasında belirgin bir ters ilişki olduğu göstermiştir.

Oğuz-Duran (2008) tarafından üniversite öğrencilerinde sanatsal benlik algısının bedensel rahatsızlıklara olan etkisi incelenmiştir. Ankara'daki bir üniversitenin hazırlık sınıflarına devam eden 415 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada Sanatsal Benlik algısı Ölçeği ve Bedensel Rahatsızlık Tarama Ölçeği veri toplamak için kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre sanatsal benlik algısı ile bedensel belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ancak kızların bedensel rahatsızlık seviyelerinin erkeklerden daha belirgin bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Akın ve Uğurlu (2008) tarafından sağlık yüksekokuluna devam eden üniversite öğrencilerindeki psikolojik belirtiler ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ruhsal Belirti Tarama Listesi Revize Edilmiş Formu ve Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile veri toplama işlemi yapılmıştır. 350 kişilik araştırma grubundan elde edilen sonuçlara göre; ruhsal belirti gösterme ile fiziksel benlik algısı arasında orta seviyeli negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel benlik algısıyla ilgili olan sonuçlarına göre kızlar erkeklerden, ikinci sınıf öğrencilerinin birinci sınıflardan ve hemşirelerin sağlık memurlarından daha olumlu bir fiziksel benlik algısına sahip oldukları saptanmıştır.

BÖLÜM 3

ÖZ YETERLİLİK

3.1. Öz Yeterlilik Kavramı

Bireyin belli görevleri yapmak için gerekli olan eylemleri uygulama ve organize etme yeteneklerine dair inançları, öz yeterlilik kavramı ile ifade edilir (Zimmerman, 2000, s. 15). Bunun yanında öz yeterlilik, bireylerin yaşamlarını etkileyen olaylarla mücadele etmede, başarılı ve etkili olabileceklerine dair inançlarıyla alakalıdır.

Bandura (1997) tarafından öz yeterlilik; kişinin, belirli bir seviyedeki performansı göstermek için etkinlerini organize ederek, başarılı bir şekilde yapma kapasitesi hakkında kendisine dair yargısı şeklinde tanımlanmıştır.

Luszczynska ve diğerleri (2005) ise öz yeterliliği, "bireylerin istenen bir neticeye ulaşmada belli bir durumda sergileyecekleri yeteneklerine dair inançlarıdır" şeklinde ifade etmektedir.

İlhan ve Yıldırım (2010) öz yeterliliğin; "bir eylemin planlanması, bunun için gerekli olan yeteneklerin farkında olunması ve örgütlenmesi, zorluklara rağmen kazançların dikkate alınarak ortaya çıkan güdülenme seviyesi" türünden faktörleri içeriği ifade edilmiştir.

Silverman (2014), Bandura'nın madde kullanım bozukluğunda öz yeterliliğin önemli olduğunu söylediğini ifade etmiştir. Bu kavram ile birlikte diğer bilim insanları da kavramı analiz etmiş ve bireyin belli bir performansı sergileyebileceğine dair inancı şeklinde açıklamışlardır. Buna göre öz yeterliliği yüksek olan bireylerin başarıyla yapacaklarına inandıkları görevleri başarma olasılıkları daha yüksektir.

Başarılı tecrübeler, pozitif dönütler, olumlu bakış açısı gibi unsurlar öz yeterlilik seviyesini arttırır. Kuvvetli öz yeterlilik, ruhsal açıdan iyiliği meydana getirir. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler, başarısızlıklarını tamamen kendilerine fatura etmezler ve doğru olmayan strateji ve yol izlediklerini düşünürler ve hızlı bir şekilde toparlanarak alternatif çözüm yollarına yönelirler (İlhan ve Yıldırım, 2010. s. 302).

3.1.1. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Bandura tarafından öz yeterlilikleri düşük olan bireylerin nitelikleri aşağıdaki gibi ifade edilmiştir (Allen ve Meyer, 1997);

- Kişisel beceriler ve yapabilecekleri noktasında şüphesi olanlar, şahsi tehdit olarak algıladıkları zor görevlerden kaçınırlar.
- Bir olayla karşılaştıklarında kendilerini güdüleyecek hedefleri bulunmaz, kararsızlık yaşarlar.
- Zor ile karşılaştıklarında bireysel yetersizliklerini ve karşılaşma olasılıkları olan engelleri, işe devam etmemek için bahane yaparlar ve başarılı olmanın yollarına yönelmek yerine olumsuz bakış açısını tercih ederler.
- Kendilerini güç duruma iten kötü koşullarda gösterecekleri çabayı azaltırlar, hatta zorluklar durumunda çaba göstermekten de vazgeçerler.
- Başarısızlıklar ve yenilgiler sonucunda kendilerinde mevcut olan yeterlilik duygularını iyileştirme noktasında yavaştırlar. Bu bireyler yetersiz performans sergilediklerinde, ilgili durumu yeteneklerinin eksikliğine bağlar. Bu bireyler açısından inançlarını kaybetmek ve morallerini bozmak oldukça kolaydır. Bunun için başarısız olmalarına dahi gerek yoktur.
- Basit nedenlerden dolayı stresleri yükselir ve depresyona girerler.

3.1.2. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Öz yeterlilikleri yüksek olan kişilerin özellikleri ise şunlardır (Kaleli, 2016);

- Başarısızlık veya başarı yaşadıklarında, bunlarla nasıl mücadele edecekleri konusunda kendilerine inançları tamdır.
- Sorunlarla ve zorluklarla karşılaştıklarında, bunlarla mücadele için sahip oldukları fırsatları kullanır ve gerekli olan mücadeleyi sonuna kadar yaparlar.
- Bireysel özellikler ya da psikolojik etmenlerden daha çok o işi yapmak için kendilerinde olan yeterliliğe yoğunlaşırlar.
- Diğerlerinde daha yüksek seviyeye ulaştıklarında kişisel öncelik gösterirler.
- Girişimcilik yönlerini örgütsel faaliyetlerde başarılı bir şekilde kullanırlar.

- Başarıya ulaşmak için umutlarını sürekli yüksek düzeyde tutarlar ve bakış açıları, genellikle uzun solukludur.
- Bilgiye ulaşma ve bilgiyi arama konusunda aktiftirler.
- Kurumlarında üstleri ile pozitif ilişki kurarlar.
- Kişisel beceri ve mevcut kapasitelerine olan inançları oldukça yüksektir ve özgüvenleri de tamdır. Bundan dolayı önemli bir amaca ulaşmaya çalışırken, oldukça güçlü çaba gösterirler ve azimleri sürekli artar.
- Örgütlerine bağlıdırlar, iş performansları yüksektir ve iş doyumları istenen seviyenin üzerindedir.
- Başkalarına göre daha yenilikçi düşüncelerle hareket ederler ve başarı için risk almaktan asla geri durmazlar.
- İş ortamında görevlerini başarı ile yaparlar, çalışma ortamında sevilirler ve işlerini severler.
- Başarıya odaklı ve özgüveni yüksek kişiler olduklarından dolayı stres, tükenmişlik ve kaygı seviyeleri düşüktür.

3.1.3. Öz Yeterlik Algısının Önemi

Çalışma hayatında, günlük yaşantıda veya yaşamın bir bölümünde bazı insanlar karşılaşmış oldukları zorluklar karşısında mücadele ettiklerini, negatif durumlara rağmen mücadeleyi bırakmadıklarını, kararlık ve yüksek azim ile işin üstesinden gelmeye odaklandıklarını, öz yeterlilik algıları yüksek olan bireylerin, belirlenen işi en iyi şekilde yapmak için büyük bir çaba gösterdiğini, bazı durumlar oluşan negatifliklere karşı kolay bir şekilde geri dönmediklerini, sabırlı ve kararlı bir şekilde kaldıklarını göstermektedir (Kiremit, 2006).

Öz yeterlilik kavramına dair psikoloji alanında yapılan çalışmalardan sosyal beceri, acıya dayanma, akademik başarı, sporcu başarısı, korkulan olaylarla mücadele etme ve kalp krizini atlatma gibi farklı alanların üzerinde durulmuştur. Bandura ve diğerlerinin (2001) bakış açısında, öz yeterlilik inançlarının, bireyin dünyasında yeri çok büyüktür. İlgili durum dikkate alındığında öz-yeterlilik inançları (Kiremit, 2006);

- Bireyin olumlu ya da olumsuz düşünmesini,
- Zorluklar karşısında ne doğrultuda çaba harcayacağını,

- Çabalarının karşılığının nasıl olacağını,
- Hayatında ne tür amaçlar belirleyeceğini,
- Nasıl bir hayat anlayışı olacağını,
- Genel manada ne kadar stresli olduğunu etkilemektedir.

Lewis ve Maddux (1995) tarafından ise öz yeterlilik inançlarının kişilerin kendine amaçlar koymasının ve bunlara ulaşacak stratejiler oluşturmasını, iç güdüsünü, başkalarına karşı hissetmiş olduğu duyguların niteliğini ve bireyin karşısına çıkan seçimlerini etkilemesinde role sahip olduğunun altını çizmektedir.

Yapılan araştırmalarda yüksek seviyede öz yeterliliği olan kişiler, davranışın sergilenmesinden sonra öz yeterliliği düşük olanlara kıyasla dirençlerini uzun süre sürdürdükleri ifade edilmektedir. Bunun yanında yüksek öz yeterliliğe sahip olan kişilerin zorluklar karşısında direndikleri, kararlı ve ısrarlı şekilde hareket ederek çabuk toparlandıkları ve hedeflerine karşı bağlılıklarını devam ettirdikleri fark edilmektedir. Yüksek seviyedeki öz yeterlilik aynı zamanda kişilerin kendilerini zorlayıcı ortamlar seçmesine, çevrelerini analiz etmesine ve yeni çevreler bulmaya imkan vermektedir. Pajares (2002), bireylerin bir olay veya konuda olumsuz düşüncelere sahip olması ve başarısız olacaklarına dair inançlarının bulunmasının, onları başarısızlığa iteceğini ifade etmiştir. Araştırmacılar, başarısız olacağına dair inancı olanların, işi bırakma eğilimi olduğunu belirtmektedir.

Yapılan araştırmalar, bireylerin kendilerine karşı donanımlı ve güvenli gördükleri işleri yapma noktasında olumlu, kendilerini yetersiz olarak gördükleri işler karşısında ise olumsuz eğilime sahip olduklarını göstermektedir. Yapılan işe inanılmaması, o işe başlamakta isteksiz olmayı getirir. Neticede öz yeterlilik bilincinin yapacakları iş noktasında karar verme yetisinde son derece etkili olduğu açık bir şekilde anlaşılmaktadır (Kurbanoğlu, 2004).

Öz yeterlilik algısı, genellikle yeterliliğe dair inançla ilgilidir. Bandura (1995), kişilerin herhangi bir konu hakkındaki doğru olduğuna inanılana daha çok dayandıklarını ifade etmiştir. Bireylerin kapasitelerini en etkili şekilde kullanmalarını sağlayan unsurların başlıca olanı inançtır. İnancın yüksek olması, kişinin performansını olumlu etkiler ve kişi, sahip olduğundan daha düşük bir kapasitesi olduğuna inanırsa, olumsuz olarak etkilenir (Kurbanoğlu, 2004).

3.2. Öz Yeterlilik Türleri

Literatüre bakıldığında, öz yeterlilik kavramının 3 farklı tür altında toplanabildiği görülecektir. Bu türler; göreve ve duruma dair öz yeterlilik, genel öz yeterlilik ve öznel öz yeterlilik şeklindedir. İlgili kavramlara ilişkin kısa açıklamalar aşağı da yer almaktadır.

Göreve ve Duruma İlişkin Öz Yeterlilik: Burada yeterlilik türünün algısal temelinde, kişilerin bir takım görevler için yüksek, bazı görevler için ise düşük öz yeterliliğe sahip olması vardır. Mesela, bir işletmede halkla ilişkiler uzmanının, insan kaynakları yöneticiliğine gelmesi durumunda; bireylerle kurmuş olduğu ilişkilerden elde etmiş olduğu deneyimler, personellerle kurulan ilişkilerde yüksek öz yeterliliğe sahip olmasına neden olacaktır (Ercan, 2014. s. 31).

Öznel Öz Yeterlilik: İlgili yeterlilik türü, yönetsel öz yeterliliği de içine almaktadır (Çetin, 2011, s. 74). Akgündüz (2012, s. 45) ise Bandura tarafından ilgili kavramın "rol yeterliliği" şeklinde ifade edildiğini, bunun nedeninin ise kişinin grup içerisindeki rollerine yoğunlaşması olduğunu ifade etmektedir.

Genel Öz Yeterlilik: Buradaki yeterlilik türü ise genel anlamda kişilerin bütün zorluklara karşı direnç göstermelerini sağlayan öz yeterliliktir. En önemli vurgusunun ise kişinin gelecekteki muhtemel performansını, geçmiştekinden daha olumlu veya üstün olacağını öngörmesine destek olmasıdır (Çetin, 2011, s. 75).

Daha farklı bir bakış açısından bakıldığında, buradaki yeterlilik türünün mücadelenin gerekli olduğu durumlara karşı kişilerin ortaya koymuş olduğu performans noktasında kendilerini ne kadar yetersiz veya yeterli hissedecekleri ile alakalıdır. Bir başka ifadeyle genel öz yeterliliği yüksek olanların ilk denemede karşılaşmış oldukları durumlarda dahi başarı olma olasılıkları son derece yüksektir (Akgündüz, 2012, s. 45; Bozkurt, 2013, s. 31).

3.3. Öz Yeterliliğe Etki Eden Faktörler

Kişilik Algısı: Dünyaya gelenler, beraberlerinde öz benliklerini de getirmezler. Bunun tam tersine yeni doğanlar çevresel etkenlerin farklı tepkilerini ortaya çıkarmak için farklı etkiler geliştirme yoluna giderler. Örneğin; bebekler süt isteklerini ağlayarak dile getirir ve ağlayarak, annelerine mesaj gönderirler. Daha sonra ise ağlamanın cevabı olarak sütü alırlar. Eğer istediklerini alma noktasında başarılı olamazlarsa, farklı yöntemlere yönelirler. Kişilik algısında en güzel örnek olarak kabul edilen bebek istek algısında, bebekler çevrelerini kontrol etmede başarılı olduklarından dolayı yaşamlarının sonraki dönemlerinde öz

yeterlilik kavramını ortaya çıkarmada ve bunun seviyesini yükseltmede başarılı olurlar (Cihan, 2014, s.14).

Aile Etkisi: Aile etkisi ele alındığında, kişiler kendi yetenek ve becerilerinin farkına sadece uygulama ve uygulamaların anlamlarını öğrenerek varabilir. Sosyal beceri ve fiziksel yeterliliklerini, konuşma ve akıl uygunluğu yeteneklerini ilerleyen dönemler için ilerletmek zorunda olduklarının farkındadırlar. İlgili becerileri ilerletmede önemli etkenler vardır ve bunlar; oyun, uyku düzeni ve reaksiyon şekilleri olarak sıralanabilir. Öz yeterliliği geliştirme noktasında ailelerin ilgili olanaklar için çocuğa imkan vermesi ya da hangi model şeklinde sunduğu büyük bir öneme sahiptir. İlgili unsurlar açısından bakıldığında, ailelerin çocuklarının öz yeterlilik algılarını geliştirmede önemli bir yerde oldukları, yadsınamaz bir gerçektir (Özdemir, 2020, s.34).

Okul Etkisi: Kişinin kültürlenmesi ve sosyalleşmesi, okullar döneminde gerçekleşmektedir. Okullar, bireylerin bilişsel becerilerini direkt ya da dolaylı olarak üst seviyelere çıkarmakta, onlara bilgi akışı sağlayarak toplum içerisinde daha etkili bir şekilde yaşamlarına devam edebilmeleri için gerekli olan donanımı sağlamaktadır. Burada bahsedilenlerin haricinde, kişinin ilgili özellikleri kazanım kontrolü yaptığı ve gözlenerek değerlendirildiği alanlardır. Öğretmenler tarafından öğrencilerin değerlendirilmesi ve onların yetenekli olup olmadıkları hakkındaki kanaatleri, kişilerin sınıf içinde veya sınavdaki durumlar, başkalarıyla olan etkileşim ve kaynaşma ilişkileri ve okul derslerindeki yerleri kişilerin öz yeterlilik algılarını direkt olarak ilgilendirmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşamlarında önemli bir yere sahip olan akademik başarıya ulaşma noktasındaki en etkili yolun okul olduğu açık bir gerçektir. Akademik başarıya olan inanç seviyesi ise bireyin arta kalan öz yeterlilik inançlarını da fazlasıyla etkilemektedir (Cihan, 2014, s.15).

Arkadaş Çevresi Etkisi: Kişilerin yapabileceklerini hayata geçirmesinin, çevrenin geniş bir yelpazede olması ile orantılı olması ile direkt ilişkili olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Deneyim sahibi olmanın ve sosyal öğrenmenin öz yeterlilik açısından ele alındığında, en önemli yöntemlerinden birisinin kişilerin sahip oldukları ve içerisinde etkin role sahip oldukları arkadaşlarıdır. Dolayısıyla kişiler içinde yer aldıkları ortamda etkili role sahip birey olma isteği ve bunun yanında prestij kazanmak için bulunmaktadır. Kişilerin ilgili arkadaş çevresindeki seçim kriterleri ise ilgili alanına göre şekillenmektedir. Bireylere arkadaş seçmek, onların gerçek ilgilerinden uç noktalara erişim düzeyine sahip bir hayat yaşamasını ve öz yeterlilik seviyelerinin kontrollü artmasına neden olduğu söylenebilir.

Kişilerin arkadaş seçimleri ise onların gerçek ilgi alanına paralel olarak öz yeterlilik algısının gelişmesini de beraberinde getirir (Özdemir, 2020, s.35).

3.4. Öz Yeterliliğin Kaynakları

Bireyin elde etmiş olduğu başarılar, sergilediği davranışlar, kapasitesi ve performansını etkileyen tüm unsurların toplamı, öz yeterlilikleridir. Öz yeterliliğe dair inanç, herhangi bir davranışın başlayıp başlamayacağını ve ilgili davranışın sonuca ulaşana kadar kararlı bir şekilde devam edip etmeyeceğini gösterir (Benzer, 2011).

Bandura (1997) tarafından öz yeterlilik inancı, birbiriyle sürekli etkileşim halinde olan dört ana bilgi kaynağına dayandırılmıştır. Bunlar;

- Performans deneyimleri
- Model alma
- Sözel ikna
- Fizyolojik ve duygusal deneyimlerdir.

Performans Deneyimleri

Performans deneyimleri, öz yeterlilik inancının oluşmasının baş etkenidir. Deneyimler, insanların süreçte elde etmiş olduğu yaşantılarla ilgilidir. Kişi hakkında elde edilmek istenen bilgiler için birincil kaynaktır. Kişinin süreçte başarılı davranışları, olumlu davranışların içinde yer alır. Olumlu beklentilerin ortaya çıkması ile olumsuz beklentiler geriye atılır ve bunların ortaya daha geç çıkması sağlanır. Buradan hareketle kişinin süreçteki başarıları, diğer yaşantısında da elde edilebilir (Azar, 2012, s. 236-250). Pozitif tecrübeleri olanlar, yaşantısında ara sıra yaşadıkları başarısızlıklardan dolayı ortaya çıkacak olumsuzlukları azaltıcı güce sahiptir.

Bu noktada kişi, bazen ortaya çıkan hatalarla baş ederek en zor setleri dahi özverili ve kararlı çaba ile aşabilir (Bandura, 1997).

Bahsedileni başarması ile kişide, öz yeterlilik inancı artar. Bunun yanında başarısızlığa dair inanç ise azalır. Ancak kişinin yaşamış olduğu başarı ya da başarısızlıkların nasıl meydana geldiği, bu noktada farklı etkilere neden olabilmektedir. Elde edilen başarılı performanslar, öz yeterlilik üzerinde farklı etki yapabilmektedir. Kişiye dışarıdan gelen yardımlar, kişinin bireysel olarak gösterdiği çabalar, ilgili görevin ne kadar zor olduğu, yaşanılan olayları

hafızada tutma ve uygun ortamlar yaratıldığında kişinin ilgili davranışları yeniden sergileyebilmesine bağlıdır (Baltacı, 2008, s.20-22).

Model Alma: Öz yeterliliğin oluşmasındaki bir diğer yol ise model alınan olaylar ve kişilerdir. Bireyler çoğunlukla kendi tecrübelerini değerlendirmek suretiyle öz yeterlilik inançlarını geliştirmektedir. Birey, deneyimlerini yetersiz ve az hissettiği durumlarda ise farklı olay ve kişiler rol model olarak alabilir. Kişinin rol model aldığı olay veya kişilerin kendisiyle benzerlik durumu fazlaysa etki artacaktır. Benzerlik derecesinin az olması halinde ise oluşacak etki, daha kısıtlı olacaktır (Kurbanoğlu, 2004, s.137-152).

Model alınan bireyin performansının ve başarı derecesinin yüksekliği, kişide başarılı olacağına dair inancın artmasına neden olur ve öz yeterlilik seviyesi de bundan olumlu olarak etkilenir. Rol model olarak alınan bireyin başarısızlığı ise kişiyi başarısız olacağına dair inanç geliştirmeye iter ve kişinin öz yeterlilik seviyesi olumsuz olarak etkilenir (Özlü, 2012).

Sözel İkna: Bireyin çevresinden, arkadaşlarından ve ailesinden almış olduğu geri yanıtlar, öz yeterliliği etkiler. Kişilerin göstermiş olduğu başarılara dair diğer insanların geri dönütleri, sözel ikna kavramı ile açıklanmaktadır (Bandura, 1997).

İkna gücü yüksek olanların, bireyin öz yeterlilik inancını geliştirmede etkisi fazladır. İlgili durum nedeniyle, kişide olumlu bir etki oluşturur. Sözel ikna ile ilham verici öğütler ya da düşüncesiz tepkiler aynı değildir (Pejares, 2002). Kişiler başa çıkamayacakları veya olumsuz ortamlarda sözlü yollarla ikna edici sözlerle başarılarını arttırma gücüne sahiptir. Sözel olarak yapılan ikna, öz yeterliliği arttırması için ikna edenin güvenilirliğin yüksek olması ile direkt ilişki içindedir (Bandura,1997).

Olumsuz iknalar öz yeterlilik inancının azalmasına, olumlu iknalar ise bireyleri cesaretlendirmeye neden olacaktır. Buradan yola çıkarak öz yeterlilik inancını olumsuz tahminler ile zayıflatmak, olumlu iknalarla kuvvetlendirmekten daha kolay kabul edilir (Pejares, 2002).

Fizyolojik ve Duygusal Deneyimler: Birey yeteneklerini dikkate alırken duyuşsal ve fiziksel durum unsurlarını da dikkate alır. Bireyin hasta, uykusuz ve yorgun olduğu durumlarda performansında düşme olur ve kendine inancı azalır. Bireyin bedensel açıdan dinç olduğu durumlar ise kendine olan inancının yükselmesini sağlar. Bireyin ruhsal açıdan depresif, kaygılı, endişeli ve stresli olması, motivasyonun üzerinde olumsuz etkiye neden olur (Benzer, 2011, s. 24).

Sosyal yaşamında, mesleğinde, özel hayatında mutsuz olur. Kendine güvenmez ve kendine karşı hep şüpheli olur. Sorun ve problemleri çözmede yetersiz olur ki, bu da direkt veya dolaylı olarak öz yeterlilik inancının düşmesiyle sonuçlanır. Kişi, endişe ve kaygıdan uzaklaştığında motivasyonu artar. Stresten uzak durduğunda ise öz yeterliliğinde bir artış meydana gelir. İlgi ve becerilerinin farkında olur, kendine güveni ise üst seviyeye çıkar. Öz yeterlilik inancı olumlu olarak artanların mutluluk ve başarıları da artar. Yaşama daha olumlu olarak bakarlar (Pajares, 2002).

3.5. Bireylerin Öz Yeterlilik İnançlarının Kaynakları

Bandura (1995), bireylerin öz yeterlilik inancını dört farklı bilgi kaynağından beslendiğini ifade etmiştir. Bunlar;

- Tam/doğrudan yaşantılar (mastery experiences); Performans Başarıları: Bireyin içerisinde yer aldığı işlerde gösterdiği başarı, daha sonraki dönemlerde benzer durumlarda da başarılı olacağının işaretidir. Kişi için ilk başta yaşanan başarı adeta ödül niteliğindedir. Sonraki durumlarda da benzer davranışlara yöneltmektedir.
- Dolaylı yaşantılar (vicarious experiences): Başkalarının tecrübelerinden kaynaklı olan yaşantılardır. Diğerlerinin başarılarını gözlemlemek, kişinin kendisinin de başarılı olabileceği beklentisi içine girmesine yarar sağlar.
- Sosyal ikna (social persuasion): Herhangi bir davranışın başarılı olarak yapılacağına dair bireyin teşvik edilerek cesaretlendirilmesi, öz yeterlilik beklentilerinin artmasına neden olabilir.
- Fizyolojik ve duygusal durum (psychological and emotional states): Kişinin davranışı göstereceği esnada duygusal ve bedensel açıdan iyi olması, davranışın başarılı bir şekilde neticelenme olasılığını arttıracaktır. Bunun yanında kişiyi de o davranışı sergilemesi için cesaretlendirir.

Bandura (1986), öz yeterliliği etkilyen en güçlü etkinin tam yaşantılar olduğundan bahsetmiştir. Yani işin veya davranışın başarılı olması, kişinin işe veya davranışa dair öz yeterliliğinin artmasına neden olur. İkinci güçlü etki olarak da dolaylı yaşantılar ifade edilmiştir. Bu noktada başkalarının işi veya durumu başarılı olarak yapmaya meyilli görünmeleri önemlidir. Bir diğer etki, sözel iknadır. Kişiyi ikna etmede kullanılan sözlerin gerçek olması, ilgili fikre sıcak bakılmasına ve daha fazla çaba gösterilmesine neden olabilir.

Duygusal ve fizyolojik durumların, kişinin öz yeterliliğini etkileme durumu, dördüncü etki kaynağı olarak kabul edilir.

Bandura (1977) tarafından yapılan çalışmaya göre, öz yeterliliği yüksek olanların yeni karşılaştıkları ve yüksek çaba gerektiren deneyimlerden kaçmadıkları, davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için kararlılık gösterdikleri anlaşılmıştır. Zayıf öz yeterliliğe sahip olanlar ise daha stresli, gergin ve hoşnutsuz tavırlar içindedirler.

3.6. Öz Yeterlilik Algısının Etkilediği Süreçler

Sosyal öğrenme kuramına göre öz yeterlilik algısı davranışlara etki eden dört temel süreç üzerinde belirleyici durumdadır. Bunlar; bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim süreçleri şeklindedir.

Bilişsel Süreçler: Düşüncelerle direkt ilişki içindedir. Bireylerin performanslarına dair oluşturdukları olumsuz veya olumlu düşünceler, öz yeterlilik inançlarını ve davranış neticelerini direkt olarak etkiler. Öz yeterlilik algısı, bireyi bilişsel açıdan kendini engelleyerek veya güdüleyerek etkiler. Öz yeterlilik inançları amaçları da etkiler. Öz yeterlilik inancının yüksek olması nedeniyle seçilen amaçların güçlü direkt ilişkilidir (Selçuk, 2016). Öz yeterliliği düşük olanların ise performansları düşüktür. Çünkü başarısız olacaklarına inanırlar.

Yüksek öz yeterliliğe sahip olanların, kendilerine büyük hedefler koyma, zor görevleri başarma ve amaçlarına ulaşmak için gayret gösterme yatkınlıkları bulunur. Negatif neticeler yerine olumlu neticelere yoğunlaşırlar (Arseven, 2016).

Duyuşsal Süreçler: Duygusal tepkiler davranışları direkt ya da dolaylı olarak etkileyebilir. İlgili tepkiler, kişilerin karşılaşmış oldukları zorlukların üstesinden gelebileceklerine dair inançlarıyla ilgilidir. Stres kaynaklarını kontrol etmede öz yeterlilik önemlidir (Arseven, 2016).

Duyuşsal açıdan güçlü olanlar, başarısızlıklarında ya da olumsuz durumlar zihinlerinde senaryolar oluşturmaz, duygusal düzenlemeleri kullanarak kaygı ve stresi kontrol ederler. Öz yeterlilik inancındaki artış, kaygı ve stresin azalmasına neden olur (Gülev, 2015; Selçuk, 2016).

Motivasyonel Süreçler: Bireyin motivasyonunun yükselmesinde öz yeterlilik inançları önemlidir. Motivasyonun bir kısmı bilişsel kaynaklıdır. Yeterlilik algıları, bireylerin

hedefleri ve bunlara ilişkin gösterecekleri çabayla ve bunu ne kadar devam ettirecekleri ile ilgilidir. Yeterliliklerine güvenmeyenler engellerle veya başarısızlıklarla karşılaştıklarında vazgeçme yoluna yönelebilir. İşlerin zamanında yapılması ve zorluklara karşı dayanılmasında öz yeterlilik üzerinde motivasyonun etkisi açık olarak fark edilmektedir (Selçuk, 2016).

Kişilerin öz yeterlilik algılarının artmasına bağlı olarak hedefe ulaşmada gösterecekleri çabaya ilişkin motivasyonları da artacaktır. Yüksek motivasyona sahip olanların öz yeterlilik algıları da yüksek olacaktır (Gülev, 2015).

Seçim Süreçleri: Öz yeterlilik algıları bireylerin etnik seçimlerini ve çevrelerini belirleyerek yaşamlarına şekil verir. Bireyler yapmış oldukları tercihlerle farklı sosyal ortamlar oluşturur. Yapılan ilgili tercihler kişisel gelişimlerinin doğrultusu noktasında oldukça etkilidir. Öz yeterlilik algıları yüksek olanlar, zor olmasına karşı seçimlerinden vazgeçmezler. Buna karşın düşük öz yeterliliği olanlar ise zaten başaramayacaklarına inandıkları seçimlerinden vazgeçerler. Ardından da daha kolay hedeflere yönelirler (Selçuk, 2016). Kişiler başaracaklarına inandıkları etkinlik ve durumları zorlayıcı olsa dahi bilerek seçer. Başaramayacaklarının düşündükleri durumlardan ve etkinliklerden ise kaçınırlar (Gülev, 2015).

3.7. Öz Yeterlilik İle İlgili Araştırmalar

Bazı araştırmacılar, 30 voleybolcu üzerinde yaptıkları araştırmada sporcuları çırak, profesyonel olmayan ve profesyonel şeklinde üç gruba ayırmış ve öz yeterlilik algılarını incelemişlerdir. Yapılan araştırmaya göre profesyonel ve profesyonel olmayan sporcular, çıraklara göre daha yüksek öz yeterlilik inancına sahiptir. Yapılan bu çalışmada, profesyonellik ile birlikte deneyimin de zaman içinde geliştiği varsayıldığında, öz yeterlilik ile zaman arasındaki ilişkinin ortaya konması bakımından oldukça anlamlı olduğu ifade edilebilir (Kocaekşi, 2010, s. 89).

Kanada'da bulunan kulüp seviyesindeki 84 yüzücü üzerinde öz yeterlilik, beceri seviyesi ve motivasyonun yüzme performansına olan etkileri için bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada, motivasyon ile öz yeterlilik arasındaki ilişki de ele alınmıştır. Öz yeterliliği yüksek olanların, düşük olanlara göre daha hızlı yüzdükleri görülmüştür. Beceri düzeyinin ya da motivasyonun performansa herhangi bir etkisi olmadığı anlaşılmıştır. Bunun yanında öz

yeterlilikle motivasyon arasındaki korelasyon incelendiğinde, olumsuz yönlü ilişki olduğu görülmüştür (Cathy ve Feltz, 2001).

Öz yeterlilik ile farklı ülkelerdeki çeşitli türden diğer psikolojik yapılar arasındaki ilişkileri ortaya koymak için araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan elde edilen verilere göre algılanan öz yeterliliğin yalnızca görevle ilgili olmadığı, bunun yanında daha genel bir fonksiyon seviyesinde de tanımlanabileceği belirtilmiştir. ABD, Türkiye, Polonya, Almanya ve Kosta Rika'dan 8796 katılımcı arasında genel öz yeterlilik ve kişilik, stres değerlendirmeleri, esenlik, başarı ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. En yüksek negatif ilişki kaygı ile depresyon arasındadır. Buna karşın en yüksek pozitif ilişki ise iyimserlik, öz düzenleme ve benlik saygısı arasındadır. Akademik performansın öz yeterlilikle ilişkide olduğu saptanmıştır. Öz yeterlilik ve diğer kişilik kıstasları arasındaki ilişkiler, örnekler ve kültürler arasında sabittir. Algılanan genel öz yeterlilik, diğer türden psikolojik yapılarla anlamlı ilişkileri olan evrensel bir yapı gibi kabul edilmiştir (Gutie vd. 2005).

Tenis performansları ile öz yeterliğin gözlemlendiği araştırma, 40 tenisçi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilere göre tenis performansı ile öz yeterlilik arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Performans, bu araştırmada kendilik değerlendirmesi ile maç sonuçları ve puanları olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca iyi sporcuların daha yüksek öz yeterlilik algısına sahip oldukları görülmüştür (Çetinoğlu, 2016).

Her ne kadar Türkiye'de de öz yeterlilikle ilgili farklı çalışmalar yapılmış olsa da, bunların önemli bir kısmı eğitim ve öğretimle ilgilidir. Şahin ve Öztürk tarafından Bursa'da yapılan araştırmaya 9-13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan çocuklar katılmış ve bunların öz yeterlilikleri kıyaslanmıştır. Ayrıca sporcular, bireysel ve takım sporları bakımından da karşılaştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre takım sporu yapanlar ve spor yapmayan arasında, öz yeterlilik bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Takım sporu yapan kadınların erkeklere göre daha fazla öz yeterliliğe sahip oldukları görülmüştür (Koparan ve Öztürk, 2007).

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde eğitim görenlerin psikolojik gereksinimleri ele alınmıştır. Buna göre kadın ve erkeklerde en yüksek seviyede duyguları anlama ihtiyacı olduğu görülmüştür. Kadınlarda değişiklik ve ilgi görme gereksiniminin yüksek olduğu görülürken, buna karşın erkeklerde ise cinsel ilişki ve özerklik ihtiyacının daha yüksek olduğu fark edilmiştir (Baysal ve Buluş, 2001).

Ortaöğretim öğrencileriyle yapılan bir bilimsel araştırmada, özerklik seviyeleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama seviyeleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın örneklemi 2012-2013 eğitim öğretim yılında Kayseri kentinin Kocasinan, Talas ve Melikgazi ilçelerindeki Meslek ve Anadolu liselerinde eğitim gören 431 öğrenciden meydana gelmiştir. Bu araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin davranışsal özerklik seviyelerinin duygusal özerklik seviyelerinden daha yüksek olduğu fark edilmiştir. Cinsiyet, anne eğitim seviyesi ve sınıf seviyesine bağlı olarak duygusal özerkliğin farklılaştığı, buna karşın davranışsal özerklik seviyesinde herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Davranışsal ve duygusal özerkliğin okul türüne bağlı olarak farklılık gösterdiği, buna karşın aylık gelir seviyesi ve baba eğitim düzeyine göre ise farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Öğrencilerin kendini ayarlama seviyeleri ile özerklik seviyeleri arasında ise herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin geleneksellik-uyma, iyimserlik ve güvenlik değerleriyle her iki özerklik boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin bulunduğu; uyarılım, güç, başarı, evrenselcilik ve özyönelim değerlerinin yalnızca davranışsal özerklikle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Sesli, 2014).

Öz yeterlilik algısı ile tükenmişlik arasındaki ilişkide sosyal destek algısının aracı rolü; akademik personel örneğinde kuşaklar arasındaki farklılık noktasında, bir vakıf üniversitesinde görev yapan 211 akademik personel le Maslach tükenmişlik ölçeği, genel öz yeterlilik ölçeği ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin kullanılması ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre; akademik personelin sosyal destek algısı, öz yeterliliği ve tükenmişliği yüksektir. Öz yeterlilikle tükenmişlik arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişki vardır. Araştırmada öz yeterlilik algısıyla tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları olan duygusal tükenmişlik ve kişisel başarıda düşme hissi arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Öz yeterlilik algısı ile duygusal tükenme arasındaki ilişkide sosyal destek algısı ölçeğinin alt boyutlarından olan aile alt boyutunun kısmı aracılık etkisine sahip olduğu fark edilmiştir (Arslan, 2019).

Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik, psikolojik sağlamlık ve mutluluk seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem; 105 erkek ve 208 kadın olmak üzere toplamda 323 öğrenciden oluşmaktadır. Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeğinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilere göre; üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlık seviyeleri ile mutluluk seviyeleri arasında olumlu yönlü orta seviyede anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin mutluluk seviyeleri demografik değişkenler bakımından

ele alındığında; sınıf seviyesi, cinsiyet, öğrenim görülen fakülte ve nerede kalındığına bağlı olarak mutluluk seviyesinin değişmediği görülmüştür. Demografik değişkenlere göre psikolojik sağlamlığın farklılık gösterip göstermediği ele alındığında; öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının öğrenim görülen fakülte, yaşamın geçirildiği yer ve cinsiyete göre farklılaşmadığı buna karşın sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. 4. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf öğrencilerine göre psikolojik açıdan daha sağlam oldukları anlaşılmıştır. Demografik değişkenlere göre öz yeterliliğin farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan araştırıldığında ise öğrenim görülen fakülteye bağlı olarak öz yeterlilik seviyesi farklılık göstermemektedir. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğu, erkeklerin kadınlara göre öz yeterliliklerinin daha fazla olduğu elde edilen veriler arasındadır. 4. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilere kıyasla ve yalnız yaşayan öğrencilerin yurtta ve ailesinin yanında olanlara göre öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Can ve Cantez, 2018).

Biçer, Ekiz ve Ilıman (2018) tarafından sağlık yönetimi mezunlarının öz yeterlilik seviyelerinin istihdama etkisi incelenmiştir. Örneklem, 1988-2017 yılları arasında sağlık yönetimi bölümünden mezun olan 255 kişiden oluşmuştur. Elde edilen verilere göre; eğitim seviyesi arttıkça istihdam da artmaktadır. Mezunların öz yeterlilik seviyeleri ile üniversiteleri, cinsiyetleri ve meslek sahibi olmaları arasında olumlu yönlü ilişki vardır. Erkekler kadınlara kıyasla, meslek sahibi olanların meslek sahibi olmayanlara göre daha yüksek öz yeterlilik seviyesine sahiptir. Sağlık yönetim mezunlarının istihdam oranlarının düşük olduğu ve buradan mezun olsalar dahi farklı alanlarda çalıştıkları saptanmıştır. Sağlık yönetimiyle ilgili alanlarda çalışanlarında aldıkları eğitimle alakasız olan pozisyonlarda görev yaptıkları fark edilmiştir.

Bayer ve Bayram (2019) tarafından yaşam tatminin öz yeterliliğe etkisi ve bunda yaşam yönelimin rolü ele alınmıştır. Örneklem, Ankara'daki farklı hastanelerde görev yapan 250 hemşireden oluşmuştur. Araştırmada genel öz yeterlilik ölçeği, yaşam yönelimi ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Araştırma göre; yaşam doyumu öz yeterlilik üzerinde anlamlı şekilde etkilidir. Yaşam yönelimi ile yaşam doyumu arasında olumlu yönlü ilişki vardır. Yaşam doyumunun öz yeterlilik üzerinde yaşam yöneliminin sınırlı aracı etkisi bulunur.

Sökmen (2018) "Sınıf Öğretmenlerinin Öz Yeterlik, Özerklik, İş memnuniyeti, öğretmen katılımı ve Tükenmişliği arasındaki ilişki: bir model geliştirme çalışması" isimli doktora

tezinde 894 sınıf öğretmeniyle gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların yüksek öz yeterlilikleri olduğu tespit edilmiştir.

Orth ve Robins (2014) tarafından kaleme alınan makalelerde, öz yeterliliğin yaşa bağlı olarak orta yetişkinlikte arttığı ve söz konusu artışın 50 ile 60 yaş arasında kadar sürdüğü ve yaşlılıkla birlikte düşüşe geçtiği ifade edilmiştir.

Güneş (2016) "Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf Yönetim Becerileri, Teknoloji Kullanımları ve Öz Yeterlilik İnançları Arasındaki İlişki" isimli doktora tezinde 519 öğretmen üzerinde çalışma yapmıştır. Bu çalışmada öğretmenlerin öz yeterlilik algılarının mesleki kıdem ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği; sınıf düzeyi, sınıf mevcudu, eğitim durumu, medeni durum ve cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Delen (2016) "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mesleki Öz Yeterlilik Algıları ve Mesleğe Karşı Tutumları Arasındaki İlişki (Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği)" isimli yüksek lisans çalışmasında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öz yeterlilik inançlarını ve mesleğe karşı tutumlarını belirlemeyi hedeflemiştir. Araştırmanın örneklemi Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2013-2014 akademik yılında fen bilgisi öğretmenliği, sosyal bilgiler öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, ilköğretim matematik öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği ve BÖTE bölümlerinin normal öğretim birinci sınıflarında öğrenim gören 414 öğretmen adayından oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen verilere göre öğretmen adaylarının öz yeterlilik algılarıyla mesleğe ilişkin tutumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı, ilgili farklılığın kadın adayların lehine olduğu ve tutumlarının daha pozitif olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri bölümlere göre öz yeterlilik algılarının ve mesleğe ilişkin tutumlarının farklılık gösterdiği ve söz konusu farklılığın okul öncesi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören adaylarının lehine ve yüksek olduğu neticesine ulaşılmıştır.

Morsümbül (2011) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin kimlik biçimlenmesi ve özerlik seviyelerinin öznel iyi oluşa etkisini ele almıştır. Araştırmanın örneklemi 18 ile 23 yaş arasındaki 602 bireyden oluşmuştur. Araştırma sonucuna göre; özerklik değişkeninin öznel iyi oluşu direkt ve dolaylı olarak etkilediği, kimlik biçimlenmesini ise direkt olarak etkilediği saptanmıştır.

Hoy ve Tschannen-Moran, (2007) tarafından kaleme alınan makalelerde Amerika'nın Batı Virjinya ve Ohio eyaletlerinde deneyimsiz ve deneyimli toplam 255 katılımcının öz

yeterlilik algılarındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın sonucuna göre deneyimsiz ve deneyimli öğretmenlerin öz yeterlilik inançları arasında farklılık bulunduğu, deneyimli öğretmenlerin sınıf yönetimi ve öğretimsel strateji boyutlarında daha yüksek öz yeterlilik algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

BÖLÜM 4

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama; Hipotezleri test etmek ya da bazı soruların cevaplarını verebilmek için veri toplayarak yürütülür (Metin, 2014). Betimsel tarama yöntemi elde edilen verilerin bütünselliğini sağlamak maksadıyla, tarama yapılan bölümde uygun kriterlere sahip çalışmayı inceleme ve istatistiksel olarak açıklama olarak ele alır. Betimsel tarama çalışmaları, öncelikle kuramsal bir tarama yöntemi ile başlar. Sonraki aşamada, ele alınan yazınların, yayın tarihi, araştırma modeli, yaklaşım ve görsel araştırma verileri gibi belirli araştırma yönelimlerine göre tanımlama aşamasıyla sürdürülür (He ve King, 2005).

4.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2019–2020 eğitim-öğretim yılında Elazığ ve Muğla illerinde bulunan Fırat Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören yaklaşık 249 öğrenci oluşturmaktadır.

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anket 2 bölümden meydana gelmiştir. Birinci Bölüm'de Araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılacaktır. Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, hane geliri, branş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, düzenli spor yapma durumu gibi sorulara yanıt aramak amacı ile bu çalışma için hazırlanmıştır. İkinci Bölüm'de ise öğrencilerin benlik saygılarını

belirlemek için "Benlik Saygısı Ölçeği" ve öz yeterliliklerini belirlemek için ise "Öz Yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır.

4.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. İki bağımsız değişken ile karar verme stilleri ve liderlik yönelimleri arasındaki farklılığı incelemek için "İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi" (t testi), ikiden fazla değişken ile karar verme stilleri ve liderlik yönelimleri arasındaki farklılığı incelemek için "Tek Yönlü Varyans Analizi" (ANOVA), karar verme stilleri ve liderlik yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemek için de Pearson Korelasyon testleri uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır.

4.5. Güvenilirlik Analizi

Cronbach's alfa katsayısı 0-1 arasında değişir ve ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsüdür. Katsayı 0,00 <0,40 aralığında yer alıyorsa ölçek güvenilir değil, 0,40 <0,60 aralığında ise ölçeğin güvenirliği düşük, 0,60 <0,80 aralığında ise ölçek oldukça güvenilir ve 0,80 < 1,00 aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek" olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005.; Lorcu, 2015).

Tablo 1

Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	KMO	X^2	p
Öz Yeterlilik Ölçeği	0,878	2647,160	0,000
Benlik Saygısı Ölçeği	0,969	67553,310	0,000

Ölçeklerin faktör analizine uygunluğunun belirlenmesi amacıyla yapılan KMO ve Bartlett testi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonucuna göre KMO değerleri 0,500'den büyük ve Bartlett X^2 testleri anlamlı bulunmuştur. Buna göre ölçekler faktör analizine uygundur.

BÖLÜM 5

BULGULAR

Tablo 2

Öz Yeterlilik Maddelerinin Faktör Dağılımı ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör Yükü	Açıklanan Varyans Oranı	Cronbach's Alfa
Faktör 1	ÖZ1	0,783	29,778	0,875
	ÖZ3	0,835		
	ÖZ8	0,798		
	ÖZ9	0,874		
	ÖZ13	0,620		
	ÖZ15	0,784		
	ÖZ23	0,531		
Faktör 2	ÖZ5	0,519	17,270	0,866
	ÖZ6	0,585		
	ÖZ7	0,725		
	ÖZ10	0,598		
	ÖZ11	0,745		
	ÖZ12	0,699		
	ÖZ16	0,519		
	ÖZ17	0,561		
	ÖZ20	0,436		
Faktör 3	ÖZ2	0,720	6,559	0,459
	ÖZ4	0,724		
	ÖZ14	0,540		
	ÖZ18	0,472		
	ÖZ22	0,690		
Faktör 4	ÖZ19	0,665	4,722	0,540
	ÖZ21	0,739		

Öz Yeterlilik Ölçeği'nin 1. Faktörü, faktör yükleri 0,835 ve 0,531 arasında değişen 7 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %29,778'dir ve Cronbach's alfa katsayısı 0,875'dir. Buna göre faktörün güvenirlik düzeyi yüksektir.

Öz Yeterlilik Ölçeği'nin 2. Faktörü, faktör yükleri 0,745 ve 0,436 arasında değişen 9 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %17,270'dir ve Cronbach's alfa katsayısı 0,866'dir. Buna göre faktörün güvenirlik düzeyi yüksektir.

Öz Yeterlilik Ölçeği'nin 3. Faktörü, faktör yükleri 0,720 ve 0,472 arasında değişen 5 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %6,559'dur ve Cronbach's alfa katsayısı 0,459'dur. Buna göre faktörün güvenirlik düzeyi düşüktür.

Öz Yeterlilik Ölçeği'nin 4. Faktörü, faktör yükleri 0,739 ve 0,465 olan 2 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %4,722'dur ve Cronbach's alfa katsayısı 0,540'dır. Buna göre faktörün güvenirlik düzeyi düşüktür.

Tablo 3

Benlik Saygısı Maddelerinin Faktör Dağılımı ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör Yükü	Açıklanan Varyans Oranı	Cronbach's Alfa
Faktör 1	B1	0,628	56,991	0,969
	B3	0,670		
	B4	0,655		
	B6	0,718		
	B7	0,669		
	B9	0,674		
	B11	0,659		
	B13	0,720		
	B15	0,739		
	B16	0,733		
	B18	0,794		
	B19	0,760		
	B21	0,766		
	B23	0,743		
	B25	0,780		
	B27	0,766		
	B29	0,726		
	B31	0,757		
	B32	0,704		
Faktör 2	B2	0,744	8,398	0,953
	B5	0,785		
	B8	0,802		
	B10	0,797		
	B12	0,564		
	B14	0,766		
	B17	0,788		
	B20	0,756		
	B22	0,648		
	B24	0,801		
	B26	0,611		
	B28	0,765		
	B30	0,739		

Benlik Saygısı Ölçeği'nin 2. Faktörü, faktör yükleri 0,794 ve 0,628 arasında değişen 19 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %56,991'dir ve Cronbach's alfa katsayısı 0,969'dir. Buna göre faktörün güvenirlik düzeyi yüksektir.

Benlik Saygısı Ölçeği'nin 1. Faktörü, faktör yükleri 0,801 ve 0,564 arasında değişen 13 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %8,398'dir ve Cronbach's alfa katsayısı 0,953'dür. Buna göre faktörün güvenirlik düzeyi yüksektir.

Tablo 4

Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	90	36,10
	Erkek	159	63,90
Üniversite	Fırat Üniversitesi	141	56,60
	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	108	43,40
Yaş	18 ve altı	26	10,40
	19-20	63	25,30
	21-22	87	34,90
	23-24	38	15,30
	25 ve üzeri	35	14,10
Aylık Ortalama Hane Geliri	2000 TL'den az	76	30,50
	2001-3000 TL	81	32,50
	3001-4000 TL	35	14,10
	4001-5000 TL	24	9,60
	5001-6000 TL	15	6,00
	6001 TL ve üzeri	18	7,20
Branş	Spor Yöneticiliği	65	26,10
	Futbol	64	25,70
	Voleybol	20	8,00
	Basketbol	10	4,00
	Savunma Sporları	18	7,20
	Hentbol	8	3,20
	Diğer	40	16,10
	Yok	24	9,60
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	47	18,90
	Okur-Yazar	18	7,20
	İlkokul/Ortaokul	131	52,60
	Lise	39	15,70
	Önlisans	5	2,00
	Lisans	6	2,40
	Lisansüstü	3	1,20
Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil	13	5,20
	Okur-Yazar	16	6,40
	İlkokul/Ortaokul	127	51,00
	Lise	68	27,30
	Önlisans	8	3,20
	Lisans	13	5,20
	Lisansüstü	4	1,60
Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	Evet	150	60,20
	Hayır	99	39,80

Tabloda katılımcıların demografik forma verdikleri yanıtların dağılımı görülmektedir. Buna göre çalışmaya katılım sağlayanların %63,9'u erkek ve %36,1'i kadındır. Üniversitelerin

dağılımına bakıldığında %56,6'lık bir kesim Fırat Üniversitesi'nden ve %43,+lük kesim Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'ndendir. Katılımcılar arasında %34,9'luk oran ile en yüksek orana sahip olan yaş grubu 21-22 yaş grubudur. Bu grubu %25,3 ile 19-20 yaş grubu takip etmektedir. Katılımcıların %32,5'i aylık hane gelirlerinin 2001-3000 TL arasında olduğunu ifade etmiştir. İkinci en yüksek orana sahip gelir grubu ise %30,5'lik oran ile 2000 TL ve altı hane gelirine sahip olanlardır. Katılımcıların %26,1'i branşının Spor Yöneticiliği olduğunu ifade etmiştir. İkinci en yüksek orana sahip branş ise %25,7'lik oran ile Futbol olmuştur. Katılımcıların %52,6'sı annesinin %51'i ise babasının ilkokul/ortaokul mezunu olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %60,2'si düzenli spor yaptığını belirtmiştir.

Tablo 5

Katılımcıların Öz Yeterlilik İfadelerine Katılım Düzeyleri

	Beni hiç tanımlamıyor		Beni Biraz Tanımlıyor		Kararsızım		Beni İyi Tanımlıyor		Beni çok iyi tanımlıyor	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden eminim	16	5,90	28	10,30	39	14,30	80	29,30	110	40,30
Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.	21	7,70	26	9,50	43	15,80	74	27,10	109	39,90
Bir işi bir seferde yapamıyorsam, yapıncaya kadar devam ederim.	13	4,80	24	8,80	36	13,20	90	33,00	110	40,30
Kendim için önemli hedefler koyduğumda, nadiren başarırım.	17	6,20	27	9,90	44	16,10	74	27,10	111	40,70
İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.	15	5,50	9	3,30	27	9,90	43	15,80	179	65,60
Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.	23	8,40	24	8,80	26	9,50	52	19,00	148	54,20
Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.	27	9,90	39	14,30	50	18,30	58	21,20	99	36,30
Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.	14	5,10	36	13,20	39	14,30	84	30,80	100	36,60
Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.	15	5,50	20	7,30	21	7,70	71	26,00	146	53,50
Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımda, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.	12	4,40	9	3,30	48	17,60	45	16,50	159	58,20
Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.	23	8,40	19	7,00	48	17,60	68	24,90	115	42,10
Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler	14	5,10	15	5,50	32	11,70	48	17,60	164	60,10

öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.										
Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.	35	12,80	38	13,90	59	21,60	49	17,90	92	33,70
Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.	14	5,10	12	4,40	28	10,30	58	21,20	161	59,00
Ben kendime güvenen bir insanım.	17	6,20	20	7,30	25	9,20	48	17,60	163	59,70
Kolaylıkla vazgeçerim.	17	6,20	9	3,30	30	11,00	45	16,50	172	63,00
Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.	12	4,40	7	2,60	29	10,60	42	15,40	183	67,00
Yeni arkadaş edinmek benim için zordur	30	11,00	28	10,30	48	17,60	41	15,00	126	46,20
Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.	42	15,40	56	20,50	79	28,90	43	15,80	53	19,40
Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam, o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.	28	10,30	21	7,70	62	22,70	76	27,80	86	31,50
Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem.	105	38,50	59	21,60	62	22,70	21	7,70	26	9,50
Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.	30	11,00	27	9,90	60	22,00	66	24,20	90	33,00
Arkadaşlarımla, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimi kullanırım.	31	11,40	45	16,50	52	19,00	61	22,30	84	30,80

Tabloda katılımcıların Öz Yeterlilik Ölçek ifadelerine katılım düzeyleri görünmektedir. Buna göre en yüksek katılım gösterilen ifadeler,

- Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.
- İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.
- Kolaylıkla vazgeçerim.
- Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.
- Ben kendime güvenen bir insanım.
- Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.
- Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımda, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.
- Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.
- Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.

İfadeleri olmuştur.

Tablo 6

Katılımcıların Benlik Saygısı İfadelerine Katılım Düzeyleri

	Tamamen Katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Hiç Katılmıyorum	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Diğer insanlar tarafından sevilecek özelliklere sahip değilim.	66	24,20	13	4,80	43	15,80	54	19,80	97	35,50
Üretken bir insanım.	78	28,60	66	24,20	62	22,70	34	12,50	33	12,10
Kendimi anlamıyorum.	46	16,80	26	9,50	68	24,90	64	23,40	69	25,30
Çaresiz olduğumu düşünüyorum.	64	23,40	28	10,30	49	17,90	46	16,80	86	31,50
Kendime güvenirim.	112	41,00	49	17,90	30	11,00	23	8,40	59	21,60
Anlamlı bir hayatım olmadığını düşünüyorum.	48	17,60	33	12,10	70	25,60	42	15,40	80	29,30
Bir işi başaramadığımda hemen hayal kırıklığına uğrarım.	40	14,70	57	20,90	57	20,90	52	19,00	67	24,50
İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.	78	28,60	70	25,60	53	19,40	27	9,90	45	16,50
Olduğum gibi görünemiyorum.	65	23,80	24	8,80	38	13,90	41	15,00	105	38,50
Yeri geldiğinde kendimi ortaya koyabilirim.	95	34,80	65	23,80	31	11,40	31	11,40	51	18,70
Duygularıma güvenmem.	55	20,10	32	11,70	50	18,30	52	19,00	84	30,80
Halimden memnunum.	72	26,40	55	20,10	72	26,40	32	11,70	42	15,40
Kendimi küçümsüyorum	67	24,50	24	8,80	42	15,40	35	12,80	105	38,50
1İhtiyaçlarımı karşılayacak yeterlikteyim.	95	34,80	58	21,20	41	15,00	22	8,10	57	20,90
Nasıl göründüğümün farkında değilim.	54	19,80	33	12,10	49	17,90	56	20,50	81	29,70
Kendimde olmasını istediğim özelliklere sahip değilim.	44	16,10	34	12,50	60	22,00	56	20,50	79	28,90
İnsanlar üzerinde etki bırakabilirim.	77	28,20	73	26,70	51	18,70	31	11,40	41	15,00
Başarısız biri olduğumu düşünüyorum.	62	22,70	23	8,40	36	13,20	42	15,40	110	40,30
Kendime ilişkin değersizlik duyguları yaşadığım olur.	43	15,80	52	19,00	63	23,10	44	16,10	71	26,00
Benim onlara olduğu kadar, onların da bana ihtiyacı var.	66	24,20	73	26,70	59	21,60	34	12,50	41	15,00
Düşüncelerimin doğruluğuna güvenmem.	55	20,10	26	9,50	43	15,80	47	17,20	102	37,40
Bedensel olarak kendimi beğeniyorum.	80	29,30	59	21,60	55	20,10	38	13,90	41	15,00
Başarmak istediğim her şeyde başarısız olup yılgınlığa düşüyorum.	50	18,30	33	12,10	42	15,40	63	23,10	85	31,10
Bedensel ihtiyaçlarımı karşılayacak yeterlilikteyim.	107	39,20	54	19,80	32	11,70	17	6,20	63	23,10
Grup içindeyken diğer kişiler benimle ilgilenmezler.	55	20,10	37	13,60	40	14,70	55	20,10	86	31,50
Zihinsel ihtiyaçlarımı karalayacak yeterlilikteyim.	101	37,00	48	17,60	41	15,00	25	9,20	58	21,20
Kendimden memnun değilim.	60	22,00	33	12,10	32	11,70	52	19,00	96	35,20
İnsanlık için önemli ve faydalı işler başarabilirim.	97	35,50	60	22,00	45	16,50	24	8,80	47	17,20
Çevremdeki önemli kişilerin gözünde değerli bir kişi olmağımı düşünüyorum.	65	23,80	28	10,30	35	12,80	54	19,80	91	33,30
Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayacak yeterlilikteyim.	104	38,10	45	16,50	49	17,90	26	9,50	49	17,90
Kendimi ümitsiz hissediyorum.	64	23,40	22	8,10	47	17,20	40	14,70	100	36,60
Kararlarım bana ait değil.	70	25,60	21	7,70	20	7,30	33	12,10	129	47,30

Tabloda katılımcıların Benlik Saygısı Ölçek ifadelerine katılım düzeyleri görünmektedir. Buna göre en yüksek katılım gösterilen ifadeler,

- Kendime güvenirim.
- Bedensel ihtiyaçlarımı karşılayacak yeterlilikteyim.
- Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayacak yeterlilikteyim.
- Zihinsel ihtiyaçlarımı karalayacak yeterlilikteyim.
- İnsanlık için önemli ve faydalı işler başarabilirim.
- Yeri geldiğinde kendimi ortaya koyabilirim.
- İhtiyaçlarımı karşılayacak yeterlikteyim.

İfadeleri olmuştur.

Tablo 7

Betimleyici İstatistikler

	ort.	ss.	min.	maks.	Çarpıklık	Basıklık
Davranışa Başlama	31,65	6,54	8	40	-1,243	1,853
Davranışı Sürdürme	27,34	5,60	7	35	-1,035	0,910
Davranışı Tamamlama	19,68	4,81	5	25	-1,133	0,705
Engellerle Mücadele	9,69	2,72	3	15	-0,135	-0,306
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	88,35	14,54	32	114	-0,667	0,404
Benlik Değeri	22,66	6,99	7	35	-0,393	-1,067
Özgüven	26,33	4,75	9	45	0,465	2,689
Depresif Duygulanım	15,92	4,39	5	25	-0,404	-0,766
Kendine Yetme	13,61	4,62	5	25	0,570	-0,624
Başarma ve Üretkenlik	18,59	4,27	6	30	-0,097	-0,144
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	97,11	15,58	32	153	-0,176	2,319

Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre, Öz Yeterlilik Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği bütün alt boyutlarıyla birlikte normal dağılıma uygunluk göstermektedir. Bu nedenle analizlerde parametrik yöntemler tercih edilecektir.

Tablo 8

Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçek Puanlarının İlişkisi

		Davranışa Başlama	*Davranışı Sürdürme*	*Davranışı Tamamlama*	*Engellerle Mücadele*	Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam
Benlik Değeri	r	-0,025	0,039	0,096	0,028	0,041
	p	0,696	0,540	0,130	0,663	0,521
Özgüven	r	-0,235	-0,171	0,254	0,280	-0,035
	p	0,000*	0,007*	0,000*	0,000*	0,586
Depresif Duygulanım	r	-0,021	0,026	0,117	0,126	0,063
	p	0,745	0,687	0,066	0,046*	0,324
Kendine Yetme	r	-0,218	-0,195	0,166	0,159	-0,089
	p	0,001*	0,002*	0,009*	0,012*	0,164
Başarma ve Üretkenlik	r	-0,087	-0,053	0,236	0,157	0,047
	p	0,169	0,401	0,000*	0,013*	0,456
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	r	-0,177	-0,100	0,267	0,224	0,012
	p	0,005*	0,116	0,000*	0,000*	0,849

Tabloda katılımcıların Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı ölçek puanlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Pearson testine göre 0-0.25 çok zayıf, 0.26-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 070-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişki anlamına gelmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

Özgüven alt boyut puanı ile Davranışa Başlama (r=-0,235) ve Davranışı Sürdürme (r=-0,171) alt boyut puanı arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Özgüven alt boyut puanı ile Davranışı Tamamlama (r=0,254) ve Engellerle Mücadele (r=0,280) alt boyut puanları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Depresif Duygulanım alt boyut puanı ile Engellerle Mücadele (r=0,126) alt boyut puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Kendine Yetme alt boyut puanı ile Davranışa Başlama (r=-0,218) ve Davranışı Sürdürme (r=-0,195) alt boyut puanları arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Kendine Yetme alt boyut puanı ile Davranışı Tamamlama (r=0,166) ve Engellerle Mücadele (r=0,159) alt boyut puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Başarma ve Üretkenlik alt boyut puanı ile Davranışı Tamamlama (r=0,236) ve Engellerle Mücadele (r=0,157) alt boyut puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ile Davranışa Başlama (r=-0,177) alt boyut puanı arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ile Davranışı Tamamlama (r=0,267) alt boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ve Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ile Engellerle Mücadele (r=0,224) alt boyut puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 9

Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması

	Kadın		Erkek		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
Davranışa Başlama	31,22	6,77	31,89	6,41	-0,777	0,438
Davranışı Sürdürme	27,34	5,49	27,33	5,67	0,015	0,988
Davranışı Tamamlama	20,13	4,29	19,42	5,08	1,122	0,263
Engellerle Mücadele	10,01	2,88	9,50	2,62	1,418	0,157
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	88,71	14,29	88,15	14,73	0,291	0,771
Benlik Değeri	23,00	6,48	22,47	7,27	0,573	0,567
Özgüven	27,07	4,61	25,91	4,80	1,850	0,065
Depresif Duygulanım	15,68	4,45	16,05	4,36	-0,643	0,521
Kendine Yetme	14,38	5,04	13,18	4,32	1,900	0,059
Başarma ve Üretkenlik	18,79	3,85	18,48	4,49	0,576	0,565
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	98,91	14,55	96,09	16,09	1,376	0,170

Tabloda katılımcıların yaşlarına göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0,05)

Tablo 10

Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması

	18 ve altı		19-20		21-22		23-24		25 ve üzeri		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Davranışa Başlama	33,39	4,08	30,49	7,23	31,93	7,19	31,95	5,89	31,43	5,55	1,021	0,397
Davranışı Sürdürme	30,00	3,93	26,57	5,68	26,56	6,32	28,24	4,61	27,69	5,00	2,524	0,042*
Davranışı Tamamlama	22,08	2,31	20,48	3,71	18,77	5,63	19,29	5,49	19,14	4,35	3,091	0,017*
Engellerle Mücadele	10,46	2,12	10,05	2,54	9,45	2,96	9,34	3,10	9,43	2,29	1,207	0,309
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	95,92	9,35	87,59	13,97	86,71	16,32	88,82	14,59	87,69	12,82	2,149	0,075
Benlik Değeri	22,19	7,10	23,43	6,90	22,39	6,94	22,82	7,40	22,14	7,00	0,301	0,877
Özgüven	26,50	2,75	26,92	5,35	26,35	5,08	25,55	5,26	25,94	3,23	0,560	0,692
Depresif Duygulanım	16,46	4,75	16,25	3,88	15,68	4,65	15,82	4,50	15,60	4,33	0,305	0,875
Kendine Yetme	13,50	4,44	13,86	5,27	13,56	4,24	13,03	4,87	14,00	4,29	0,262	0,902
Başarma ve Üretkenlik	18,77	3,86	19,48	4,46	18,37	4,11	17,68	4,75	18,40	3,96	1,200	0,311
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	97,42	10,79	99,94	15,03	96,35	16,75	94,90	18,27	96,09	13,28	0,801	0,525

Tabloda katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Buna göre;

Yaş grupları arasında Davranışı Sürdürme alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 18 yaş ve altı katılımcıların Davranışı Sürdürme alt boyut puanları (30,00) 21-22 yaş grubundaki katılımcılardan (26,56) daha yüksektir.

Yaş grupları arasında Davranışı Tamamlama alt boyut puanı bakımından istatistiksle olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 18 yaş ve altı katılımcıların Davranışı Tamamlama alt boyut puanları (22,08) 19-20 yaş grubu katılımcılardan (20,48) düşük ve 21-22 yaş grubu katılımcılardan (18,77) yüksektir.

Tablo 11

Ölçek Puanlarının Katılımcıların Aylık Hane Gelirleri Bakımından Karşılaştırılması

	2000 TL'den az		2001-3000 TL		3001-4000 TL		4001-5000 TL		5001-6000 TL		6001 TL ve üzeri		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Davranışa Başlama	32,45	5,57	31,09	7,15	31,74	6,50	31,92	4,10	30,53	8,79	31,22	8,34	0,453	0,811
Davranışı Sürdürme	28,05	4,97	26,63	5,62	28,26	5,26	27,29	6,23	25,93	5,66	26,94	7,52	0,902	0,480
Davranışı Tamamlama	19,67	4,80	20,20	4,40	19,71	5,21	18,96	5,00	20,47	4,55	17,61	5,76	1,041	0,394
Engellerle Mücadele	9,47	2,93	9,96	2,59	9,71	2,24	9,33	2,81	9,87	2,59	9,61	3,40	0,353	0,880
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	89,65	14,00	87,88	14,23	89,43	13,14	87,50	15,27	86,80	15,69	85,39	19,52	0,371	0,868
Benlik Değeri	22,22	6,53	23,72	7,31	22,63	6,34	22,92	7,89	21,80	6,13	20,22	7,97	0,919	0,470
Özgüven	25,32	4,79	26,88	5,06	26,03	4,47	28,46	3,51	25,67	2,99	26,44	5,59	1,996	0,080
Depresif Duygulanım	15,30	4,17	16,73	4,57	16,66	3,57	15,50	4,43	14,80	4,35	14,89	5,45	1,502	0,190
Kendine Yetme	13,08	4,49	14,12	4,53	13,00	4,28	13,08	4,55	15,33	5,26	14,00	5,63	1,029	0,401
Başarma ve Üretkenlik	18,33	4,24	19,12	4,36	18,94	4,44	18,67	4,02	17,40	3,33	17,50	4,67	0,825	0,533
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	94,25	14,93	100,57	16,85	97,26	14,09	98,63	11,96	95,00	11,27	93,06	20,15	1,679	0,140

Tabloda katılımcıların aylık hane gelirlerine göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre aylık hane geliri grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 12

Ölçek Puanlarının Katılımcıların Branşları Bakımından Karşılaştırılması

	Spor Yöneticiliği		Futbol		Voleybol		Basketbol		Savunma Sporları		Hentbol		Diğer		Yok		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Davranışa Başlama	32,19	4,97	32,22	6,55	30,85	6,21	34,80	4,47	30,44	7,23	33,38	3,70	31,70	8,13	28,29	7,73	1,604	0,135
Davranışı Sürdürme	28,28	4,11	27,19	5,99	27,35	6,01	29,20	4,57	26,50	6,70	24,75	3,62	27,78	6,35	25,17	6,03	1,290	0,256
Davranışı Tamamlama	19,60	4,38	19,44	5,20	19,15	5,12	21,00	2,83	19,67	4,78	22,50	2,83	19,83	5,81	19,25	4,10	0,586	0,767
Engellerle Mücadele	9,37	2,56	9,69	2,44	8,95	2,98	10,80	2,10	9,67	2,52	9,88	2,42	10,03	3,51	10,08	2,67	0,737	0,641
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	89,43	12,39	88,53	14,60	86,30	16,19	95,80	12,03	86,28	16,96	90,50	9,06	89,33	16,22	82,79	15,56	1,091	0,370
Benlik Değeri	21,82	7,42	23,53	6,85	24,05	6,15	24,00	7,02	22,56	5,23	18,75	7,27	22,75	7,54	22,17	6,99	0,816	0,575
Özgüven	26,06	4,32	26,73	4,34	26,20	5,04	27,00	4,03	25,22	3,35	29,25	1,83	26,40	6,90	25,54	4,16	0,788	0,598
Depresif Duygulanım	15,62	4,17	17,31	3,90	15,30	4,16	16,80	4,52	16,28	3,85	13,50	4,60	15,18	5,45	14,92	4,12	1,831	0,082
Kendine Yetme	13,94	4,33	13,06	4,25	12,60	5,43	12,40	5,04	13,67	4,61	17,00	4,60	13,88	5,05	13,92	4,65	1,062	0,389
Başarma ve Üretkenlik	18,26	3,87	18,80	4,24	18,30	4,19	19,50	2,37	18,17	3,93	19,88	4,05	19,28	5,57	17,54	4,01	0,632	0,730
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	95,69	13,77	99,44	14,02	96,45	15,23	99,70	9,21	95,89	12,80	98,38	9,93	97,48	23,62	94,08	13,87	0,474	0,853

Tabloda katılımcıların branşlarına göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre branş grupları arasında Öz

Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo12

Ölçek Puanlarının Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması

	Okur-yazar değil		Okur-Yazar		İlkokul/Ortaokul		Lise		Önlisans		Lisans		Lisansüstü		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Davranışa Başlama	32,23	5,25	33,06	5,15	31,15	7,10	33,03	6,55	28,20	7,36	30,50	5,13	26,33	4,51	1,219	0,297
Davranışı Sürdürme	27,55	4,45	28,89	4,50	27,17	5,76	28,36	6,33	21,60	5,81	25,00	5,93	23,00	3,00	1,869	0,087
Davranışı Tamamlama	19,04	4,30	20,22	5,70	19,78	4,59	20,31	5,62	19,60	5,46	18,83	5,98	15,67	2,08	0,668	0,675
Engellerle Mücadele	9,17	2,75	9,89	2,74	9,68	2,66	10,23	2,91	10,80	1,64	10,00	3,35	7,33	2,08	1,088	0,370
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	88,00	11,72	92,06	14,85	87,77	14,67	91,92	16,13	80,20	17,99	84,33	15,27	72,33	6,35	1,593	0,150
Benlik Değeri	21,28	7,72	21,11	7,40	23,73	6,85	22,69	6,32	20,40	4,93	16,00	3,79	24,00	5,29	2,026	0,063
Özgüven	25,70	3,98	25,56	3,94	26,69	5,50	26,15	3,11	27,40	4,04	26,17	6,01	26,00	2,65	0,388	0,886
Depresif Duygulanım	14,38	4,58	16,44	5,36	16,41	4,23	16,41	3,99	13,40	4,16	13,33	3,33	18,33	2,89	2,187	0,045 *
Kendine Yetme	13,28	4,16	13,50	4,50	13,69	4,81	13,56	4,60	14,20	7,19	15,67	3,56	11,67	3,06	0,344	0,913
Başarma ve Üretkenlik	17,68	3,79	18,56	5,95	19,02	4,33	18,64	3,89	16,80	3,90	17,00	3,52	19,67	2,52	0,897	0,498
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	92,32	14,52	95,17	14,99	99,53	17,10	97,46	10,86	92,20	15,09	88,17	11,48	99,67	4,04	1,775	0,105

Tabloda katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Buna göre;

Anne eğitim durumu grupları arasında Depresif Duygulanım alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0,05). Buna göre, anneleri ilkokul/ortaokul mezunu olanların Depresif Duygulanım alt boyut puanları (16,41), anneleri okur-yazar olmayanlardan (14,38) daha yüksektir.

Tablo13

Ölçek Puanlarının Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumu Bakımından Karşılaştırılması

	Okur-yazar değil		Okur-Yazar		İlkokul/Ortaokul		Lise		Önlisans		Lisans		Lisansüstü		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Davranışa Başlama	31,77	7,24	34,06	4,96	31,50	6,27	31,00	7,68	31,88	5,08	33,08	4,75	32,25	5,80	0,591	0,738
Davranışı Sürdürme	27,54	4,61	29,63	4,06	27,60	5,26	26,13	6,60	28,38	4,41	27,62	6,37	26,75	3,30	1,081	0,374
Davranışı Tamamlama	18,62	5,08	20,00	3,16	19,55	5,08	19,66	4,91	21,88	3,14	20,46	4,48	19,25	4,11	0,467	0,833
Engellerle Mücadele	8,23	2,39	8,88	2,42	9,77	2,72	9,77	2,91	11,38	1,92	10,31	2,36	8,25	2,22	1,730	0,115
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	86,15	14,33	92,56	11,66	88,43	13,37	86,56	17,39	93,50	12,75	91,46	14,68	86,50	13,08	0,718	0,635
Benlik Değeri	23,23	6,94	22,81	5,75	22,98	7,16	21,93	7,06	21,13	8,74	23,23	6,41	24,00	6,48	0,283	0,945
Özgüven	23,77	4,59	25,50	3,33	26,35	5,24	27,35	4,26	27,38	4,17	24,08	3,28	25,25	2,06	1,858	0,089
Depresif Duygulanım	14,92	4,50	16,94	4,09	16,05	4,46	15,71	4,33	14,88	5,06	15,77	4,38	17,00	4,24	0,413	0,870
Kendine Yetme	12,08	4,44	12,44	3,29	13,39	4,55	14,47	5,09	15,63	5,73	13,15	3,18	13,00	3,92	1,141	0,339
Başarma ve Üretkenlik	17,31	5,09	19,75	4,99	18,73	4,43	18,16	4,02	17,88	3,56	19,31	2,84	20,00	1,63	0,697	0,652
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	91,31	17,81	97,44	12,92	97,50	17,62	97,62	13,21	96,88	11,78	95,54	10,67	99,25	7,32	0,356	0,906

Tabloda katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre ölçek puanlarının tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre baba eğitim durumu grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo14

Ölçek Puanlarının Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumları Bakımından Karşılaştırılması

	Evet		Hayır		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
Davranışa Başlama	32,31	6,81	30,66	6,01	1,960	0,051
Davranışı Sürdürme	28,05	5,76	26,25	5,19	2,512	0,013*
Davranışı Tamamlama	20,81	4,36	17,97	4,98	4,617	0,000*
Engellerle Mücadele	10,33	2,66	8,72	2,52	4,764	0,000*
Öz Yeterlilik Ölçeği Toplam	91,49	14,46	83,60	13,40	4,342	0,000*
Benlik Değeri	22,97	6,87	22,20	7,17	0,845	0,399
Özgüven	26,90	4,35	25,47	5,21	2,268	0,024*
Depresif Duygulanım	16,47	4,19	15,07	4,57	2,495	0,013*
Kendine Yetme	13,74	4,84	13,41	4,28	0,558	0,577
Başarma ve Üretkenlik	19,05	4,08	17,89	4,47	2,123	0,035*
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam	99,13	13,47	94,04	17,95	2,410	0,017*

Tabloda katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Düzenli spor yapma grupları arasında Davranışı Sürdürme alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Davranışı Sürdürme alt boyut puanları (28,05) düzenli spor yapmayanlara göre (26,25) daha yüksektir.

Düzenli spor yapma grupları arasında Davranışı Tamamlama alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Davranışı Tamamlama alt boyut puanları (20,81) düzenli spor yapmayanlara göre (17,97) daha yüksektir.

Düzenli spor yapma grupları arasında Engellerle Mücadele alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Engellerle Mücadele alt boyut puanları (10,33) düzenli spor yapmayanlara göre (8,72) daha yüksektir.

Düzenli spor yapma grupları arasında Öz Yeterlilik Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Öz Yeterlilik Ölçek puanları (91,49) düzenli spor yapmayanlara göre (83,60) daha yüksektir.

Düzenli spor yapma grupları arasında Özgüven alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Özgüven alt boyut puanları (26,90) düzenli spor yapmayanlara göre (25,47) daha yüksektir.

Düzenli spor yapma grupları arasında Depresif Duygulanım alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Depresif Duygulanım alt boyut puanları (16,47) düzenli spor yapmayanlara göre (15,07) daha yüksektir.

Düzenli spor yapma grupları arasında Başarma ve Üretkenlik alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Başarma ve Üretkenlik alt boyut puanları (19,05) düzenli spor yapmayanlara göre (17,89) daha yüksektir.

Düzenli spor yapma grupları arasında Benlik Saygısı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, düzenli spor yapanların Benlik Saygısı Ölçek puanları (99,13) düzenli spor yapmayanlara göre (94,04) daha yüksektir.

BÖLÜM 6

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygıları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan anket çalışması neticesinde elde edilen veriler bu bölümde tartışılmaktadır.

Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ile Davranışa Başlama alt boyut puanı arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ile Davranışı Tamamlama alt boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ve Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ile Engellerle Mücadele alt boyut puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Benlik Saygısı ölçeği toplam puanı ile Öz yeterlilik ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Çıkrıkçı (2012), Çoban (2019), Doğan ve Eryılmaz (2018), Kıvılcım (2014), Özcan (2017), Şen (2019) ve Yakut (2018) benlik saygısı ile öz yeterlilik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Elde edilen verilere göre cinsiyet grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Kaya (2020), Mert (2019), Türker ve diğerleri (2018), Irmak (2015), Tekirgöl (2011), Jackson ve diğerlerinin (2010) ve Baybek ve Yavuz (2005) araştırmalarında benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptamamışlardır. Bu araştırmalar ile çalışmamız uyumludur. Yıldırım, Kırımoğlu ve Temiz (2010), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı düzeylerinin inceledikleri araştırma sonucunda erkek öğretmenlerin benlik saygılarının kadın öğretmenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamışlardır. Yakut (2018) ve Yokuş ve Yürüdür (2015), Sevindik ve diğerleri (2007) araştırmalarında öz yeterlilik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptamamışlardır.

18 yaş ve altı katılımcıların Davranışı Sürdürme alt boyut puanları, 21-22 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksektir. 18 yaş ve altı katılımcıların Davranışı Tamamlama alt boyut puanları, 19-20 yaş grubu katılımcılardan düşük ve 21-22 yaş grubu katılımcılardan yüksektir. Mert (2019) 43 yaş ve üzeri olanların benlik saygılarının 19-24 yaş arası olanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Başçiftçi, Özen ve Doyduk (2010) yaş artışı ile birlikte benlik saygısının da arttığını belirlemişlerdir. Şen (2019), Yakut (2018) Özcan (2017) ve Kıvılcım (2014) araştırmalarında öz yeterlilik ile yaş arasında anlamlı bir farklılık saptamamışlardır.

Analiz sonuçlarına göre aylık hane geliri grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmemiştir. Mert (2019) ve Uslu (2013) araştırmalarında benlik saygısı ile hane geliri arasında anlamlı bir farklılık saptamamışlardır. Bu araştırmalar ile çalışmamız uyumludur. Ünvanlı (2021) aile hane gelir düzeyi 2000 TL'den az olan öğrencilerin Benlik Saygısı puanları ortalamasının, aile aylık ortalama gelir düzeyi 2001-4000 TL arasında olan öğrencilerin Benlik Saygısı puan ortalamasından düşük olduğunu belirlemiştir. Şen (2019), Yakut (2018), Yazıcı (2015) ve Ceylan (2013) araştırmalarında öz yeterlilik ile aylık hane geliri arasında anlamlı bir farklılık saptamamışlardır.

Elde edilen verilere göre branş grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Kaya (2020) araştırmalarında benlik saygısı ile branş arasında anlamlı bir farklılık saptamamışlardır. Bu araştırmalar ile çalışmamız uyumludur.

Anneleri ilkokul/ortaokul mezunu olanların Depresif Duygulanım alt boyut puanları, anneleri okur-yazar olmayanlardan daha yüksektir. Analiz sonuçlarına göre baba eğitim durumu grupları arasında Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısı Ölçekleri ve bunların alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Ünvanlı (2021), anne eğitim düzeyi temel eğitim olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının, anne eğitim düzeyi ortaöğretim ve yükseköğrenim olan öğrencilerin benlik saygısı puanından düşük olduğunu belirlemiştir. Ayrıca baba eğitim düzeyi temel eğitim olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının, baba eğitim düzeyi ortaöğretim ve yükseköğrenim olan öğrencilerin benlik saygısı puanından düşük olduğunu belirlemiştir. Sevindik ve diğerleri (2007) araştırmalarında babası okur-yazar olmayan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının, babası yüksekokul mezunu öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarından düşük olduğunu belirlemiştir.

Yapılan analiz neticesinde elde edilen bulgulara göre, düzenli spor yapanların Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama, Engellerle Mücadele alt boyut puanları ve Öz Yeterlilik Ölçek puanları düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Bal (2015) spor yapanların öz yeterlilik puan ortalamasını spor yapmayanlardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Elde edilen bulgulara göre, düzenli spor yapanların Özgüven, Depresif Duygulanım, Başarma ve Üretkenlik alt boyut puanları ve Benlik Saygısı Ölçek puanları düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Mert (2019) araştırmasında benlik saygısı ile düzenli spor yapma durumu arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Bu araştırma ile çalışmamız uyumludur. Bal (2015) spor yapanların benlik saygısı puan ortalamasını spor yapmayanlardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Araştırmacılara öneriler olarak sonraki çalışmalarda benlik saygısının ve öz yeterliliğin etkilediği düşünülen farklı değişkenlerle de bu çalışma yapılabilir. Ayrıca farklı üniversitelerde benzer çalışmalar yürütülerek üniversiteler arasında farklılıkların olup olmadıkları incelenebilir. Aynı durum farklı şehirler özelinde de ölçülebilir.

KAYNAKLAR

Açık, Y., Sevindik, T., Sevindik F. ve Yeşil, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile öz etkililik yeterlik arasındaki ilişki. *e-Journal of new world sciences academy*, 2(2), s. 13-21.

Akbaş A. ve Çelikkaleli Ö. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimi öz yeterlik inançlarının cinsiyet, öğrenim türü ve üniversitelerine göre incelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(2), s. 165-192.*

Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Akgündüz, Y. (2012). *Konaklama işletmelerinde otantik liderlik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. (*Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Akın, H. ve Uğurlu, N. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,* 11(4), s. 38-47.

Akkoyunlu, Y. ve Gençay, S. (2012). A comparison of life satisfaction and physical self-perception of physical education and computer teacher candidates. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(3), s. 316-323.

Aksoy, A.B. ve Temel, F. (2016). *Ergen ve gelişimi yetişkinliğe ilk adım.* Ankara: Nobel.

Akyol, P., Erim, V. & Yamak, B. (2015). Beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6*(2), s. 109-120.

Alkaya Y. (2007). *İnsancıl (Hümanistik) yaklaşım ve öğrenme*. İçinde: Eğitim psikolojisi. Ankara: Maya.

Alarcón, A., Fuentes, M. C., García, E. ve Gracia, F. (2015). Parental socialization styles and psychological adjustment: A study in Spanish adolescents. *Journal of Psychodidactics,* 20(1), s. 117-138.

Allen, N.J. ve Meyer J.P. (1997). A three-component conceptualization of organizational commitment, *Human Resources Management Review*.

Allen, K., Chin-A-Loy, K., Jacoby, P., McLean, N. ve Robinson, M. (2014). Selfconcept and body image dissatisfaction in West Australian adolescent boys and girls. *Journal of Eating Disorders*, 2(Suppl 1), s. 58.

Altıok, H.Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 1*(1).

Altun, F. ve Yazıcı, H. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin benlik kavramları ve akademik öz yeterlik inançları: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 12(23), s. 319-334.

Arkar, H. ve Şafak, C. (2003). Aile terapisi bağlamında kendilik. *Türk Psikoloji Yazıları,* 6(11), s. 43-52.

Arseven, A. (2016). *Öz Yeterlilik: Bir kavram analizi. Electronic Turkish Studies, 11(9), s. 63-80.*

Arslan, E. (2019). *Tükenmişlik ile öz yeterlilik inancı arasındaki ilişkide sosyal destek algısının aracı rolü: akademik personel örneğinde kuşaklar arası farklılık.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Aşçı, F.H. (2004). Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi, 15*(4), s. 233-266.

Aşçı, H. (1999). *Benlik kavramı ve spor. AÜ. BESYO. II. Spor Psikolojisi Kursu Bildirileri*. Ankara: Bağırgan.

Atıcı, M.K., Bilgin, M. ve İnanç, B.Y. (2005). *Gelişim psikolojisi çocuk ve ergen gelişimi.* Adana: Nobel Tıp.

Azar, A. (2012). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterlilik inançları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 6*(12), s. 235-252.

Bacanlı, H. (1997). *Sosyal ilişkilerde benlik kendini ayarlamanın psikolojisi.* İstanbul: Milli Eğitim.

Bahadır, A. (2002). Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde temel kavramlar. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (8), s. 57-65.

Bal, E.Y. (2015). *Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Baltacı, H. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin bilgisayar tutumları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.*(Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Bandura A. (1997). *Self Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs.* NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1994). *Self-efficacy, Encyclopedia of human behavior.* Newyork: Academic.

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies.* New York: Cambridge University.

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The exercise of control*. Newyork: Freeman.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. ve Pastorelli, C. (2001). Self- efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development, 72*(1), s. 187-206.

Barrón, I. C. O. D., Echaniz, I. E., Fernández, A. R. ve Palacios, E. G. (2015). *Personal self-concept and satisfaction with life in adolescence, youth and adulthood*. Psicothema, 27(1), s. 52-58.

Başçiftçi, F., Doyduk, A. ve Özen, S. (2010). Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi öğrencilerinin benlik ve mesleki benlik saygılarının incelenmesi. *eJournal of New World Sciences Academy Education Sciences.* 5(4), 2198-2205.

Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı (Benlik tasarımları) sistemi ve bu sistemin davranışlar üzerindeki rolü. *İş Hukuku ve İktisat Dergisi (Kamu İş)*. 7(2), 1-11.

Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (14), s. 77.

Bayer, N. ve Bayram, A. (2019). Yaşam doyumunun öz yeterliliğe etkisinde yaşam yöneliminin aracı rolü. *İş'te Davranış Dergisi, 4*(2), s. 78-87.

Baysal, A. ve Buluş, M. (2001). PDR öğrencilerinin psikolojik gereksinim düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 9, s. 19-27.

Beane, J.A. ve Llipka, R.P. (1986). *Self-concept, self-esteem and the curriculum.* New York: Teachers College.

Bem, D.J., Fredrickson, B.L., Loftus, G.R., Maren, S., Nolen-Hoeksema, S. ve Smith, E.E. (2014). *Atkinson ve hilgard psikolojiye giriş*. Ankara: Arkadaş.

Benzer, F. (2011). *İlköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öz yeterlik algılarının analizi.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Biçer, E. B., Ekiz, T. ve Ilıman, E. (2018). Sağlık yönetimi mezunlarının öz yeterliliklerinin istihdam durumuna etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,17(68), s. 1619-1635.

Bozkurt, T. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik öz yeterliliklerinin incelenmesi.*)Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Brunner, M., Niepel, C., Preckel, F. ve Schneider, M. (2013). Self-concept in adolescence: A longitudinal study on reciprocal effects of self-perceptions in academic and social domains. *Journal of Adolescence,* 36(6), s. 1165-1175.

Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi,* 4(2), s. 61-77.

Cathy, L. ve Feltz, D.L. (2001). *Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches.* In: Singer R, Hausenblas, Janelle C, (Ed.), Handbook of sport psychology, 2nd Ed. John Willey and Sons, s. 340-361.

Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Cihan, B. (2014) *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin akademik, sportif ve öğretmenlik öz yeterlilik algılarının incelenmesi. (*Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Coetzee, L. R. ve Van den Berg, G. (2014). Academic self-concept and motivation as predictors of academic achievement. *International Journal of Educational Sciences*, 6(3), s. 469-478.

Colmar, S., Green, J., Liem, G. A. D., Marsh, H. W., Martin, A. J., ve McInerney, D. (2012). Academic motivation, self-concept, engagement, and performance in high school: Key processes from a longitudinal perspective. *Journal of Adolescence,* 35(5), s. 1111-1122.

Cooley, C.H. (1902). *The looking-glass self. Human nature and the social order*. New York: Scribner's.

Corcoran, L., Connolly, I. ve O'Moore, M. (2012). Cyberbullying in Irish schools: An investigation of personality and self-concept. *The Irish Journal of Psychology,* 33(4), s. 153-165.

Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı.* İstanbul: Remzi.

Çeçen, A.R. (2007). İlköğretim 2. kademe öğrencilerine uygulanan benlik saygısı programının öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi, 27*(59), s. 10-12.

Çelik, E. (2012). *Evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri ile cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumu ve cinsel utangaçlıklarının incelenmesi*. (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çetin, F. (2011). Örgüt içi girişimcilikte öz yeterlilik algısı ve kontrol odağının rolü. *Business and Economics Research Journal, 2* (3), s. 69-85.

Çetinoğlu, G. (2016). *Bursa birinci amatör ligindeki futbolcuların öz yeterlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çikrıkçi, Ö. (2012). *Üstün yetenekli öğrencilerin biliş ötesi farkındalık düzeyleri ile öz yeterlik algılarının yaşam doyumunu yordama gücü.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çoban, Ü. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi. (*Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

De Carlo, L.T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2, s. 292-307.

Delen, E. (2016). *Eğitim Fakültesi öğrencilerinin mesleki öz yeterlilik algıları ve mesleğe karşı tutumları arasındaki ilişki Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Deng, L.-Y. F., Jiang, J.-R. K., Pan, P. J. D., Sue, I.-R. ve Tsai, S. L., (2014). *Effectiveness of an enhancement program on Taiwanese university students'self-concept.* Psychological Reports, 114(1), s. 176-184.

Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(1), s. 107-117.

Dona, B. G., Scholz, U., Schwarzer, R. ve Sud, A. (2002). *I*s general self-efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment,* 18 (3), s. 242-251.

Ekşici, Z. (2019). *Gazzali'de insan ve benlik algısı.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Eldeleklioğlu, J. (2007). *Kişilik Gelişimi. İçinde: Eğitim psikolojisi*. Ankara: Maya Akademi.

Elinor-Wright, S. ve Kahn, J. (1980). *Human growth and the development of personality.* Pergamon: UK.

Epstein, S. (1973). The self-concept revisited or a theory of a theory. *American Psychologist, 28, s. 404-414.*

Ercan, A. (2014). *Sessizleşen örgütlerde öz yeterlilik algısının rolü. Alanya'daki konaklama işletmeleri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Erdoğan, S. ve Yazıcıoğlu, Y. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Detay.

Eysenck, M.W. (1994). *Individual differences: Normal and abnormal.* East Sussex: Lawrance Erlbaum.

Felker, D.W. (1974). *Building Positive Self-concepts*. Minrepolis, Minesota: Burgess.

Garaigordobil, M., Mozaz, M. ve Pérez, J. I. (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema, 20*(1), s. 114-123.

García, F., Garcia, O., Reeve, J., Veiga, F. H. ve Wentzel, K. (2015). When adolescents with high self-concept lose their engagement in school. *Journal of Psychodidactics*, 20(2), s. 305-320

Groeneveld, R.A. ve Meeden, G. (1984), Measuring Skewness and Kurtosis. *The Statistician,* 33, s. 391-399.

Gutie, A.B.R.D., Luszczynska, A. ve Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: evidence from five countries. *International Journal of Psychology, 40*(2), s. 80-89.

Gül, G. (2018). *Anne baba ile iletişimin, yakınlığın ve rol bilincinin ergenlerdeki benlik algısı ile birliktelik derecesi*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Gülev, D. (2015). *Biyoloji öğretmen adaylarının öğretmen öz yeterlik inançları, akademik öz yeterlik inançları, öğrenme stratejileri ve epistemolojik inanç düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Güneş, A. M. (2016). *Sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetim becerileri, teknoloji kullanımları ve öz yeterlilik inançları arasındaki ilişki.* (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Güney S. (2009). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Nobel.

Güre, A. ve Musaağaoğlu, C. (2005). Ergenlerde davranışsal özerklik ile algılanan ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi, 20(55),* s. 79-94.

Hamachek DE. (1995). *Ergen benliğinin psikolojisi ve pelişimi*. Ankara: İmge.

Harter S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: ımplications for the understanding, assessment, and treatment of maladaptive behavior. *Cognitive Therapy and Research*, *14* (2), s. 113-142.

Harter S. (2008). *The Developing self. İn: Child and adolescent development*. Edts: Damon W, Lerner RM, John Wileyand Sons, Inc, New Jersey.

He, J. ve King, W.R. (2005). *Understanding the role and methods of meta-analys is in IS research. Communications of the association for information systems,* 16, s. 665-686.

Hooper, D., Jackson, T., Lundquist, J. L. ve Weiss, E. K. (2010). The impact of hope, procrastination and social activity on academic performance of Midwestern college students. *Education*, 124 (2), s. 310-320.

Hopkins, K.D. ve Weeks, D.L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and psychological measurement, 50, s. 717-729.*

Hoy, W.A., ve Tschannen-Moran, M. (2007). *The differential antecedents of selfefficacy belief of novice and experienced teachers.* Teaching and Teacher Education. 23(6), 944-956.

Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, *49*(5), s. 505-528.

Hubner, J.J., Shavelson, R.J. ve Stantan, G.C. (1976). *Self concept: Validation of construct ınterpretatitions.* Review of Educational Research, 46 (3), s. 407-441.

Irmak, M. (2015). *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki benlik saygılarının belirlenmesi. (Yüksek* Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

İlhan, İ.Ö. ve Yıldırım, F. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21, s. 301-308.

İnci E. (2016). *Kişilik Gelişimi. İçinde: Erken çocukluk döneminde gelişim*. Deniz E, (Ed.), Ankara, s. 47-48.

James W. (1890). *The principles of psychology.* United States: Henry Holtand.

Kaleli, F. (2016). *Özyeterlilik ile akademik başarıya güdülenme arasındaki ilişki Ortaokul Öğrencileri Örneği.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kaplan, H.B. (1986). *Social psychology of self-referent behavior*. Plenum.

Kaya, A. (2020). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kılıçaslan Y. (2012). *Okul öncesine devam eden 5–6 yaş gurubu öğrencilerin benlik kavramlarının annelerinin yaşam doyumları bağlamında incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kırımoğlu, H., Temiz, A. ve Yıldırım, Y. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Hatay İl Örneği), *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi,* 12(1), s. 25-30.

Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumu, öz yeterlik inancı ve yaşam doyumu ilişkisinin karşılaştırılması.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kiremit, H. (2006). *Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin biyoloji ile ilgili özyeterlik inançlarının karşılaştırılması.* (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Koçer M. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin benlik algıları ile akademik öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Zonguldak İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Koparan, Ş. ve Öztürk, F. (2007). *Spor yapan ve yapmayan 9-13 grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması,* http://ilköğretim-online.org.tr/ vol6sa y3/v6s3m36.pdf sayfasından erişilmiştir.

Kornilova, T. V. (2009). *Academic achievement in college: The predictive value of subjective evaluations of intelligence and academic self-concept. Psychology in Russia: State of Art, 5*(1), s. 309-326.

Köknel Ö. (2001). *Kimliğini arayan gençliğimiz.* İstanbul: Altın Kitaplar.

Kurbanoğlu, S. S. (2004). *Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi.* Bilgi Dünyası, *5*(2), s. 137-152.

Lee, K. ve Rubie-Davies, C. M. (2013). *Self-concept of students in higher education: Are there differences by faculty and gender?* Educational Studies, 39(1), s. 56-67.

Lewis, J. ve Maddux, J. E. (1995). *Self-Efficacy and Adjustment Basic Principles and Issues.* J. E. Maddux (Ed.), Self-efficacy, adaptation and adjustment theory, research and application. Plenum. s. 37-68.

Lorcu, F. (2015). *Örneklerle veri analizi SPSS uygulamalı*. Ankara: Detay.

Luszczynska, A., Scholz, U. ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology, 139, s. 439-457.*

Maddi, S.R. (1976). *Personality theories: A comparative analysis*. Homewood: The Dorsey.

Mehmedoğlu, A.U. (2014). *Kişilik ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.

Mert, L. (2019). *Spor yöneticilerinin mesleki benlik saygısı durumlarının karar verme stillerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Metin, M. (2014). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

Mominov K. (2014). *Çağdaş toplumda birey, düşünce ve benlik. İçinde: Kişi, kişilik ve kimlik.* İstanbul: Divan.

Moors, J.J.A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. *The American Statistician, 40, s. 283-284.*

Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Mruk, C.J. (2005). *Self-esteem and positive psychology*. Springer: New York.

Oğuz-Duran, N. (2008). *Üniversite öğrencilerinde sanatsal benlik kavramının bedensel rahatsızlıklar üzerindeki etkisi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 24, s. 120-125.

Orth, U. ve Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23* (5), s. 381-387.

Özcan, B. (2017), *Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özdemir, E. (2020). *Voleybol antrenörlerinin liderlik özelliklerinin öz yeterlilikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özen, D. Ş. (2009). *Ergenlerde anneden algılanan kabul/ilgi ile benlik algısı arasındaki ilişki: Babadan algılanan kabul/ilginin aracı rolü.* Türk Psikoloji Yazıları, *12*(24), s. 28-38.

Özkalp, E. (2002). *Davranış bilimlerine giriş. İçinde: Toplumsallaşma*. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi.

Özlü, G. (2012). *Çevre eğitimi öz yeterlik ölçeği geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html sayfasından erişilmiştir.

Pehlivan, H. (2010). Ankara fen lisesi öğrencilerinin matematik dersine yönelik tutumları ile akademik benlik tasarımlarının bazı ailesel faktörler açısından incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 18*(3), s. 805-818.

Rogers, C. (1980). *A way of being.* Boston: Houghton Mifflin.

Rosenberg M. (1989). *Self-concept research: A historical overview.* Social Forces, *68*(1) 3, s. 34-44.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University.

Rosenberg, M. ve Turner, R. H. (1990). *The self-concept: Social product and social force. Social psychology*. New Brunswick: Transaction.

Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2018). *Modern Psikoloji Tarihi.* İstanbul: Kaknüs.

Selçuk, G. (2016). *Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme yeterlik algıları ve öz yeterlik inançlarının öğretmen yetiştirme programı kapsamında incelenmesi*. (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Sesli, Ç. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Silverman, M.J. (2014). *Effects of music therapy on drug avoidance self-efficacy in patients on a detoxification unit: A three-group randomized effectiveness study*. J Addict Nurs, *25, s. 172-181.*

Sökmen, Y. (2018). *Sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik, özerklik, iş memnuniyeti, öğretmen katılımı ve tükenmişliği arasındaki ilişki: Bir model geliştirme çalışması.* (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Sungur, P. ve Yüksek, S. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme düzeylerinin incelenmesi (Kafkas Üniversitesi Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), s. 190-195.

Şahin, A. (2007). *Ergenlerde dindarlık ve benlik.* Konya: Adal.

Şahin, E. (2021). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı bir psikoeğitim programının ergenlerin benlik algısına etkisi*. (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Şen, Ö. (2019). *Üsküdar kadın konukevinde kalmış ve kalmakta olan reşit yaşta ve reşit olmadan evlilik yapmış kadınlarda özyeterlik, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Taşkın, K.F. (2017). *Çocuklar için boşanmaya uyum programının altı yaş çocuklarının benlik algısı kavramlarına etkisi*. (Doktora Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel.

Tekirgöl, Y.D. (2011). *Çalışanlarda mesleki benlik saygısının iş tatmini ve yaşam mutluluğu ile ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Türker, A. vd. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), s. 9-16.

Uslu, S. (2013). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının mesleki benlik saygılarının demografik değişkenler açısından incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi, 1*(23), s. 141-160.

Ünvanlı, Y. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yakut, S. (2018). *Taekwondo antrenörlerinin kademe düzeylerine göre yaşam doyum öz yeterlilik ve benlik saygısının incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yazıcı, S. (2015). *Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. (*Yüksek Lisans Tezi). https//tez.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yılmaz, H. A. (2016). Bir Derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Sosyal Bilimler Dergisi,* 48, s. 79-89.

Yokuş, T. ve Yürüdür, F.E. (2015). Müzik öğretmeni adaylarının üst bilişsel farkındalık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Arts and Social Sciences, 1*(1), s. 22-34.

Yörükan T. (2015). *Alfred Adler: Bireysel psikoloji, sosyal roller ve kişilik.* Ankara: Türkiye İş Bankası.

Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective.* Academic Press.

EKLER

EK-1. Anket Formu

Demografik Sorular

1. Cinsiyet ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaş Belirtiniz: .....
3. Aylık Ortalama Hane Geliri: ( ) 2000 TL'den az ( ) 2001 - 3000 TL ( ) 3001 - 4000 TL
   ( ) 4001 - 5000 TL ( ) 5001 - 6000 TL ( ) 6001 TL ve üstü
4. Branşınız: Belirtiniz: .....
5. Anne Eğitim Durumu: ( ) Okur-Yazar Değil ( ) İlkokul/Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu
   ( ) Ön Lisans Mezunu ( ) Lisans mezunu () Lisansüstü mezunu
5. Baba Eğitim Durumu: ( ) Okur-Yazar Değil ( ) İlkokul/Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu
   ( ) Ön Lisans Mezunu ( ) Lisans mezunu () Lisansüstü mezunu
6. Düzenli Spor Yapıyor Musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

Öz Yeterlilik Ölçeği

1-Beni hiç tanımlamıyor. 2-Beni biraz tanımlıyor. 3-Karasızım. 4-Beni iyi tanımlıyor. 5-Beni çok iyi tanımlıyor.

		1	2	3	4	5
1	Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden eminim					
2	Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.					
3	Bir işi bir seferde yapamıyorsam, yapıncaya kadar devam ederim.					
4	Kendim için önemli hedefler koyduğumda, nadiren başarırım.					
5	İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.					
6	Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.					
7	Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.					
8	Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.					
9	Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.					
10	Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımda, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.					
11	Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.					
12	Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.					
13	Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.					
14	Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.					
15	Ben kendime güvenen bir insanım.					
16	Kolaylıkla vazgeçerim.					
17	Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.					
18	Yeni arkadaş edinmek benim için zordur					
19	Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.					
20	Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam, o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.					
21	Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem.					
22	Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.					
23	Arkadaşlarımla, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimi kullanırım.					

EK-2. Benlik Saygısı Ölçeği

1.Tamamen Katılıyorum 2.Katılıyorum 3.Karasızım 4.Katılmıyorum 5.Hiç Katılmıyorum

		1	2	3	4	5
1	Diğer insanlar tarafından sevilecek özelliklere sahip değilim.					
2	Üretken bir insanım.					
3	Kendimi anlamıyorum.					
4	Çaresiz olduğumu düşünüyorum.					
5	Kendime güvenirim.					
6	Anlamlı bir hayatım olmadığını düşünüyorum.					
7	Bir işi başaramadığımda hemen hayal kırıklığına uğrarım.					
8	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.					
9	Olduğum gibi görünemiyorum.					
10	Yeri geldiğinde kendimi ortaya koyabilirim.					
11	Duygularıma güvenmem.					
12	Halimden memnunum.					
13	Kendimi küçümsüyorum					
14	1İhtiyaçlarımı karşılayacak yeterlikteyim.					
15	Nasıl göründüğümün farkında değilim.					
16	Kendimde olmasını istediğim özelliklere sahip değilim.					
17	İnsanlar üzerinde etki bırakabilirim.					
18	Başarısız biri olduğumu düşünüyorum.					
19	Kendime ilişkin değersizlik duyguları yaşadığım olur.					
20	Benim onlara olduğu kadar, onların da bana ihtiyacı var.					
21	Düşüncelerimin doğruluğuna güvenmem.					
22	Bedensel olarak kendimi beğeniyorum.					
23	Başarmak istediğim her şeyde başarısız olup yılgınlığa düşüyorum.					
24	Bedensel ihtiyaçlarımı karşılayacak yeterlilikteyim.					
25	Grup içindeyken diğer kişiler benimle ilgilenmezler.					
26	Zihinsel ihtiyaçlarımı karalayacak yeterlilikteyim.					
27	Kendimden memnun değilim.					
28	İnsanlık için önemli ve faydalı işler başarabilirim.					
29	Çevremdeki önemli kişilerin gözünde değerli bir kişi olmağımı					
30	Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayacak yeterlilikteyim.					
31	Kendimi ümitsiz hissediyorum.					
32	Kararlarım bana ait değil.					



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR