

# Üniversitede Öğrenim Gören Sporcuların ve Sedanterlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması\*

## Comparison of Self-Esteem Levels of Athletes and Sedentary Individuals Who Studied at Universities

### ORIJİNAL ARAŞTIRMA/ ORIGINAL RESEARCH

Tülin ATAN<sup>1</sup>,  
Şaban ÜNVER<sup>†</sup>,  
Emrah ALLAHVERDİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi

### Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversitede okuyan, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan bireysel sporlar ile uğraşan 100 sporcu, takım sporlarıyla uğraşan 100 sporcu ve hiçbir spor branşı ile uğraşmayan Eğitim Fakültesi'nde okuyan 100 sedanter olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Çalışmada veri toplama tekniği olarak yüz yüze görüşme, katılımcıların benlik saygısı düzeylerini tespit etmek için Arıcak (1999) tarafından geliştirilen "Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların alt boyutlardan biri olan "benlik değerinin" ve "depresif duygulanım" değerinin istatistiksel olarak takım sporcularından ve sedanterlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.0166$ ). Cinsiyete ve ailenin aylık gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeylerinin hiçbir alt boyutunda farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların benlik saygısı düzeyleri takım sporcularından ve sedanterlerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Cinsiyet ve ailenin gelir düzeyi benlik saygısını etkilememektedir. Yalnız kalanların benlik saygısı düzeyleri ise ailesi ile veya yurttan kalanlara göre daha yüksektir. Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların rakibiyle tek başına mücadele etmek zorunda olması daha fazla sorumluluk almasını gerektirmektedir. Bu sorumluluk sporcuya daha fazla kendine güvenme hissi vererek sporcunun benlik saygısını da artırdığı düşünülmektedir. Takım sporu ile uğraşan sporcular da, benzer düşüncelerle takımları için gerekli sorumlulukları aldığında ve kendilerine daha fazla güvendiklerinde, benlik saygılarının yükselmesi kaçınılmaz olacaktır. Ayrıca sedanterlere spor yapmaları için gerekli ortamın sağlanması ve teşvik edici unsurların artırılması gerekliliği ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik saygısı, Sedanter, Sporcu.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 27.02.2018  
Kabul Tarihi: 30.06.2018  
Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

### Abstract

The objective of this study is to compare the self-esteem levels of athletes who do individual and team sports and sedentary individuals. University of Ondokuz Mayıs Yasar Doğu Faculty of Sport Sciences at studying, a total of 300 individuals, 100 athletes doing individual sports, 100 athletes doing team sports and 100 sedentary individuals who were not doing any sports studying at the Faculty of Education, participated in the study. As a study and data collecting method face to face conversation method, in order to find out the self-esteem levels of the participants, "Self-Esteem Scale" developed by Arıcak (1999) was used. It was found that the "self-worth" and "depressive mood" values of athletes who were doing individual sports were statistically higher than those of athletes doing team sports and sedentary individuals ( $p<0.0166$ ). No differences were found in any of the sub-dimensions of self-esteem levels in terms of gender and family's monthly income. It was concluded that the self-esteem levels of athletes who were doing individual sports were higher than those of athletes who were doing team sports and sedentary individuals. Gender and family's income level do not have an influence on self-esteem. Self-esteem levels of the individuals staying alone are lower than those who stay with their family or in the dormitory. The fact that the athletes who engage in individual sports have to struggle with their opponent alone requires more responsibility. This responsibility is thought to increase the athlete's self-esteem, giving the athlete more sense of self-confidence. If athletes dealing with team sports get the same responsibilities for their teams as well, and they are more confident in themselves, it will be inevitable to raise their self-esteem. It is also necessary for the sedentary individuals to provide the necessary environment for sports and to increase the incentive.

**Keywords:** Self-esteem, Sedentary, Athlete.

\* Bu çalışma 20-22 Ekim 2017 tarihleri arasında Hırvatistan'da düzenlenen "Humanities and Social Sciences Conference" kongrede sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: Şaban ÜNVER, [saban.unver@omu.edu.tr](mailto:saban.unver@omu.edu.tr)

## GİRİŞ

Benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekli, kim ve ne olduğuna, kimliğine ilişkin düşüncesidir (Yavuzer, 2002). Kişinin benliğine yüklediği değeri ifade eden benlik saygısı, bireylerin psikolojik ve sosyal açıdan etkili ve başarılı olmasını sağlayan bir belirteçtir (Yüzgeç, 2014). Benlik saygısı bireylerin kendilerini çeşitli faktörler yardımıyla değerlendirmelerinden sonra ortaya çıkardıkları durumu beğenme derecesidir. Bireyler kendilerini düzgün bir şekilde değerlendirebiliyor, davranışlarının tutarlılığını test edebiliyor ve bunun sonucunda da kendilerinde sağlam bir güven duygusu oluşturabiliyorlarsa doğru bir benlik saygısı düzeyinden bahsedilebilmektedir (Esen, 2012). Benlik saygısı; kısaca kişinin kendini ne kadar önemseydiği, nasıl gördüğü olarak tanımlanan, kişinin kendine soracağı “bir birey olarak kendimi ne ölçüde sevmekte, kabul etmekte ve kendime ne ölçüde saygı duymaktayım” sorularına objektif bir biçimde cevaplandırıp değerlendirme yaptığı bir olgudur (Taşgıt, 2012). Benlik saygısının seviyesi, kişinin okul ve iş hayatındaki başarıları ve becerileri, stres ile başa çıkma etkinliğini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, canlılık ve eğlenebilirlik derecesini etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlılık ve enerjilikle özdeşleşirler. Bu kişiler kendilerine güvenen kişilik yapısındadırlar (Esen, 2012).

Üniversite eğitim süreci, yüksek benlik saygısı yaratmak için hayati öneme sahiptir. Üniversite eğitimi sürecinin, öğrencilerin gerek akademik başarı gerekse kimlik gelişimlerinde yaşamsal bir önemi vardır (Karagözoğlu, Kahve, Koç, ve Adamişoğlu, 2008). Yükseköğrenime başlamak kişiye daha büyük bir güven ve sorumluluk kazandırır. Genç birey, kendi yaşamını kontrol etmek ve geleceği üzerinde etkili olmak konusunda daha fazla sorumluluk alır, bağımsız düşünme becerisini geliştirir ve sorunlarını çözebileceği konusunda güven kazanır (Kahriman, 2005).

Spor kişilerin, topluma uyum sağlaması ve toplumda yer alması; kendine güvenmesi, kendini tanıması ve benlik saygısını geliştirmesi için fırsat yaratmaktadır (Doğan, 2005). Yapılan birçok araştırma, spor faaliyetlerinin psikolojik sağlığa etkisiyle dolayısıyla benlik saygısı üzerinde pozitif etkileri olduğunu destekler niteliktedir. Sporcuların psikolojik olarak gelişimine, spor yapmanın olumlu etkileri olacağı gibi, spor branşının türü, içerisinde barındırdığı bir takım

psikolojik özellikleri de (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) sporcunun psikolojik ve ruhsal durumuna farklı yönde etkiler yapabilir (Salar ve ark. 2012). Bu çalışma üniversitede öğrenim gören bireysel ve takım sporları ile uğraşan öğrencilerin yanı sıra sedanter öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Çalışmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan bireysel sporlar ile uğraşan 100 sporcu (yaş;  $22.06 \pm 1.82$  yıl), takım sporlarıyla uğraşan 100 sporcu (yaş;  $21.59 \pm 1.75$  yıl) ve hiçbir spor branşı ile uğraşmayan Eğitim Fakültesi'nde okuyan 100 sedanter (yaş;  $20.97 \pm 1.46$  yıl) 187 erkek 113 kadın olmak üzere toplam 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı çalışma grubunu oluşturan 300 kişiye yüz yüze uygulanmıştır.

### Veri Toplama Aracı

*Kişisel Bilgi Formu:* Üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerini (yaş, cinsiyet, lisanslı olarak spor yapıyor musunuz, spor branşınız, kaldığınız yer (yurt aile yalnız), ailenizin aylık ortalama geliri) belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

*Benlik Saygısı Ölçeği:* Araştırmada, veri toplama tekniği olarak yüz yüze görüşme, veri toplama aracı olarak ise; üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini ölçebilmek için Arıca (1999) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “hiç katılmıyorum” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Ölçek, beş faktöre ayrılmıştır ve kuramsal olarak benlik saygısının; “benlik değeri”, “kendine güven”, “depresif duygulanım”, “kendine yetme”, “başarma ve üretkenlik” şeklinde boyutları olduğu için ölçekte bu boyutlar oluşturulmuş

ve ifadeler şöyle sıralanmıştır (Arıca, 1999). Ölçeğin toplam puanlarına ilişkin güvenirlik katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

1. *Benlik Değeri*: Kendinde olan ve olması gereken özelliklere bir değer verme durumudur. Bu faktörde yedi madde (1, 13, 16, 19, 22, 27, 29) bulunmaktadır.

2. *Öz güven*: Daha çok kendi özelliklerine bir değer atfetme ve bu değerler sayesinde kendini onaylama durumudur. Bu faktör, dokuz madde (5, 8, 9, 10, 11, 17, 20, 21, 25) ile ifade edilmiştir.

3. *Depresif Duygulanım*: Bireyin kendini daha çaresiz, daha zayıf ve güçsüz olduğunu algılaması durumudur. Bu faktör altında beş ifade (3, 4, 6, 12, 31) bulunmaktadır.

4. *Kendine Yetme*: Bireyin zihinsel ve davranışsal anlamda kendi beklentilerini ve hedeflerini gerçekleştirme durumudur. Bu faktör beş madde (14, 15, 24, 26, 30) ile ifade edilmiştir.

5. *Başarma ve Üretkenlik*: Bireyin kendini yeterince başarılı ve faydalı görme durumudur. Bu faktör altı madde (2, 7, 18, 23, 28, 32) ile ifade edilmiştir.

Her alt boyutta da alınan puanın yüksek olması kişinin daha olumlu bir durum içinde olduğu anlamına gelir. Çalışmamızın toplam puanlarına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı değeri ise incelendiğinde 0.92 olarak görülmüştür. Ölçeğin toplam puan Cronbach değerlerine göre araştırmanın iç tutarlılığına sahip olduğu görülmektedir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş ve elde edilen bulguların değerlendirilmesinde, iki grup arasındaki farka bakmak için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır ( $p < 0.05$ ). Üç grup arasındaki farka bakmak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmış ve Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır ( $p < 0.0166$ ). Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 21.0 versiyonunda yapılmıştır. Veriler Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS), Medyan, Minimum ve Maksimum şeklinde verilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Sporcu ile Uğraşanlar ve Sedanterlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

		N	Ort	SS	Medyan	Min	Max	p
Benlik Değeri	Bireysel (1)	100	27.646	5.752	29	10.00	35.00	0.016*
	Takım (2)	100	25.970	4.784	26	15.00	35.00	
	Sedanter (3)	100	26.258	5.216	27	12.00	35.00	
Özgüven	Bireysel (1)	100	35.222	7.126	36	10.00	45.00	0.015*
	Takım (2)	100	32.930	6.036	33	18.00	45.00	
	Sedanter (3)	100	34.202	5.255	34	22.00	45.00	
Depresif Duygulanım	Bireysel (1)	100	19.767	4.568	21	8.00	25.00	0.010*
	Takım (2)	100	18.217	4.227	19	7.00	25.00	
	Sedanter (3)	100	18.674	3.676	19	9.00	25.00	
Kendine Yetme	Bireysel (1)	100	20.404	4.287	21	5.00	25.00	0.043
	Takım (2)	100	19.257	3.879	20	9.00	25.00	
	Sedanter (3)	100	19.887	3.314	20	11.00	25.00	
Başarma ve Üretkenlik	Bireysel (1)	100	23.798	4.531	24	9.00	30.00	0.175
	Takım (2)	100	22.9307	3.886	23	15.00	30.00	
	Sedanter (3)	100	23.3596	3.606	23	15.00	30.00	

\* $p < 0.5/3 = 0.0166$

Tablo 1’de bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların alt boyutlardan “benlik değerlerinin” ve “depresif duygulanım” değerlerinin istatistiksel olarak takım sporcularından ve sedanterlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.0166$ ). Bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların özgüven değerlerinin takım sporları ile uğraşanlardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.0166$ ). “Kendine yetme” ve başarma ve üretkenlik” alt boyut değerlerinin ise bireysel, takım sporcularında ve sedanterler arasında istatistiksel olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > 0.0166$ ).

**Tablo 2.** Cinsiyete Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort	SS	Medyan	Min	Max	p
Benlik Değeri	Erkek	187	26.52	5.03	27	13.00	35.00	0.300
	Kadın	113	26.82	5.77	28	10.00	35.00	
Özgüven	Erkek	187	34.20	5.96	34	18.00	45.00	0.972
	Kadın	113	33.92	6.81	34	10.00	45.00	
Depresif Duygulanım	Erkek	187	18.87	4.27	19	7.00	25.00	0.980
	Kadın	113	18.92	4.15	19	9.00	25.00	
Kendine Yetme	Erkek	187	19.89	3.81	20	11.00	25.00	0.862
	Kadın	113	19.74	4.01	20	5.00	25.00	
Başarma ve Üretkenlik	Erkek	187	23.45	3.95	23	14.00	30.00	0.659
	Kadın	113	23.18	4.20	23	9.00	30.00	

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 2’de verilmiştir. Cinsiyete göre benlik saygısı düzeylerinin hiçbir alt boyutunda farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Kaldığınız Yere Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

		N	Ortalama	SS	Medyan	Min	Max	p
Benlik Değeri	Yurt (1)	104	27.26	5.42	28	10.00	35.00	0.098
	Aile (2)	81	25.63	5.11	26	13.00	35.00	
	Yalnız (3)	115	26.75	5.25	27	12.00	35.00	
Özgüven	Yurt (1)	104	34.60	6.35	34.5	10.00	45.00	0.172
	Aile (2)	81	33.00	5.70	33.5	18.00	45.00	
	Yalnız (3)	115	34.41	6.50	35	21.00	45.00	
Depresif Duygulanım	Yurt (1)	104	19.17	4.44	20	7.00	25.00	0.011*
	Aile (2)	81	17.71	4.02	18	8.00	25.00	
	Yalnız (3)	115	19.42	4.04	20	9.00	25.00	
Kendine Yetme	Yurt (1)	104	20.08	4.21	21	5.00	25.00	0.010*
	Aile (2)	81	18.82	3.53	19	11.00	25.00	
	Yalnız (3)	115	20.31	3.71	21	12.00	25.00	
Başarma ve Üretkenlik	Yurt (1)	104	23.50	4.19	24	9.00	30.00	0.091
	Aile (2)	81	22.53	3.84	22.5	15.00	30.00	
	Yalnız (3)	115	23.78	3.98	24	15.00	30.00	

\*p<0.0166

Üniversite öğrencilerinin kaldıkları yerlere göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 3’te verilmiştir. Yurtta kalan veya yalnız kalan öğrencilerin “depresif duygulanım” ve “kendine yetme” alt boyutlarının ailesi le birlikte kalan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.0166).

**Tablo 4.** Ailenin Aylık Gelirine Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Aylık Gelir	N	Ort	SS	Medyan	Min	Max	p
Benlik Değeri	2500TL altı	142	26.91	4.95	27	12.00	35.00	0.492
	2500 TL ve üstü	158	26.39	5.57	27	10.00	35.00	
Özgüven	2500TL altı	142	34.07	6.22	34	18.00	45.00	0.817
	2500 TL ve üstü	158	34.13	6.32	35	10.00	45.00	
Depresif Duygulanım	2500TL altı	142	19.07	4.31	20	7.00	25.00	0.433
	2500 TL ve üstü	158	18.73	4.16	19	8.00	25.00	
Kendine Yetme	2500TL altı	142	19.75	3.75	20	9.00	25.00	0.578
	2500 TL ve üstü	158	19.91	3.99	20	5.00	25.00	
Başarma ve Üretkenlik	2500TL altı	142	23.37	3.64	23	15.00	30.00	0.957
	2500 TL ve üstü	158	23.34	4.35	23	9.00	30.00	

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 4'te verilmiştir. Gelir düzeyi 2500 TL altı veya üzeri olan ailelerin çocuklarının benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda bireysel spor ve takım sporu ile uğraşanların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Benlik değeri, kendinde olan ve olması gereken özelliklere bir değer verme durumudur. Çalışmamızda bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların alt boyutlardan biri olan benlik değerlerinin takım sporcularından ve sedanterlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum bireysel sporlar ile uğraşanların kendinde olan ve olması gereken özelliklere daha fazla değer verdiklerini göstermektedir.

Özgüven, daha çok kendi özelliklerine bir değer atfetme ve bu değerler sayesinde kendini onaylama durumudur. Çalışmamızda bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların özgüven değerlerinin takım sporları ile uğraşanlardan fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durum bireysel sporlar ile uğraşanların kendi özelliklerine daha çok bir değer atfettiklerini ve bu değerler sayesinde kendini onaylama durumlarının daha fazla olduğunu gösterir.

Depresif duygulanım bireyin kendini daha çaresiz, daha zayıf ve güçsüz olduğunu algılaması durumudur. Puan yükseldikçe bu durumun daha az yaşandığı anlamına gelir. Çalışmamızda bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların depresif duygulanım değerlerinin istatistiksel olarak takım sporcularından ve sedanterlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum bireysel sporlarla uğraşanların kendilerini daha az düzeyde çaresiz, zayıf ve güçsüz olduğunu gösterir.

Literatürde çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Polat, 2014). Polat'ın çalışmasına düzenli olarak egzersiz yapan 200 kadın ve hiç egzersiz yapmayan 200 kadın olmak üzere 400 kadın katılmıştır. Benlik saygısı ölçeğine bakıldığında egzersiz yapmayan grup ile 25 ay ve üzeri süredir düzenli olarak egzersiz yapan grup arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan grubun benlik saygısı, egzersiz yapmayanlara göre daha yüksektir. Araştırmaya katılan 400 kişinin geneli alınarak yapılan

analizde, aktif spor geçmişi olanların, olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısı ve beden memnuniyetine sahip oldukları görülmektedir. Yine çalışmamızı destekleyen başka bir çalışmada spor yapan erkek ergenlerin Benlik saygısı puan ortalamaları, spor yapmayan erkek ergenlerden daha yüksek; yine spor yapan kız ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları, spor yapmayan kız ergenlerden daha yüksek bulunmuştur (Bal, 2015). Gün (2006), spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş aralığındaki ergenlerin benlik saygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapmış olduğu çalışmada spor yapanların spor yapmayanlara göre benlik saygılarını daha yüksek bulmuştur. Spor yapmanın benlik saygısını yükseltmede yararlı olduğu belirtilmiştir.

Sporun ve spor yapma bilincinin, bireylerin başta kişilik özelliklerinin gelişiminde büyük katkısı olduğunu, bireylerin öncelikle kendi sosyalleşmeleri adı altında birçok etkiye dayanarak çok çeşitli faydalar sağlayan, gerek sağlık açısından, gerek yeterli fiziksel gelişime ulaşmada büyük katkısı olması açısından, gerekse de sağlam bir ben yaratma, kişilik oluşturma açısından bireylere faydası kaçınılmazdır (Esen, 2012).

Çalışmamızda cinsiyete göre benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Cinsiyete göre benlik saygısı düzeyinin hiçbir alt boyutunun farklılaşmadığı yani cinsiyetin benlik saygısını etkilemediği görülmüştür. Daha önce yapılan araştırmalarda benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir fark yarattığını gösteren sonuçlar (Ceviz 2009; Esen 2012) olduğu gibi herhangi bir farka ulaşılmayan sonuçlara da (Yüzgeç, 2014; Çevik ve Atıcı; 2009, Eriş ve İkiz; 2013; Ünver ve ark. 2014) rastlanılmıştır.

Yapılan bir çalışmada benlik saygısı değişkeni ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Yüzgeç, 2014). Çevik ve Atıcı (2009) 532 lise 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarını bazı değişkenlere göre incelemiş ve öğrencilerin benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada seçkisiz yöntemle seçilen 152 kız ve 148 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bulgulara göre cinsiyete ve karşı cinsten arkadaşına sahip olmaya göre benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Eriş ve İkiz, 2013). Günümüzde çocuk yetiştirme tutumlarında; ebeveynler tarafından cinsiyet farkı gözetilmemesinin, erkek çocuğun kızlardan daha fazla değere ve ayrıcalıklara sahip



olmamasının, kız çocuklara daha esnek davranılmasının, benlik saygısı ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunmaması üzerinde etkili olduğu düşünülebilir (Dilek, 2007).

Ceviz (2009) ise erkeklerin benlik saygısı düzeyini kadınlara göre daha yüksek tespit etmiştir. Yine başka bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyi kadın öğrencilerin benlik saygısından yüksek bulunmuştur (Esen, 2012). Bu çalışmalarda bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar bulunmasının nedenlerinden biri deneklerin yaşadıkları bölge, eğitim düzeyi ve yaşları gibi etkenler rol oynayabilir.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin kaldıkları yerlere göre benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Yurtta kalan veya yalnız kalan öğrencilerin “depresif duygulanım” ve “kendine yetme” alt boyutlarının ailesi ile birlikte kalan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin kendini daha çaresiz, daha zayıf ve güçsüz hissettiğini göstermektedir. Yine ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin zihinsel ve davranışsal anlamda kendi beklentilerini ve hedeflerini gerçekleştirme durumlarının daha az olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. Gelir düzeyi 2500 TL altı veya üzeri olan ailelerin çocuklarının benlik saygısı düzeyleri arasında farklılığın olmadığı bulunmuştur. Yani ailelerinin gelir düzeyinin öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini etkilemediği görülmüştür.

Yüzgeç’in (2014) çalışmasında benlik saygısı değişkeni ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Yılmaz (2000) çalışmasında öğrencilerin gelirleri ile benlik saygısı puan ortalaması arasında istatistiksel yönden önemli bir sonuç bulamazken, Yılmaz’ın çalışması (2000) ile çalışmamız paralellik göstermektedir. Yüzgeç’in (2014) araştırmasına katılan deneklerin benlik saygısı puanları ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Ancak gelir düzeyinin benlik saygısını etkilediğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Torucu (1999), gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıklarını belirleyip benlik saygısına etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, sosyoekonomik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı puanları sosyoekonomik düzeyleri düşük olanlara göre

anlamli ölçüde yüksek bulunmuştur. Çalışmamız ile Torucu'nun (1999) çalışmasında farklı sonuçlar bulunmasının nedeni denek grubunun yaşları olabilir. Çalışmamıza katılan deneklerin yaş ortalaması 22 iken Torucu'nun çalışmasındaki denek grubu 13-14 yaşlarındadır.

Sonuç olarak bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların benlik saygısı düzeyleri takım sporcularından ve sedanterlerden daha yüksektir. Sporcuların hepsi hangi branşı yaparsa yapsın, kişisel doğal eğilimleri ve kişilik özelliklerine bağlı olarak, farklı durumlara farklı tepki gösterirler. Takım sporları sporcunun, sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, takım çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar. Bireysel sporlar ise sporcunun, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir. Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların rakibiyle tek başına mücadele etmek zorunda olması daha fazla sorumluluk almasını gerektirmektedir. Bu sorumluluk sporcuya daha fazla kendine güvenme hissi vererek sporcunun benlik saygısını da arttırdığı düşünülmektedir. Takım sporuyla uğraşan sporcular da takımları için benzer düşüncelerle gerekli sorumlulukları aldıklarında ve kendine daha fazla güvendiklerinde benlik saygılarının yükselmesi kaçınılmaz olacaktır. Ayrıca sedanterlere spor yapmaları için gerekli ortamların sağlanması ve teşvik edici unsurların artırılması gerekmektedir. Ailesiyle birlikte kalamayıp yalnız başına kalan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ise ailesi ile veya yurtda kalanlara göre daha yüksektir. Bu durum öğrencilerin ailesinden uzakta yaşıyor olmasının verdiği rahatlıkla kendini baskı altında hissetmemesinden kaynaklı kendine fazla güvenmesinin yansıması olabilir. Dolayısıyla çocuğuyla beraber yaşayan aileler bu konuda çocuklarına gerekli sorumlulukları verip onların baskı altında tutulma düşüncesine kapılmamalarını hissettirerek özgüveninin artmasını sağlayabilirler. Araştırma önerisi olarak; uygulama yurt içinde ve yurtdışında farklı üniversitelerde okuyan takım ve bireysel spor yapan sporcular ile sedanterler olmak üzere daha geniş bir örneklem üzerinde gerçekleştirilebilir.

## KAYNAKLAR

- Arıca, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısı ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bal, E. Y. (2015). *Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ceviz, F. H. (2009). *Orta yaş ve yaşlılıkta dindarlık, mistik tecrübe ve benlik saygısı*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Atan, T., Ünver, Ş., ve Allahverdi, E. (2018). Üniversitede öğrenim gören sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 125-135.

---

- Çevik, G. B., ve Atıcı, M. (2009). Lise 3. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 399-352.
- Dilek, H. (2007). *Farklı eğitim programlarına devam eden lise II. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi, 13-38.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Esen, C. A. (2012). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Karagözoğlu, Ş., Kahve, E., Koç, Ö., ve Adamişoğlu, D. (2008). Self-esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, 28, 641-649.
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 24-32.
- Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Salar, B. Hekim, M. Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Taşgit, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Torucu, B. (1999). *13-14 Yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip özsaygıya etkisinin araştırılıp karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ünver, Ş., Çavuşoğlu, G. ve İslamoğlu İ. (2014). Spor bilimleri ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ve psikosomatik belirtilerinin karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2*, 261-270.
- Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, S. (2000). *Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Yüzgeç, S. (2014). *Benlik saygısı ile mistik tecrübe arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.