

Kendisi ile Yarışan Birey: Sporda Benlik Saygısının Gelişimi

Atalay Kaya¹

Özet

Benlik, bir kişinin kendi değerleri, duyguları ve kendine ait kavramlarının şekillendiği ve çevresiyle etkileşimler sonucu oluşan bir sistem olarak tanımlanabilir. Benlik, bireyin kendini nasıl algıladığı ve bu algı doğrultusunda çevresiyle nasıl ilişki kurduğu, nasıl tepki verdiği gibi önemli işlemlere sahiptir. Benlik aynı zamanda hatırlama, düşünme, gerçekleri değerlendirme, uyarıları algılama ve sorunlara çözüm üretme gibi birçok işlevi yerine getirir. Benlik saygısı ise, bireyin kendine değer vermesi ve benliğini olumlu değerlendirmesiyle oluşur; değer duygusu, yeterlilik ve başarı hisleri üzerine kurulur. Bir kişi, kendini olması gerektiği gibi algıladığında, kendine duyduğu saygı ve sevgiyi artırır, bu durum genel benlik saygısı olarak adlandırılır ve bireyin kendine karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tavırları ifade eder. Sporda benlik saygısının rolü, bireyin spor aktivitelerine katılımını, motivasyonunu ve performansını etkileyen önemli bir faktördür. Sporun sağladığı fiziksel, psikolojik ve sosyal destek, kendilerini daha iyi tanımlarına ve özgüven geliştirmelerine katkıda bulunur. Yüksek benlik saygısına sahip sporcular, genellikle rekabetten keyif alır ve başarısızlık durumlarında daha az strese girerler, bu da onların sporda devamlılık göstermelerine katkı sağlar. Ancak düşük benlik saygısı olan bireylerde, spor yapma konusunda isteksizlik, performans kaygısı ve başarısızlıktan korkma gibi durumlar daha sık görülür. Bu bireyler spor yapmaktan kaçınabilir ya da spora katıldıklarında kendilerini yeterince ifade edemeyebilirler.

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi
c-Mail Adresi: atalay.kaya@deu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4871-8383

1. Benlik

1.1. Benlik Kavramı

Benlik, bir kişinin kendi değerleri, duyguları ve kendine ait kavramlarının şekillendiği ve çevresiyle etkileşimler sonucu oluşan bir sistem olarak tanımlanabilir (Tan, 1970). Benlik, bireyin kendini nasıl algıladığı ve bu algı doğrultusunda çevresiyle nasıl ilişki kurduğu, nasıl tepki verdiği gibi önemli işlevlere sahiptir (Yörükoğlu, 2004). Kimlik ve kişilik terimleri benliğin tanımlanmasında sıkça birbirinin yerine kullanılır, çünkü benlik, bir kişiyi diğerlerinden ayıran, onu kendisi yapan duygu, tutum ve davranışların bütünüdür. Bu kavram, bireylerin kim olduklarını nasıl algıladıklarını ifade eder ve çevresel olaylara nasıl uyum sağladıklarını ya da tepkide bulduklarını belirler.

Benlik aynı zamanda hatırlama, düşünme, gerçekleri değerlendirme, uyarıları algılama ve sorunlara çözüm üretme gibi birçok işlevi yerine getirir. Türk Dil Kurumu'na göre, "ben" kelimesi, bireysel varoluşu, kişisel özü ve şahsiyeti tanımlar. Ayrıca, bilimsel açıdan "ben," kişinin çevresindeki olayları bilinçli bir şekilde ayırt etmesini sağlayan ve bireyin toplumsal ilişkilerde kendini ifade etmesine zemin hazırlayan bir kişilik bileşenidir (TDK, 2024).

Benlik kavramı üzerine çok sayıda tanım ve teori geliştirilmiştir; ancak yapılan incelemeler, bu kavramı psikoloji alanında sistematik olarak ilk ele alan kişinin William James olduğunu göstermektedir. James, "Psikolojinin İlkeleri" (1890) adlı eserinde, benliği iki ana boyutta inceler: "bilen ben" (öğrenen, farkında olan yön) ve "bilinen ben" (hakkında bilgi sahibi olunan yön). Ona göre, benlik bilimi, esas olarak bilinen benliğe odaklanmalıdır.

James, benliği daha da derinlemesine analiz ederek onu dört bileşene ayırır: ruhsal benlik, saf benlik, maddi benlik ve toplumsal benlik. Maddi benlik, fiziksel beden ve çevreyi; toplumsal benlik, bireyin sosyal çevre ve ilişkilerini; ruhsal benlik ise kişinin zihinsel, ahlaki ve manevi yönlerini ifade eder. Bu unsurlar, bireyin mutluluk ya da mutsuzluk gibi duygularını belirler ve onun fiziksel, sosyal ve ruhsal benliğini şekillendirir (Saygın, 2008).

Sosyolog Cooley ise benlik kavramını farklı bir bakış açısıyla ele alır. Ona göre, benlik, bireylerin sosyal etkileşimleri sırasında başkalarının algı ve değerlendirmelerine yansıyan bir olgudur (Kula, 2001). Bu yaklaşım, benliği sosyal ilişkiler içinde oluşan bir kavram olarak yorumlar.

Sosyal psikolojide öz-gelişim süreçlerini alışılmadık bir psikodinamik çerçevede inceleyen Sullivan (1953), benlik kavramını "benlik sistemi" olarak tanımlamıştır. Bu sistem, bireyin benlik saygısını koruma amacını güden

deneyimlerin bütünü olarak kabul edilir. Sullivan'a göre, benlik yapısının temelini çocuklukta kazanılan deneyimler oluşturur. Bu nedenle benlik, "iyi-ben", "kötü-ben" ve "ben-olmayan" gibi kendini değerlendiren örnekleri kapsar. "İyi ben", anneye bağlılık ve onun sevgisini içeren ilişkileri ifade eder, bu da bireyin özsaygısının gelişmesini sağlar. "Kötü ben" ise annenin sevgi göstermediği olaylarda oluşur; bu durumda birey, kendi hakkında olumsuz yargılara varabilir. "Ben-olmayan" ise bilinçdışı düzeyde bulunan bir kavram olup bireyin aşırı kaygı duyduğu durumları içerir (Aslan, 1992).

Benlik gelişiminde etkili teorilerden biri de Higgins'in (1987) "Benlik Uyuşmazlığı Teorisi"dir. Bu teoriye göre, benlik şemaları üç ana başlıkta ele alınır:

- a. **Gerçek Benlik:** Bireyin şu anki durumunu ve sahip olduğu özellikleri temsil eder.
- b. **İdeal Benlik:** Kişinin olmak istediği hali ifade eder; özlemlerini ve ulaşmak istediği hedefleri kapsar.
- c. **Olması Gereken Benlik:** Toplumun beklentilerini ve normlarını yansıtır, bireyin çevresi tarafından beklenen kişiliği temsil eder.

Bu teori, bireyler arasındaki uyumsuzlukların ve olumsuz duygusal tepkilere neden olan koşulların önceden tahmin edilebilmesi amacını taşır. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark, kişinin tatminsizlik, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duyguları yaşamasına yol açabilir (Malakçioğlu, 2019).

Psikoloji literatüründe benlik kavramının temellerini atan bir diğer kuram ise Freud'un psikanalitik yaklaşımıdır. Freud, insan davranışlarını bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı seviyelerinde açıklayarak psikodinamik teoriyi geliştirmiştir. Bu çerçevede, "ego" kişiliğin daha çok bilinçli tarafını ve bireyin kendisi hakkındaki bilgilerini ifade eder. Freud'un kuramında benlikten ziyade, bu nedenle ego kavramına odaklanıldığı görülmektedir (Bacanlı, 2004).

Freud'dan farklı olarak Carl Gustav Jung, kolektif bilinçdışı kavramını ortaya koymuş ve kişiliğin bir bütün yerine parçalar halinde incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Jung'a göre kişiliğin en önemli unsurlarından biri dışa dönüklüktür. Benlik kavramını arketip olarak ele alan Jung, benliğin görevinin kişilikte dengeli bir bütünlük yaratmak olduğunu öne sürer (Tohumcu, 2018).

Rogers'ın kişilik teorisinde, benlik kavramı önemli bir yere sahiptir ve kişinin kendisi hakkındaki bilinçli algılarını kapsayan algısal alanın bir parçası olarak tanımlanır. Bu kavram, bireyin kendisine dair sahip olduğu bir imaj

olarak görülür. Rogers, benlik anlayışını kişinin “Ben kimim?” veya “Neler yapabilirim?” gibi sorularla kendi varlığını ve yeteneklerini fark etmesi olarak tanımlar. Bu süreçte yalnızca mevcut kendilik algıları değil, bireyin “Ne olmam gerekiyor?” ya da “Ne olmak istiyorum?” sorularına verdiği cevaplarla şekillenen “ideal benlik” de önem kazanır. Rogers’a göre, benlik kavramı kişinin kendisiyle ilgili doğru ya da yanlış olabilen bir dizi varsayımı içerir (Yanbastı, 1996).

Kendi kimliğinin farkında olan bireyler, duygu ve düşüncelerini ayırt edebilme, başkalarının kendilerinden farklı olabileceğini kabul etme ve kendi mutluluğunun sorumluluğunu üstlenme gibi becerilere sahiptir (Cüceloğlu, 2000). Benlik kavramı, kişinin kendisi hakkındaki düşünce ve tutumlarını belirleyen ve bilişsel gelişim süreçleriyle şekillenen bir yapı olarak değerlendirilir. Bireyin çevresinden aldığı geri bildirimler ve sosyal etkileşimler, benlik algısının oluşmasında belirleyici bir rol oynar; bu nedenle benlik, sosyal ilişkiler ve çevreyle etkileşim içinde ortaya çıkan sosyal bir ürün olarak görülebilir. Sonuç olarak, birey sosyal çevresinden değer ve saygı gördüğünde, bu durum benlik algısını olumlu yönde etkileyebilir (Kağıtcıbaşı, 2010).

2. Benlik Saygısı

2.1. Benlik Saygısı Kavramı

Bireyin deneyimleriyle şekillenen bilişsel yapılar benlik kavramını oluşturur. Bu süreç, erken çocukluk döneminde başlar ve bebek ile bakım veren arasındaki ilişki, bebeğin kendine dair ilk algılarının temelini atar. Olayları değerlendirirken oluşan bu bilişsel yapı, bireyin kendine yönelik tutarlı bir örgütlenme geliştirmesini sağlar. Sağlıklı bir benlik algısına sahip bireyler, kendilerini kabul eder ve onaylar; kendi bakış açıları olumlu ve şefkat doludur. Benlik kavramı sadece bilişsel değil, duygusal bir boyut da taşır; bireyler, öz değerlendirmeleri aracılığıyla benlik algılarını şekillendirir (Adams, 1995).

Bireyin öz kavramlarının onaylanması ve bu duygusal boyutun olumlu bir şekilde desteklenmesi, doyum duygusu yaratır. Benlik saygısı, bireyin kendisini üstün veya değersiz görmeden, kendisini olduğu gibi kabul etmesi, değerli, sevimli ve onaylanmaya layık bulması şeklinde tanımlanır (Adams, 1995). Benlik saygısı, kişinin kendini tanıması, sevmesi ve onaylaması ile ilişkilidir ve kişinin kendine yönelik onaylayıcı ya da eleştirel tutumunu ifade eder (Cüceloğlu, 2005). Ayrıca, benlik saygısı, bireyin kendine değer vermesi ve benliğini olumlu değerlendirmesiyle oluşur; değer duygusu, yeterlilik ve başarı hisleri üzerine kurulur. Bir kişi, kendini olması gerektiği

gibi algıladığında, kendine duyduğu saygı ve sevgiyi artırır, bu durum genel benlik saygısı olarak adlandırılır ve bireyin kendine karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tavırları ifade eder (Brown ve ark., 2001).

Benlik saygısı, bireylerin yaşam boyu kendilerini değerli ve yeterli görme eğilimleri, becerileri ve karakter özelliklerine dair değerlendirmeleri olarak ele alınır. Benlik saygısı, belirli bir yetkinlik alanında ele alındığında “özgül öz saygı” olarak tanımlanırken, genel anlamda daha çok psikolojik iyilik haliyle bağlantılıdır (Rosenberg ve ark., 1995).

Adler, benlik saygısını bireylerin davranışlarına yön veren temel bir güç ve benlik saygılarını geliştirme ya da koruma çabası olarak tanımlar. Ona göre, güçlü bir benlik saygısı geliştirmek için toplumsal ilgi önemli bir unsurdur ve sosyal çevreyle iş birliği yapmaksızın güçlü bir benlik saygısının mümkün olmadığını belirtir (Steffenhagen, 1990). Ayrıca Adler, bireyin benlik saygısını koruyarak sürekli geliştirmesi gerektiğini vurgular; bireyler başlangıçta zayıf bir yapıda doğar ve bu zayıflıklarını aşarak güçlendikçe benlik saygıları artar, bu süreç yaşam boyu devam eder (Geçtan, 2015).

Bireyler, yaşam boyunca çevresel faktörler, algılar, duygular, fikirler, yorumlar ve hedeflerin etkisiyle gelişen varlıklardır (Horney, 1942). Aile, toplumsal ve kültürel etkenler kişiliğin oluşumunda belirleyici rol oynar. Horney, çalışmalarında “ideal benlik” ve “gerçek benlik” ayrımına dikkat çeker: İdeal benlik, kişinin arzuladığı ve hayranlıkla mükemmelliğe ulaşmak istediği yerdir. Gerçek benlik ise bireyin kendisini nasıl algıladığı ve nihayetinde nasıl anladığıyla ilgilidir (Topses & Serin, 2012).

Maslow (1970), saygı ihtiyacını iki farklı boyutta ele alır. İlk olarak, bireyin kendisiyle ilgili olumlu hisler, güven, başarı ve yeterlilik gibi kişisel başarı duygularını kapsar. Diğer boyut ise, bireyin çevresinden statü, tanınma gibi dışsal saygınlık beklentilerini içerir. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde, fizyolojik gereksinimler, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygınlık ihtiyaçları sırasıyla yer alırken, en üst basamak olarak kendini gerçekleştirme bulunmaktadır. Bireyler, saygı gereksinimlerini karşıladıktan sonra piramidin diğer basamaklarını tamamlayarak kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşmaları beklenir.

Bu ihtiyaçların ne zaman karşılanmış sayılacağı kişiden kişiye değişiklik gösterse de, esas olan, ihtiyacın artık bireyin yaşamında merkez bir yer tutmaması ve bu konuda kaygı hissetmemesidir. Maslow’a göre, bireyler saygı ihtiyaçlarını sahip oldukları meslekler ve üstlendikleri sosyal roller aracılığıyla tatmin edebilir. Bunun yanı sıra, bireyin sosyal çevresinde tanınırlık ve kabul görmesi de büyük önem taşır (Maslow, 1970).

Erikson (1993), ego gelişim aşamalarını ve sosyal etkileşimlerin kendine has etkilerini inceleyerek, bireyin yaşamını ve kişilik gelişimini, sosyal zenginlik veya yoksulluk bağlamındaki sosyalleşme süreciyle ilişkilendirir. Erikson'un "İnsanın Sekiz Çağı" adını verdiği bu teoriye göre, bireyler her gelişim aşamasında o aşamaya özgü görevleri başarmaya çalışır. Ancak bazı durumlarda, bireyler bu görevleri beklenen başarı düzeyinde gerçekleştiremeyebilir, bu da çatışma veya kafa karışıklığına yol açabilir. Bu tür zorlukları yaşamamak için, bireylerin gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları gereklidir. Görevlerin yerine getirilmesi, bireyin o aşamadaki psikolojik sağlık düzeyini yansıtır (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2011).

Ergenlik döneminin 10-12 yaşlarında başlaması ve genç yetişkinliğe kadar sürmesiyle birlikte, benlik kavramı bu yaş grubu için önem kazanır. Bu dönemde gençler için fiziksel görünüm oldukça önemlidir ve iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak benlik algısını olumlu etkiler. Kimlik arayışının sürdüğü bu evrede, gençler kendilerini sık sık değerlendirir, inceler ve başkalarıyla kıyaslarlar. Ergenlikte şekillenen benlik kavramı, yetişkinliğe kadar gelişmeye devam eder (Doğru & Peker, 2004).

Rosenberg (1965), bireylerin tutum ve davranışlarının benlik saygısının gelişimine etki edebileceğini öne sürerek, kendilerini olumlu değerlendiren bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, olumsuz değerlendirmelerin ise benlik saygısında düşüşe neden olabileceğini belirtmiştir. Rosenberg, benlik saygısını sosyal çevreyle sürekli etkileşim içinde olan dinamik bir yapı olarak tanımlamış ve bu kavrama "Küresel Benlik Saygısı" adını vermiştir (Arıca, 1999). Ayrıca, bireyin fiziksel özelliklerini kabul etmesi ve olumlu sosyal ilişkiler kurması gibi faktörlerin benlik saygısını etkileyebileceğini ileri sürerek, benlik saygısının bireyin kendi değerlendirmesiyle şekillendiğini savunmuştur (Hamarta ve ark., 2009).

Benlik saygısı literatürde yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini üstün görmeden değerli ve saygın olarak algılar. Buna karşılık, düşük benlik saygısına sahip olanlar kendileriyle barışık değildir ve kendilerini kabullenmede zorluk yaşarlar (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı, bireyin kendisini sosyal hayatta başarılı, değerli ve önemli biri olarak görmesi şeklinde tanımlanır (Dinçer, 2008). Bir birey, gerçek benliği ile ideal benliği arasında belirgin farklılıklar yaşadığında düşük benlik saygısına sahip olduğu kabul edilirken; gerçek ve ideal benlik arasında fark azsa, yüksek benlik saygısına sahip olduğu düşünülür (Başçıftci, 2010).

Yavuzer (2000), yüksek benlik saygısına sahip bireyleri çeşitli özelliklerle tanımlar. Bu bireyler, başkalarıyla etkileşimlerinde hoşgörülü davranır, bağımsızlık gösterir ve hayatı anlamlı bulurlar. Fiziksel olarak daha rahat olup topluluklarla sıkça iletişim kurarlar, işlerine ilgi duyar ve başarısızlıktan kaçınmak için çaba gösterirler. Kaygılı duygulara kapılmadan kendilerini daha dengeli ifade ederler. Olumlu benlik saygısına sahip kişiler, sahip oldukları şeylerin değerini bilir, özgüvenli ve hata yapmaktan çekinmeyen, iş birlikçi bireylerdir. Kendilerini zeki ve yetenekli olarak gören bu bireyler, kendi potansiyellerinin farkındadır ve bu da güçlü bir öz yeterlilik hissi yaratır (Rosenberg, 1965). Karar alma sürecinde detayları titizlikle değerlendirir, kararlarında kararlı davranırlar ve başkalarıyla zamanında ve sağlıklı iletişim kurarlar.

Yavuzer (2000), düşük benlik saygısına sahip bireyleri belirli özelliklerle tanımlar. Bu bireyler, sorumluluk almaktan kaçınır, hayal kırıklığına uğradıklarında konsantrasyonlarını kaybeder ve sosyal etkileşimlerden uzak durma eğilimi gösterirler. Başkalarıyla etkileşimlerini sınırlayabilir veya tamamen kesebilirler; başarısız olacaklarını hissettiklerinde gerçeği gizleme eğilimindedirler. Hem olumlu hem de olumsuz eleştirileri kabul etmekte zorlanır ve çevrelerindeki kişilerin kendileri hakkındaki düşüncelerine gereğinden fazla önem verirler. Ev ortamında ya aşırı destek sağlarlar ya da hiç destek vermezler.

Düşük benlik saygısı olan bireyler, hata yapma korkusu nedeniyle harekete geçmekte zorlanır, başkalarına bağımlı ilişkiler kurma eğiliminde olup özgüven eksikliği yaşar ve karamsar bir tavır sergilerler. Risk almaktan çekinir ve kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunurlar. Çeşitli çalışmalar, benlik saygısının depresyon, yeme bozuklukları ve anksiyete gibi klinik sorunlarla olumsuz ilişkili olduğunu gösterirken, gelişim psikolojisi alanında da benlik saygısının bağlanma stilleriyle yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir (Doğan & Eryılmaz, 2013).

Benlik saygısı, bireyin kendisini nesnel bir bakış açısıyla değerlendirerek güçlü ve zayıf yönlerini olduğu gibi kabul etmesi olarak ifade edilmektedir (Niveau ve ark., 2021). Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine yönelik geliştirdiği olumlu veya olumsuz tutum olarak tanımlamıştır. Bu tanım çerçevesinde, kişinin kendini değerli hissetmesi; toplum tarafından kabul görmesi, sevilmesi ve yeteneklerini hayata geçirebilmesi; ayrıca beden özelliklerini kabullenip sahiplenmesi, benlik saygısının önemli unsurları arasında yer alır (Niveau ve ark., 2021).

Benlik saygısı, kişinin kendisine karşı olumlu bir tutum geliştirmesi ve kendisini hoşgörüyü kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Tuijnman ve ark.,

2006). Diğer bir ifade ile, benlik saygısı kişinin kendi değerine ilişkin öznel bir değerlendirme yapması anlamına gelir (Donnellan ve ark., 2011). Rosenberg'e göre, benlik saygısı bireyin yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilme yeteneğini ve mutluluğa ulaşma inancını temsil eder. Ona göre, algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki fark arttıkça benlik saygısında düşüş gözlemlenebilir. Benlik saygısı bebeklik döneminde gelişmeye başlar ve yaşam olayları ile çevresel etkenlerin etkisi altında ömür boyu değişime uğrayabilir (Mehrabi ve ark., 2022). Kişinin kendine dair algıları, bu algılara yüklediği önem, sahip olduğu idealler ve çevresindeki insanların kendisini nasıl değerlendirdiği de benlik saygısının oluşumunda etkilidir (Niveau ve ark., 2021). Benlik saygısı, çeşitli alt boyutlardan oluşur ve bu boyutlar içinde en yaygın olanlar beden özsaygısı (fiziksel özellikler ve çekicilik), sosyal özsaygı (sevilebilirlik ve kişilerarası ilişkilerdeki rol), başarı veya yeterlilik özsaygısı (iş ya da eğitimdeki başarılar), ve kimlik ya da kişisel özsaygı (değerler ve inançlar) olarak sıralanır (Katz ve ark., 1995).

Araştırmalar, yüksek benlik saygısının artan sorumluluk hissi, genel memnuniyetin yükselmesi ve başarısızlık veya zorluklara karşı daha sabırlı ve dirençli bir yaklaşım geliştirmeyi desteklediğini ortaya koymuştur (Baumeister ve ark., 2003; Di Paula & Campbell, 2002). Öte yandan, düşük benlik saygısı, ruhsal bozuklukların hem gelişiminde etkili olabilir hem de bu tür bozuklukların bir sonucu olarak görülebilir (Lee ve ark., 2023). Bu çerçevede, benlik saygısının düzeyi, hastalık, kayıp veya kaza gibi olumsuz yaşam olaylarının birey üzerindeki psikolojik etkilerini tahmin etmede bir belirleyici rol oynayabilir.

Benlik saygısı, bireyin yaşamın farklı alanlarında kendine yüklediği olumlu ve olumsuz değerlerin toplamını yansıtan genel bir öz değerlendirmedir. Kişilerin kendilerine dair sahip oldukları yargı ve inançlar, onların kim olduklarını, ne yapabileceklerini ve potansiyellerini belirlemelerinde rol oynar. Sağlam bir benlik saygısı hem ruhsal hem de kronik fiziksel hastalıklarla başa çıkmada koruyucu bir etkiye sahipken, düşük benlik saygısı, pek çok ruhsal bozukluk ve sosyal sorunun ortaya çıkmasında risk faktörü olarak kabul edilir (Mann, 2004).

3. Sporda Benlik Saygısı

Sporda benlik saygısının rolü, bireyin spor aktivitelerine katılımını, motivasyonunu ve performansını etkileyen önemli bir faktördür. Benlik saygısı, bireyin kendisine duyduğu saygıyı ve kendisi hakkında sahip olduğu olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri ifade eder. Yüksek benlik saygısı olan bireyler, kendilerine güvenme ve hedeflere ulaşma konusunda daha

motive olma eğilimindedirler, bu da onların spora olan bağlılıklarını artırır (Fox, 2000).

Benlik saygısının yüksek olduğu durumlarda, bireyler kendilerini daha yeterli ve değerli hissederler; bu, spor aktivitelerinde daha fazla risk almaya ve yeni beceriler öğrenmeye açık olmalarına yardımcı olabilir (Harter, 1993). Spor ve fiziksel aktivitenin aynı zamanda benlik saygısını güçlendirdiği bulunmuştur, çünkü spor bireylerin fiziksel becerilerini geliştirmelerine, zorluklarla başa çıkmalarına ve sosyal ilişkilerini kuvvetlendirmelerine olanak tanır (Sonstroem & Morgan, 1989).

Özellikle gençlerde, sporun sağladığı fiziksel, psikolojik ve sosyal destek, kendilerini daha iyi tanımalarına ve özgüven geliştirmelerine katkıda bulunur. Yüksek benlik saygısına sahip sporcular, genellikle rekabetten keyif alır ve başarısızlık durumlarında daha az strese girerler, bu da onların sporda devamlılık göstermelerine katkı sağlar (Vazou ve ark., 2005).

Ancak düşük benlik saygısı olan bireylerde, spor yapma konusunda isteksizlik, performans kaygısı ve başarısızlıktan korkma gibi durumlar daha sık görülür. Bu bireyler spor yapmaktan kaçınabilir ya da spora katıldıklarında kendilerini yeterince ifade edemeyebilirler (Fox, 2000). Düşük benlik saygısı, aynı zamanda spor erteleme davranışına da yol açabilir, çünkü bireyler spor yaparken yeterince iyi olmadıkları veya başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri korkusuyla spor aktivitelerinden uzak durabilirler.

Bu bağlamda, spor ortamlarında olumlu geri bildirimler ve destekleyici bir sosyal çevre oluşturmak, bireylerin benlik saygılarını güçlendirmeye yardımcı olabilir ve spor yapma isteklerini artırabilir.

Sporcuların benlik saygısı düzeyi, performanslarını, motivasyonlarını ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyen bir unsur olarak kabul edilir. Benlik saygısının yüksek veya düşük olması, sporcunun sahadaki davranışlarından antrenmanlara yaklaşımına kadar birçok faktöre yansır.

a. **Yüksek Benlik Saygısı:**

1. **Özgüven ve Motivasyon:** Yüksek benlik saygısına sahip sporcular, kendilerine olan güvenleri ve hedeflerine ulaşma motivasyonları sayesinde genellikle daha yüksek performans gösterirler. Bu sporcular, yarışmalarda risk almaktan çekinmezler, hata yaptıklarında da öğrenme fırsatı olarak görürler (Fox, 2000).
2. **Strese Dayanıklılık:** Bu sporcular, zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında daha dayanıklıdır ve eleştirilere karşı yapıcı bir yaklaşım sergilerler. Yüksek benlik saygısı, sporcunun eleştiri veya

başarısızlık durumunda duygusal olarak sağlam kalmasına katkı sağlar.

3. **Liderlik ve Sosyal Etkileşim:** Kendine güvenen sporcular, takım arkadaşlarıyla daha olumlu ilişkiler kurar ve liderlik özellikleri gösterebilirler. Bu sayede takım dinamiklerine de olumlu bir etki sağlarlar (Harter, 1993).

b. **Düşük Benlik Saygısı:**

1. **Kaygı ve Performans Endişesi:** Düşük benlik saygısına sahip sporcular, kendilerini yetersiz hissedebilir ve hata yapmaktan veya başarısız olmaktan daha fazla korkarlar. Bu kaygı, özellikle yarışma öncesinde performanslarını olumsuz etkileyebilir ve sakatlanma riskini artırabilir (Fox, 2000).
2. **Erteleme Davranışı:** Düşük benlik saygısı, spor yapma ve antrenmanlara katılma konusunda isteksizlik yaratabilir. Bu durum, özellikle kendine güven eksikliği yaşayan sporcularda, spor yapmaktan kaçınma ya da bu aktiviteyi erteleme davranışına yol açabilir (Ferrari ve ark., 1995).
3. **Olumsuz Sosyal Etkileşim:** Düşük benlik saygısı olan sporcular, takım ortamında kendilerini geri planda tutabilir ve liderlik rollerinden kaçınabilirler. Eleştirilere karşı daha hassas oldukları için, sosyal ilişkilerde de gerilim yaşayabilirler ve takım çalışması becerilerinde eksiklik gözlemlenebilir (Vazou ve ark., 2005).

Bu nedenle, sporcuların benlik saygısının geliştirilmesi hem bireysel hem de takım performansları için önemlidir. Destekleyici bir antrenman ortamı, olumlu geri bildirimler ve psikolojik destek, sporcuların benlik saygılarını artırarak onların daha güçlü bir spor kimliği geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

3.1. Sporda Benlik Saygısı Eksikliği

Sporda benlik saygısı eksikliği, sporcuların performans, motivasyon, stres yönetimi ve sosyal ilişkiler gibi birçok temel alanda zorluk yaşamalarına yol açabilir. Araştırmalar, benlik saygısının düşük olması durumunda şu etkilerin ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir:

a. **Performans ve Motivasyonda Düşüş:**

1. Benlik saygısı eksikliği, sporcuların özgüvenlerini zayıflatır ve performans kaygısını artırır. Bu durum, sporcuların antrenman veya müsabakalarda risk almaktan kaçınmalarına ve potansiyellerini tam olarak ortaya koyamamalarına yol açabilir. Örneğin, Adie ve

ark. (2008) çalışmaları, düşük benlik saygısına sahip sporcuların başarıya ulaşma konusunda motivasyonlarını kaybetme eğiliminde olduklarını ve bu durumun performanslarını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

2. Düşük benlik saygısı olan sporcular, yapılan eleştirileri ya da olumsuz geri bildirimleri kendilerine yönelik bir tehdit olarak algırlar, bu da performanslarında yetersizlik hissi yaratarak motivasyonlarını azaltır (Swann ve ark., 1989).

b. Stres ve Kaygı Artışı:

1. Benlik saygısı eksikliği, sporcuların stres ve kaygıyla baş etme becerilerini zayıflatır. Crocker & Park (2004), düşük benlik saygısına sahip bireylerin zorlayıcı durumlarla baş etmede daha fazla kaygı yaşadıklarını ve bu durumun spor performansını olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir.
2. Düşük benlik saygısına sahip sporcular, antrenmanlarda veya yarışmalarda performanslarını sürekli olarak sorguladıklarından, kendilerine olan güvenleri azalır ve başarısızlık korkusu yaşarlar. Bu durum, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlığını tehdit eden “duygusal tükenmişlik” gibi sorunlara yol açabilir (Smith, 1986).

c. Sosyal Etkileşimlerde Zorluklar:

1. Düşük benlik saygısı, sporcuların takım arkadaşlarıyla ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Vazou ve ark. (2005), takım sporlarında düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal etkileşimde bulunmakta zorlandıklarını ve takım dinamiklerine uyum sağlamakta güçlük yaşadıklarını bulmuştur.
2. Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip sporcular, eleştirilere karşı daha hassastır ve bu durum sosyal ilişkilerinde gerilim yaratabilir. Bu tür sporcular, liderlik rollerinden kaçınabilir ve bu da takım içi iş birliğine zarar verebilir (Martens, 1975).

d. Sakatlanma Riski:

1. Düşük benlik saygısına sahip sporcular, performanslarını gereğinden fazla zorlayarak ya da kendilerini yetersiz hissettiklerinden dolayı antrenmanlardan kaçınarak sakatlanma riskiyle karşı karşıya kalabilirler. Williams & Andersen (1998), benlik saygısı düşük olan sporcuların sakatlık riski altında olabileceğini ve özellikle kendilerini aşırı zorladıkları durumlarda bu riskin arttığını belirtmiştir.

Bu bulgular, sporcularda benlik saygısını geliştiren yaklaşımların önemini ortaya koymaktadır. Yüksek benlik saygısı, sporcuların stres yönetimini, motivasyonlarını ve takım içi iletişimlerini olumlu etkileyerek performanslarını artırabilir.

Kaynakça

- Adams, J. F. (1995). Ergenliđi Anlamak. (B. O. diğ., ev.) İmge Kitabevi Yayınları.
- Adie, J. W., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 7-14.
- Bacanlı, H. (2004). Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlama psikolojisi. *Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları*.
- Başçıftçı, F. (2010). Selçuk üniversitesi teknik eğitim fakültesi öğrencilerinin benlik ve mesleki benlik saygılarının incelenmesi. *E-journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 5(4), 2198-2205.
- Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *Psychological Science in The Public Interest*. 2003;4(1):1-44.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615-631.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Cüceloğlu, D. (2000). Yeniden insan insana. Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve davranışı. Remzi Kitapevi.
- Di Paula A, Campbell JD. (2002). Self-Esteem and Persistence in the Face of Failure. *J Pers Soc Psychol*. 2002;83(3):711-24.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117.
- Doğru, N., & Peker, R. (2004). Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. Norton.
- Donnellan MB, Trzesniewski KH, Robins RW. (2011). Self-Esteem: Enduring Issues and Controversies. *İçinde: The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*. 1.Baskı. 2011. s. 718-46.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>

- Fox, K.R. (2000) The Effects of Exercise on Self-Perceptions and Self-Esteem. In: Biddle, S.J., Fox, K.R. and Boutcher, S.H., Eds., Physical Activity and Psychological Well-Being, Routledge, London, 88-117.
- Geçtan, E. (2015). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. Metis Yayınları.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Ozyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18), 25-42.
- Harter, S. (1993) Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. In: Baumeister, R., Ed., Self-Esteem: The Puzzle of Low Selfregard, Plenum Press, New York, 87-116. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_5
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review, 94(3), 319-340.
- Horney, K. (1942). Self-analysis. W W Norton & Co.
- James, W. (1890). The principles of psychology. Harvard University Press.
- Kağıtçıbaşı, C. (2010). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Katz MR, Rodin G, Devins GM. (1995). Self-Esteem and Cancer: Theory and Research. Can J Psychiatry. Aralık 1995;40:608-15.
- Kula, N. (2001). Kimlik ve din. Ayışığı Yayınları.
- Lee JY, Patel M, Scior K. (2023). Self-esteem and its relationship with depression and anxiety in adults with intellectual disabilities: a systematic literature review. Journal of Intellectual Disability Research. 01 Haziran 2023;67(6):499-518.
- Malakcıoğlu, C. (2019). The mediation model of actual-ought self-discrepancy between attachment anxiety and codependence. Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 1(2), 85-92.
- Mann, S. (2004). People-Work: Emotion Management, Stress and Coping. British Journal of Guidance & Counselling, 32, 205-221. <https://doi.org/10.1080/0369880410001692247>
- Martens, R. (1975). Social Psychology Of Sport. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. (1970). Motivation and personality. Harper & Row Publishers.
- Mehrabi A, Falakdami A, Mollaci A, Takasi P, Ghorbani Vajargah P, Jafari H, vd. (2022). A systematic review of self-esteem and related factors among burn patients. Annals of Medicine and Surgery. 2022;84.
- Niveau N, New B, Beaudoin M. (2021). How Should Self-Esteem Be Considered in Cancer Patients? Front Psychol. 28 Ekim 2021;12.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*, Princeton University Press, Princeton, N. J.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21(3), 329-337. <https://doi.org/10.1249/00005768-198906000-00018>
- Steffenhagen, R. A. (1990). *Self-esteem therapy*. Praeger Publishers.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Swann, W. B., Jr., Pelham, B. W., & Krull, D. S. (1989). Agreeable fancy or disagreeable truth? Reconciling self-enhancement and self-verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 782-791. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.782>
- Tan, H. (1970). "Akademik psikolojide ego ve benlik "self" kavramı". *H.U Sosyal Bilimler ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(1), 3-16.
- Tohumcu, M. U. (2018). İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Haliç University, İstanbul, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Topses, G., & Serin, N. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Nobel Akademi.
- Tuinman MA, Hoekstra HJ, Fleer J, Sleijfer DT, Hoekstra-Weebers JEHM. (2006). Self esteem, social support, and mental health in survivors of testicular cancer: A comparison based on relationship status. *Urologic Oncology: Seminars and Original Investigations*. 2006;24(4):279-86.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5-25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: a qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 497-516.

Yanbastı, G. (1996). Kişilik kuramları. Basımevi.

Yavuzer, H (2000). Okul Çağı Çocuđu. İstanbul, Remzi Kitabevi.

Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2011). Kişilik kuramları. Pegem Akademi.

Yörüköđlü, A. (2004). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. Özgür Yayınları.