

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**FARKLI BRANŞLARDA SPOR YAPAN VE SPOR
YAPMAYAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE RİSK
ALMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

İsmail AKTAŞ

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Süleyman Erim Erhan**

ERZURUM


2014

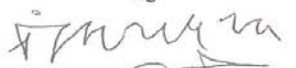
T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**FARKLI BRANŞLARDA SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN
BİREYLERİN BENLİK SAYGISI VE RİSK ALMA
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

İsmail AKTAŞ

Tez Savunma Tarihi : 01.07.2014

Tez Danışmanı ve Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Süleyman Erim ERHAN (Atatürk Üniversitesi) 

Jüri Üyesi : Doç. Dr. İlhan ŞEN (Atatürk Üniversitesi) 

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Fatih KIYICI (Atatürk Üniversitesi) 

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Yavuz Selim SAĞLAM
Enstitü Müdürü

**Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM – 2014**

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Benlik.....	6
2.1.1. Benlik Kavramı.....	6
2.1.2. Benliğin Gelişimi	7
2.1.3. Benlik Saygısı	8
2.1.4. Benlik Saygısının Gelişimi	9
2.1.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	10
2.1.6. Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	11
2.1.7. Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri	12
2.1.8. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi.....	13
2.2 Risk	15
2.2.1 Risk ve Risk Algısı:	15
2.2.2 Risk Alma Davranışı.....	17
2.2.3 Risk Alma ve Spor Arasındaki İlişki	25
3. MATERYAL VE METOT	28
3.1. Araştırma Modeli	28
3.2. Evren ve Örneklem	28
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1 Benlik Saygısı Ölçeği	29
3.3.2 Risk Alma Ölçeği.....	31
3.3.3 Kişisel Bilgi Formu.....	32

3.4. İstatistiksel Analiz.....	32
4. BULGULAR	33
5. TARTIŞMA	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
KAYNAKLAR.....	50
EKLER.....	62
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	62
EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	63
EK-3 BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ	64
EK-4 RİSK ALMA ÖLÇEĞİ	65
EK-5 ETİK KURUL ONAY FORMU	66

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalıőmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, tezimin her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. S. Erim ERHAN 'a en derin saygı ve Őükranlarımı sunarım.

Tez çalıőmamın, bilgisayar ortamında hazırlanmasında bilgi ve birikimlerini esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Yasin BAYIR' a sonsuz Őükranlarımı sunarım.

Bütün bu çalıőmalarım ve yoğun eğitim dönemim boyunca hep yanımda ve destekçim olan, arkadaşlarım ve aileme özellikle annem Asiye AKTAŞ' a çok teşekkür ederim.

ÖZET

Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, farklı branşlarda spor yapan bireylerin farklı sosyo-demografik özelliklere göre benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Metot: Bu çalışma Erzurum ilinde bulunan 310 bireye benlik saygısı ölçeği ve risk alma ölçeği uygulanarak elde edilen sonuçlar analiz programında değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma kapsamında yaş, cinsiyet, spor yapma durumu, medeni hal, spor türü gibi değişkenler ele alınarak değerlendirmeler yapılmış ve anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Ayrıca spor yapan bireylerle spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeyleri incelendiğinde korelasyon analizi sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç: Yaş, cinsiyet, spor yapma durumu, medeni hal, spor türü gibi değişkenlere göre araştırma kapsamında katılımcı bireyler arasında benlik saygısı ve risk alma düzeyleri arasında farklılıklar belirlenirken çalışma esnasında ters yönlü ilişkilerde dikkat çekmiştir. Bu durum araştırmada kullanılan anket kapsamında, kültürel farklılık olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Benlik Saygısı, Risk, Risk Alma

ABSTRACT

The Evaluation of Self Esteem and Risk Taking Levels in Subjects Nonsporting and Sporting in Different Branches

Aim: The aim of this study is to research self – esteem and risk taking levels of the individuals engaged in different sports branches with respect to different socio-demographic properties.

Material and Method: This study was conducted by using self-esteem and risk taking scales for 310 people inhabiting in Erzurum and the results obtained were evaluated in analysis programme.

Results: In the scope of study, evaluations were carried out by dealing with such variations as age, sex, fitness, marital status, sports type and significant differences appeared. Besides, when self-esteem and risk taking levels of the individuals who do sports and those who do not were examined, significant differences were set as a result of correlation analysis.

Conclusion: According to such variations as age, sex,fitness, marital status, sports types, differences between self-esteem and risk taking levels among the attendants within the scope of study were set down and reverse interactions during the study attracted some attention. This case is treated as cultural difference within the scope of the survey used in the study.

Key words: Self, Self-Esteem, Risk , Risk Taking

TABLolar DİZİNİ

Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	33
Tablo 4.2 Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Kruskal- Wallis Testi İle Karşılaştırması.....	35
Tablo 4.3 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırması.....	36
Tablo 4.4 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Kruskal- Wallis Testi İle Karşılaştırması.....	37
Tablo 4.5 Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Risk Alma Düzeylerinin Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırması.....	38
Tablo 4.6 Katılımcıların Bireysel Spor veya Takım Sporunu Yapma ve Sporcuların Lisanslı Durumuna Göre Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırması.....	39
Tablo 4.7 Katılımcıların Yaptığı Spor Türüne Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Kruskal- Wallis Testi İle Karşılaştırması.....	40
Tablo 4.8 Spor Yapan Katılımcıların Toplam Benlik Puanı ile Benlik Alt Boyutları ve Risk Alma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi.....	41
Tablo 4.9 Spor Yapmayan Katılımcıların Toplam Benlik Puanı ile Benlik Alt Boyutları ve Risk Alma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi	42

1. GİRİŞ

Bireyin çeşitli kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğunu ya da kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlayabileceğimiz “benlik” kavramının insan hayatında çok büyük yeri vardır.^{1,2} Allport’a göre benlik tasarımı; bireyin kendini oluşturma gücü, bireyin kendine olan “bu benim, bunu ben yapabilirim” dediği yönüdür.³ Bir başka tanıma göre, bireyin kişiliğine ilişkin kanıları ve bireyin kendi kişiliği hakkındaki görüş tarzı olarak ifade edilmektedir. Bireyin ne olduğu ve çevresince nasıl tanındığı hakkında bilinçliliği olarak da tanımlanmaktadır.⁴ Benlik, bireyin kendini tanıma ve değerlendirme biçimi veya insanın özellikleri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, durağan olmayan bir yapı olarak da tanımlanabilir.⁵ Benlik kuramına göre insan, benlik kavramına uygun biçimde davranır. Benlik, kişinin kendini bildiği andan itibaren çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşur ve birey, çevresini bu oluşan benlik kavramına uydurarak algılar. Kişi, benlik kavramına uygun yaşantıları özümser, uygun düşmeyenleri de ya yadsır ya da benlik kavramına uyacak şekilde değiştirir.^{6,7}

‘Benlik saygısı’ bireyin, ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygularını gösterir. İnsanların birey olarak, değerleri konusunda vardıkları kanıdır. Kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendinden hoşnut olmasıdır.⁸ Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulabilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilmeye, sevmeye değer bulma ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir.⁹ Olumlu benlik saygısı, kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır.¹⁰ Yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve

güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi, zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır.^{11, 12} Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni de zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir.¹¹⁻¹³ Yurt içinde ve yurt dışında benlik saygısını arttırmayı hedefleyen betimsel ve deneysel çalışmalarda; yüksek benlik saygısı, yüksek okul başarısı, daha iyi sağlık davranışları ve üretkenlik ve daha iyi sosyal uyumla¹⁴⁻¹⁶ ilişkili iken düşük benlik saygısı, düşük akademik başarı, yalnızlık, sigara içme, madde kullanımı, depresyon, intihar ve istenmeyen hamilelik gibi olumsuz sağlık ve sosyal davranışlarla ilişkili olduğu rapor edilmektedir.¹⁷⁻¹⁹

Her büyük kriz benlik saygısını kuvvetlendirir.²⁰ Ergenlik döneminde başkalarının kişinin benlik saygısı üzerindeki fikirlerinin önemi değişikliğe uğrar. Kavramanın gelişmesi, ergenin bilgi kaynağını değiştirir. Kendi hakkındaki gerçeklerin dışardan geleceği inancı yerine, kendinden geleceği inancına kayar.²¹ Ergenin kendi "bedi (ego) ile özdeşleşmesi (ego identity) için benlik saygısının daha önceki dönemlerde gelişmesi gerekir. Gerçeklere dayalı mükemmel "ben"in gelişmesi, kimlik duygusunun gelişmesini sağlayan benlik saygısının yeteneklere ve toplumsal ilişkilere bağlı olarak ortaya çıkmasına dayalıdır.²²

Kendi vücuduyla ilgili ego biçimlendirici karşılaştırmalar, gerçekte çok değişik gereksinimlerle ilişkili olarak meydana gelir.²³ Genç ergen, genç ergene nazaran daha zayıf kendilik imgesine sahiptir. Bu da kendilik bilinçliği ile uğraşmaya, kendilik eleştirisi ise benlik saygısının azalmasına sebep olur.²⁴ Ancak kişinin belli bir özelliğine bakarak kendini eksik değerlendirmesinin bilinmesi, kişinin kendi hakkındaki gerçek değerlendirmelerini anlamada yetersizdir. Bu yüzden, eksik değerlendirilen özelliğe verilen önem de bilinmelidir.²¹

Risk, insan zihninde tehlikeli bir kavram olarak yer edinmekte ve ileride ortaya çıkması beklenen, kesin olmayan olayları belirtmektedir. Dolayısıyla, risk istenmeyen bir olayın meydana gelebilmesinin belirsiz olma durumu olarak açıklanmaktadır. Ayrıca risk önceden planlanan amaçlara ulaşmayı etkileyen her türlü engel olarak ifade edilmektedir.²⁵

Literatürde risk algısı kavramı ilk kez 1960 yıllarında kullanılmıştır. Araştırmacı tüketicilerin satın alma davranışının, sonuçların belirsiz olması ve bazen de istendiği gibi olmaması nedeniyle risk içerdiği iddia edilmiştir.²⁶ 1970'lerde psikologlar insanların risklere karşı tepkilerinin belirlenmesi için riskli davranışların, riskli kararların ve risk algılarının araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Teknolojik gelişimle birlikte risk algısı yaşamın her alanında kullanılmaya başlanmıştır.²⁷ 1970'lerden bu yana risk algısına yönelik yapılan çalışmalar, bazı tehlikelerin neden daha riskli algılandığını ya da bazı kişilerin neden aynı riski farklı şekilde algıladığını araştırmaktadır. Algılanan risk, özellikle 20. yüzyılın ilk yarısında bir davranış biçimi olarak ortaya çıkmış özellikle nükleer teknoloji gibi yeni kullanılmaya başlanan teknolojilere karşı insanların olup olmadığının göstergesi olarak belirtilmiştir.²⁷

Risk alma davranışı ergenlikte artmakta ve özellikle yetişkinliğe geçişle birlikte daha fazla yoğunluk kazanmaktadır.^{28,29} Ergenlikte risk alma davranışı ergenlerin yaşamında yaygın ve etkilidir. Ayrıca, risk alma ergenlik döneminde yaşanan deneyimlerin ortak bir özelliğidir.³⁰⁻³² Risk alma, olumlu fırsatlarına karşın genel olarak endişe duyulan bir olgudur. Ergenlerde risk alma kavramı, bireyin riski algılama ve yaşamını etkileme biçimleri bakımından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Risk alma, istem dışı davranışlarla birlikte sağlık açısından olumsuz etkileri ortaya çıkarabilecek, belirli ve kestirilebilir sonuçları olmayan davranış olarak tanımlanmaktadır.^{33, 34}

Risk alma davranışı modern toplumun bir uzantısı olarak da ele alınmaktadır. Modern toplumun özellikleri ve toplumdaki değişimler, bireylerde risk alma davranışını etkilemektedir. Ekonomik ve sosyolojik değişimler, bireylerde “yenilik arayışına” ve “farklı arayışlara” yönelmeye yol açmaktadır. Modern toplumun bir getirisi olarak, risk almadan ilerlemek ve birtakım kazanımlar sağlamak güç görünmektedir.³⁵ Risk alma ve macera yaşama sürecinde kayıplar ve zararlar olabileceği gibi risk ve maceranın kişiliğin bir göstergesi, fırsatların ve kişisel gelişimin bir kaynağı olarak da ele alınması olanaklıdır. Lightfoot’a³⁶ Ergenin yaşamında risk almanın önemi “Her macera yeni bir dünyanın doğuşudur” şeklinde ifadelendirilmiş ve ergenlerin risk alarak yeni başlangıçlar yapması gerekliliğine işaret edilmiştir.

İnsanların yürüttüğü etkinliklerin çoğunda o faaliyetin yapısına bağlı olarak bir takım riskler olacaktır. Her türlü konuda verdiğimiz kararlar, yönettiğimiz ya da uyguladığımız program veya planlar farklı büyüklüklerde riskler içermektedir. Risk, bir faaliyete girilirken karar vericinin zarara uğrama tehlikesine; faaliyet alanının kontrol altına alınamayan ve önceden kestirilemeyen kısmına denilmektedir.³⁷

Spor dünyasında her gün sporcular çeşitli risklerin altında aktivitelerine devam etmektedir. Bu risklerin bir bölümü sporcuların performansını olumsuz yönde etkilerken, bir bölümü de sportif yaralanmalara yol açmaktadır. Risk sporun ayrılmaz bir unsurudur. Sportif faaliyetlerin değişkenliği, karmaşıklığı ve sportif beklentilerin hızla değişmesi, spor kulüplerinin mevcut durumlarını yeniden ortaya koymalarını, belirsizliklerin saptanmasını, geleceğin tanımlanmasını ve hızlı değişime uyum sağlayabilmeleri için yeni stratejilerin belirlenmesini ve uygulanmasını gerektirir. Spor örgütlerinin ve takımlarının başarısı; varlıklarını ve başarılarını sürdürebilmek ve geliştirebilmek için faaliyet gösterdikleri tüm alanlarda karşı karşıya kalabilecekleri risklerin üstesinden gelebilmesiyle doğru orantılıdır.^{37, 38}

Bu çalışmanın amacı farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ile risk alma düzeylerinin incelenmesi olarak açıklanabilir. Bu kapsamda çalışmaya katılan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerini, farklı sosyodemografik özelliklere göre inceleyip bu çerçevede oluşturulan bazı hipotezlerin doğruluğu araştırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Benlik

2.1.1. Benlik Kavramı

Yeni doğan çocuk ne benlik yapısına, ne de çevresindeki kişi, madde ve olaylar hakkında kavramlara sahiptir. Büyüyüp geliştikçe çevresi genişler ve çevresi ile olan ilişkileri de çeşitlenir, zenginleşir. Ayırt etme ve genellemelerde bulunma ve daha fazla ayrıntıya inme gibi özellikler edinir. Bunun sonucunda kendine ait “ben” kavramı gelişir, büyüyüp olgunlaştıkça ve çevresi ile olan ilişkilerde sosyalleşmesi sağlandıkça, çocuğun “ben kavramı”, yani çevresindeki kişi, grup, cisim ve olgular karşısında “ben” in durumu ve yeri daha belirgin şekil kazanmaya başlar. Bireyin sosyalleşmesi, doğuştan getirdiği biyolojik imkanları, zeka seviyesi, sahip olduğu yaşantı çeşitleri ve zenginlikleri sınırları içinde şekil alacaktır. Bu yaşantılar; üyesi olduğu kültüre has ortak yaşantılar ile yalnız kendisinin karşılaştığı bireysel yaşantılardır. Kültüre has ortak yaşantılardan toplumun kendine yüklediği ve ondan beklediği sosyal rolleri öğrenir. Bu suretle birey tek bir “ben” değil, birçok “benlerden” oluşan bir “benlik kavramı” geliştirir.³⁹

Ben, benlik ve kişilik çoğunlukla eş anlamlı olarak kullanılan kavramlardır. Kişiyi o kişi yapan, başkalarından ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü anlatmaktadır. Kişinin benliği, kendini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyiminden oluşmaktadır.⁴⁰

Bireyin kendisiyle ilgili tutum ve inançlarını içeren benlik, kişinin ne olduğu konusundaki düşüncelerinin yanı sıra, ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de kapsar. Benlik kavramının birey tarafından bilinen özelliklerini kapsayan “kişisel benlik”, toplum içinde nasıl algılandığını gösteren

“sosyal benlik” ve nasıl olmak istediğini gösteren “ideal benlik” gibi tipleri de vardır. Gerçek benlik, insanların gerçekten kendilerini nasıl algıladıkları, ideal benlik ise insanların nasıl olmak istediklerini açıklamaktadır.⁴¹

Benlik kavramını ayrıntılı ve sistematik olarak inceleyen ilk psikolog William James’tir. William James’in öncülüğünde 1890’lı yıllarda başlayan benlik incelemeleri önemli gelişmeler göstermekle birlikte, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde henüz kesin bir kavram birliğinin var olmadığı görülmektedir.⁴²

Olumlu benlik kavramı geliştiren kişiler kendilerini yeterli ve zeki bulurlar. Kabul edilecekleri ve başarılı olacakları beklentileri ile insanlara yaklaşırlar. Kararlarında ve algılarında güvenlidirler. Grup tartışmalarında dinleyici olmaktan ziyade tartışmacı olurlar. Düşünceleri diğerleri tarafından hoş karşılanmasa da açıklarlar ve fikirlerini savunurlar. Kısaca kendilerine güvenen, mutlu, yaşamdan haz alan ve başarılı bireyler olarak toplumda yerlerini alırlar.⁴³

Olumsuz benlik kavramı geliştiren kişilerin zihinleri devamlı kişilik problemleri işe meşguldür. Alışılmamış fikirleri açıklayamazlar, bu fikirlerinden dolayı eleştirilmekten korkarlar, dış çevrede olanlardan çok kendi içsel problemleri ile uğraşırlar, dikkatlerini utangaçlıklarına yoğunlaştırırlar. Grup içinde dikkat çekici hareketlerde bulunurlar İçinde buldukları grubun gölgesinde yaşarlar. Olumsuz benlik kavramı geliştirmiş, performansları kişisel isteklerine eşit olmayan insanlar ne kadar iyi özelliklere sahip olurlarsa olsunlar kendilerini daha aşağıda görürler.⁴³

2.1.2. Benliğin Gelişimi

Benlik gelişmesi doğuştan başlayan bir süreçtir. İnsan çocukluk çağında başkalarından ayrı olduğunun farkına vardıldıktan sonra, kendi bedeniyle bilinçli olarak ilgilenir, kendi yeteneklerini geliştirmeye ve kendine saygı duymaya baslar. Benlik

kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte de son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Disiplin ve sevgi aracılığıyla ana babadan, uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşlılarından, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve bir yığın başka olaylardan etkilenir. Eğer her şey yolunda giderse çeşitli parçalar birbirleriyle harmanlanır ve bunların tümünü içine alan bir benlik kavramı oluşur.⁴⁴

2.1.3. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı ya da üstün görmeden kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı olarak da bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarılı olma, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir.⁴⁵

Benlik saygısı benliğin duygusal yanı olup, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olması gerekmez.⁴⁶

Başarıların ölçüsü, belirli bir davranış alanına yönelik özlemlerdir. Bu başarı, değer verilen bir konuda özlemlere yaklaşır veya karşılık oluşturursa sonuç yüksek düzeyde bir benlik saygısıdır. Eğer büyük bir uzaklaşma varsa, o zaman kişi kendisi ile ilgili zayıf kaniya varır ki sonuç düşük düzeyde benlik saygısıdır. Bu dünyadaki benlik duygumuz, tümüyle ne olduğumuzu ve ne yaptığımızı desteklememize bağlıdır. Bu da

etkinliklerimizin gizil güçlerimize olan oranıyla belirlenir. Bu oranın içinde beklentilerimiz bölen, başarılarımız ise bölünendir. Bu söyle formüle edilebilir;

$$\text{Benlik Saygısı} = \frac{\text{Başarı}}{\text{Beklentiler}}$$

Bu formül, kişinin belli nitelik ya da yetenekleri bakımından kendisini nasıl algıladığı ile nasıl olabileceği ya da olması gerektiği gibi iki davranış dizgesini içerir. James, benlik saygısında hangi alanların kullanılacağını belirlemek için insanın kendi değerlerinin önemini vurgulamakta ve başarının, öznel anlam taşıyan değer alanları ile ilgili beklentileri ölçüsünde anlam kazandığını savunmaktadır.⁴⁷

2.1.4. Belik Saygısının Gelişimi

Benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının yüksek olması için, çocuğun içinde bulunduğu aile, özgüvenli, aralarında ve çocukla iyi iletişim kuran, çocuklarına karşı güven verici, hoşgörülü ve esnek bir yaklaşım içinde olan bireylerden oluşmalıdır. Aile üyelerinin çocuktaki iç denetim mekanizmasını geliştirmemeleri, aşırı baskıcı ve otoriter yaklaşım içinde olmaları, benlik saygısını azaltan, hatta yok eden olumsuz yakın çevre faktörleridir. Benlik saygısı ancak çocuğun fikirlerine değer verilen bir ortamda gelişir.⁴⁸

Benlik saygısının oluşmasında gelişmesinde aile tutumu ile okuldaki öğretmen ve arkadaş çevresinin, yakın çevredeki önemli kişilerin büyük bir yer kapladığını belirtmek gerekmektedir. Benlik saygısı sosyal etkileşimlerin bir ürünü olduğuna ve çocuğun çevresindeki kişilerin ona verdiği olumlu ya da olumsuz geri bildirimlerin sonucunda meydana geldiğine göre çok farklı kişi ya da tutumlardan etkilenebilir.⁴⁹

Spor alanında da benlik saygısının önemi vardır. Spor yapmanın olumlu benlik gelişmesine katkısının olduğu, benlik saygısının yüksek olmasının da spor alanında başarılı olmasını sağladığı öne sürülmektedir.^{50,51}

Fiziksel yönden yeterli düzeyde beden imgesine sahip bireylerin, yüksek düzeyde olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenir.⁵² Egzersiz ve benlik kavrama arasında doğrusal bir ilişki vardır. Egzersiz programlar, benlik saygısı düzeyinde anlamlı artışa öncülük eder.⁵³ Egzersiz yapma ile benlik saygısı ve beden imgesi arasında dolayısıyla bir ilişki olabileceği öne sürülür.⁵⁴ Bir çalışmada, altı haftalık egzersizin çocukların benlik saygısı ve benlik kavramlarının sürekliliğinde iyileşme sağladığı gözlenmiştir.⁵⁵

2.1.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

- Kültür
- Toplum değerleri
- Eğitim (aile, birey, anne, babanın eğitim düzeyi)
- Ekonomi
- Aile tipi (çekirdek, geniş, aşiret)
- Ailenin babaerkil ya da anaerkil olması
- Yaş
- Cinsiyet
- Beden İmgesi
- Denetim odağı
- Eşler arasındaki uyum
- İletişim ve ilişki yöntemi
- Bireyin tek çocuk olması ya da fazla kardeş sahibi olması

- İlk çocuk olması
- Çevre (arkadaş, komsu, iş, öğretmen)
- Bireyin psikolojik durumu, ruhsal rahatsızlıklar
- Yaşamında iz bırakan olaylar
- Alışkanlıklar (sigara, alkol vs.)
- İş
- Kronik ya da fiziksel rahatsızlıklar, kayıplar
- Babanın ya da annenin mesleği
- Serbest zaman etkinlikleri
- Anne baba ile ilgili durumlar
- Başarı-başarısızlık
- Diğerlerinin verdiği önem
- Olumlu destek
- Çalışmadaki sorumluluk ya da eksiklik
- Diğerleriyle karşılaştırma
- Kişisel ve çalışmayla ilgili deneyimler
- Amaçların belirlenmesi
- Geri besleme (Feed back) mekanizması
- Kendi kendini değerlendirme
- Akademik başarı^{41, 46, 56}

2.1.6. Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

- Kendilerine saygı duyulmasını isterler,
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur,
- Gözlemlensin veya gözlemlenmesin eşit performans sergilerler,

- Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar,
- İltifatları kolaylıkla kabul ederler,
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler,
- Kurumlarında aktiftirler,
- Otorite figürlerine karşı rahattırlar,
- Genel olarak hayatlarından memnundurlar,
- Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır,
- Kendilerini kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler),
- Aktivitelere daha çok katılırlar,
- Kendine güven duyguları gelişmiştir,
- İnsanlara pozitif tepkiler verirler,
- Grupta liderlik özelliği gösterirler,
- Bağımsız olarak aktiviteleri yapabilme özelliği vardır,
- Kendilerini önemli ve zahmete değer olarak görürler,
- İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar,
- Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler,
- Problem çözmede etkinlik vardır⁴¹

2.1.7. Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

- Eleştiriye açık olmama,
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir,
- Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler,
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar,
- İltifatları kabul etmekte zorlanırlar,
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler,

- Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler,
- Otorite figürlerine karşı rahat değildirler,
- Genel olarak hayatlarından memnun değildirler,
- Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır,
- Dıştan kontrol edilirler,
- Yeni deneyimler ve aktivitelere katılmada tereddüt gösterirler,
- Aşağılık hissi, karamsarlık, diğer insanlara olumsuz tepkiler,
- Kolaylıkla vazgeçme,
- Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme,
- Çekingen, yetersiz sosyal ilişkiler,
- Diğerlerinin başarılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma,
- Başkalarının olumlu desteğine ve yüreklendirmesine aşırı gereksinim duyma⁴¹

2.1.8. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi

Benlik kavramı yaş, cinsiyet, başarı, sosyo-ekonomik durum, vücut imgesi, etnik grup, çevre ile etkileşim gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Spora katılımın da benlik kavramı üzerine etkisinden söz etmek mümkündür. İnsan yaşamının her boyutunda, gerekli olan benlik kavramı bireyin katılmış olduğu fiziksel etkinliklerinden, kısacası hareketten etkilenir.⁵⁰

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur.⁵⁷

Fiziksel etkinlik yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Fakat bunu desteklemeyen araştırmalar da vardır.⁵¹

Günümüzde birçok araştırma düzenli spor faaliyetlerine katılanlarda, sadece benlik tasavvurunun olumlu yönde değiştiği sonucunu vermiştir. Burada genel benlik tasavvurundan çok fiziksel benlik algılaması daha fazla etkilenmektedir.⁵⁸

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir.⁵⁹

İngiltere’de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerinde yapılan bir çalışmada, tenisçilerin spor yapmayanlara göre dışa dönük kimseler olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellikler taşıdığı anlaşılmıştır.⁵⁹

Yegül⁶⁰, liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı ile benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında; sporcu olan bireyler ile sporcu olmayanlar arasında Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği’nin benlik saygısı alt ölçeği puanlamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Fakat sporcuların atletik yeterlik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bunun nedeni için ise sporcu bireyin devamlı sporla iç içe olması, yaptığı spordan zevk alması ve kendini bir sporcu olarak yeterli algılaması atletik yeterlik puanlarını artırmıştır. Sportif başarılarla gelen tatmin duygusu da olumlu düşünceler yaratarak sporcuların kendilerini yeterli algılamalarına sebep olabileceği belirtilmiştir.

2.2 Risk

2.2.1 Risk ve Risk Algısı:

Risk kavramı ile ilgili ilk izler Rönesans'ta görülmektedir. Kavram, ilk olarak 15. yüzyılda gemi ile denizlere açılan İtalyan ve İspanyol tüccarlar arasında, denizde karşılaşılan kayalık engeller anlamında kullanılmıştır. O zamandan beri tüm Avrupa dillerinde kullanılmaktadır.⁶¹

Risk sözcüğü, belirsizliğe işaret eden bir sözcüktür. Doğrudan olumlu ya da olumsuzluğa bir göndermeyi içermez. Her davranış gibi risk davranışının da olumlu ve olumsuz sonuçları olabilir.^{62, 63}

Risk kavramının tanımlanmasında iki temel bakış açısı bulunmaktadır. Sağlık, güvenlik, çevre ve teknolojik alanların daha çok kullandığı, pozitivist/teknik bakış açısına göre riskin en basit ve genel tanımı “yaralanma, zarar görme veya kayıp olasılığıdır.” Geleneksel yaklaşımda risk matematiksel bir formül ile

$$\text{Risk} = \text{Olasılık} \times \text{Sonuç}$$

olarak tanımlanır. Bu tanıma göre olasılıkların, sonuçların ve dolayısı ile riskin nesnel olarak belirlenebileceği varsayılır. Risk kişilerden bağımsız “gerçek” bir olgudur ve nesnel olarak ölçülebilir.⁶⁴ Risk kavramında olasılık ölçümü önemlidir, fakat etkinin ciddiyeti burada ifade edilmemiştir. Bu nedenle bazı risk tanımlarında;

$$\text{Risk} = \text{Olasılık} \times \text{Sonuçların büyüklüğü}$$

olarak birleştirilir. Büyüklüğün değerlendirilmesi, esas olarak tehlikenin tanımlanmasının bir parçasıdır. Risk olabildiğince nesnel olmalıdır, çünkü risk değerlendirmesinin sonucunda hangi yönetim kararlarının alınacağı belirlenmektedir. Yönetim kararlarının etkili olabilmesi için tüm uygulayıcılar tarafından kabul edilmesi gerekir. Kabul, öncelikle herkesin riskin düzeyi üzerinde anlaşmasına bağlıdır. Risk

değerlendirmesinin bu ilk basamağından öznel öğeleri olabildiğince uzak tutmak önemlidir.⁶⁵

Riskin pozitivist yaklaşım temelinde, farklı disiplinlerde farklı anlamları ve kullanım şekilleri vardır. Bunlardan en önemli beş tanesi şöyledir:

1. Risk = istenmeyen bir olay olabilir.

Akciğer kanseri sigara içenleri etkileyen başlıca risklerden biridir.

2. Risk= istenmeyen bir olayın nedeni olabilir.

Sigara içmek endüstrileşmiş ülkelerde en önemli sağlık risklerinden biridir.

3. Risk= istenmeyen bir olayın olma olasılığı olabilir.

Sigara içenlerin sigara içmeye bağlı hastalıklar nedeni ile ömrü %50 kısalmaktadır.

4. Risk= istenmeyen bir olayın istatistiksel olarak beklenen değeri olabilir.

Sigara içmenin akciğer kanserindeki riski diğer nedenlerden daha yüksektir.

5. Risk = gerçek kararlar olabilir.

Olasılığı bilinen koşullar altında karar verilir (risk altında karar vermeye karşı belirsizlik altında karar verme)

Sigaraya bağlı hastalıkların olasılıkları iyi bilinmektedir, sigara içip içmemeye karar vermek risk altında karar vermektir.⁶⁶

Sosyal bilimcilere göre risk, insan aklının, kültürünün, sosyal yapıların dışında, ölçülmeyi bekleyen bir kavram değildir. Riskli bir eylemin olasılığı ve sonuçları gelecekte ortaya çıkmaktadır. Geçmişteki benzer durumlarla ilgili nesnel verilere sahip olmak, gelecekteki olayların kesin bir şekilde bilineceği anlamına gelmemektedir. Modern toplumda hangi risklerle karşılaşacağımız, nereden geldikleri ve nasıl tanımlanacaklarını nesnel bir şekilde belirlemek genellikle olanaksızdır.⁶⁷

Risk algısı, kişilerin potansiyel zararlar hakkındaki inançlarıdır. Risk algısı konusundaki temel tartışma konularından birisi öznel-nesnel risk etrafında gelişmiştir.⁶⁸ Nesnel risk istatistiklerden ve olasılık dağılımlarından elde edilir. Örneğin, kazaya karışma olasılığı nesnel bir risk olabilir. Algılanan risk, bir bireyin bir olguyu nasıl anladığı ve yaşadığı ile ilgilidir.⁶⁹

2.2.2 Risk Alma Davranışı

Literatürde risk alma, istenmeyen bazı sonuçlarla ilişkilendirilmiş davranışlar olarak tanımlanmaktadır.^{70, 71} İstenmeyen riskli davranışlar genelde; alkol ve sigara kullanımı, korunmasız cinsel ilişki, tehlikeli ve dikkatsiz araba kullanma, yeme bozuklukları, kişilerarası saldırganlık, intihar davranışları ve tehlikeli sporlardır.⁷² Bu tür risk alma davranışlarının büyük ölçüde ergenlik döneminde -12 ile 18 yaşları arasında- ortaya çıktığı, arttığı ve en üst düzeye ulaştığı kabul edilmektedir.^{73, 74}

Riskli bir durumda bireyin karar verme davranışı risk alma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Burada belirsizlik temel özelliktir. Kararın sonuçları olumlu veya olumsuz olabilir. Beklenen sonucun olumlu ya da olumsuz olması ve sonucun potansiyel büyüklüğü karar verme sürecini etkilemektedir.⁷⁵

Risk alma davranışı, genel olarak sağlığı tehlikeye atan ve hayati tehlike yaratan, yani hastalık veya ölüme sonuçlanma ihtimali yüksek davranışlar olarak belirtilmektedir.⁷⁶

Moore ve Gullone⁷⁷ , risk alma davranışını “Olası olumsuz sonuçlar (kayıplar) içeren ancak algılanan birtakım olumlu sonuçlar (kazançlar) ile dengelenmiş olan davranış” olarak tanımlamaktadırlar.

Trimpop⁷⁸ 'a göre risk alma, sonucu hakkında kesin bir algılamamanın olmadığı, bilinçli ya da bilinçsiz olarak kontrol edilen bir davranıştır.

Levenson⁷⁹ , risk almayı, yenilik ya da tehlikeye sebep olan, çoğu insanda anksiyete yaratan tüm amaçlı aktiviteler olarak tanımlar.

Byrnes ve ark.⁸⁰ , risk almanın hem uyumlu hem de uyumsuz bir davranış olabileceğini, eğer yapılan davranışın faydaları zararlarından azsa uyumsuz, tam tersi bir durum söz konusuysa uyumlu olarak nitelendirilebileceğini söylerler. İnsanlar karşılaştıkları tüm risklerden kaçarak etrafa uyum sağlamayı başaramazlar. Bunu yapmak da imkânsızdır. Bunun yerine, çeşitli riskleri sistematik şekilde izlerken bazılarından da kaçınarak etrafa uyum sağlarlar.

Lavery, Siegel ve ark.⁶³ , risk alma davranışını, toplumda genel kabul gören sosyal kontrol ve kurallardan sapma olarak tanımlar.

Risk almak, ölümcül sonuçlara sebep olabilecek davranışlar içerse de, olumlu tarafları da bulunmaktadır. Risk almak öncelikle “önlem, tedbir” gerektirir. Rasyonel risk alma davranışı bir takım verilere dayanmalıdır. Planlı, araştırmaya dayalı, deneyimli kişilerden yararlanma, olası kayıpların analizi önemlidir. Birey bir daha bir şeyi denemesinin kayıplara uğrama olasılığı yaratmayacağından emin olmalıdır. Hayatta her şeyin bir riski vardır. Bireyin riski karşılayabilecek gücünün olması ve taşıyamayacağı sonuçları olan riskleri almaması gerekir. Ergenin yarar amaçlı yaptığı, sağlığını ve hayatını tehlikeye atmayacak risk alımları cesaretlendirilebilir.⁸¹

İstatistikler bireylerin risk alma davranışının belirlenmesinde yardımcı olmamaktadır. Bireyler farklı durumlarda farklı tepkiler vermektedir. Zaman baskısı ile veya mesaili çalışan bireylerin riskli davranışları normal davranıştan saymaları ve karar alımında seçenekleri riskli davranışın gerçekleşeceği veya gerçekleşmeyeceği evrenine indirgemeleri söz konusudur.⁸²

2.2.2.1 Risk Alma Davranışları ile ilgili Faktörler:

Biyolojik faktörler

Biyolojik gelişimi temel alan yaklaşımlar risk almanın, genetik hazır bulunuşluk ve doğrudan hormonların ve hormonal değişimin erinliğe yol açmasıyla ortaya çıktığını vurgulamaktadır.⁸³ Genetik faktörleri gelişimsel olaylardan, kültürel etkilerden, erken çocukluk yaşantılarından ve ev koşullarından ayırt etmek güçtür.⁸⁴ Yakın zamanda yapılan bazı çalışmalar bazı genlerin şiddet, suç işleme gibi davranışların temelinde yattığını iddia etmektedir. Ancak bu çalışmaların tümüyle bu davranışları açıkladığını söylemek mümkün değildir.⁸⁵

Kişisel Faktörler

Heyecan arama eğilimi, risk alma davranışlarını yordayan en önemli kişilik özelliklerinden biridir. Yüksek düzeyde heyecan arayan kişiler, hiç denemedikleri aktiviteleri yaparken ve risk oram yüksek olan durumlarda daha az kaygı duyma eğilimindedirler. Bu nedenle yüksek düzeyde heyecan arayanların riskli davranışlara katılma eğilimleri yüksek olabilmektedir. Bir başka kişilik özelliği olan benlik saygısı, ergenlik döneminde önem kazanmaktadır. Ergenin benlik saygısının düşük olması kendini ispatlama çabası içinde olmasına ve riskli davranışları daha fazla gösterme eğiliminde olmasına neden olabilir. Benlik saygısının yüksek olması ergenin kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde olmasını sağlar ve riskli davranışlar sergilemeye gerek duymaz.⁸⁶

Heyecan Arama

Heyecan arama, yeni ve yoğun deneyimleri arayıp bulma eğilimidir. Heyecan arama bu gibi deneyimler ve yaşantılar için toplumsal ve fiziksel risk almaya duyulan isteklilik olarak kendini gösteren bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır.⁸³

Risk alan kişiler, riskli davranışlar yoluyla, düşük uyarılmışlık düzeylerini optimum seviyeye yükseltmeye çalışırlar. İdeal ve tatmin edici uyarılmışlık düzeyine ulaşmak için, sıradan insanlarda kaygılara neden olan yeni ve tehlikeli olarak algılanan uyarıcı arayışı içine girerler. Hare , Lindner , Trasler⁸⁷ , bu eğilimin, düşük sosyalleşme, uymama ile bağlantılı olduğunu düşünmektedirler. Aynı zamanda, bu özellikler antisosyal tutum gösteren bireylerde de ön plana çıkmaktadır.

Benlik Saygısı

Benlik kavramını kişinin kendisine bakış açısı, kendisini zihninde temsil ediş biçimi şeklinde tanımlamak mümkündür. Ayrıca, benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil edilişi ve zihinde kavramsal ben olarak odaklanmasıdır.⁸⁸

Rosenberg⁸⁹ 'e göre ergenlik döneminde genç, kendinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği sorularıyla yoğun bir biçimde meşgul olmaktadır. Bunlara yanıt ararken de benlik algılarını kullanır. İçsel faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerin de etkisiyle gelişen benlik imgeleri ergenin kendi kendisine yaklaşım biçimlerinin belirlenmesinde rol oynar. Bu yaklaşım biçiminin yönü yani kendini değerli ya da değersiz görmesi, benlik saygısını belirler. Benlik saygısı ergenin ilerideki yaşamında düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyen öznel yaşamının, bir başka deyişle kimliğinin çekirdeğini oluşturur.

Benmerkezcilik

Arnett⁸⁷ , ergenlerin korkusuz davranışlarını anlamada, ergenin hatalı karar vermesinin altında yatan en büyük sebep olarak “ergen benmerkezciliği”ni görür. Hayali izleyicilerinin var olduğu inancı ergenleri biricik ve benzersiz oldukları kararına

götürür. Hayatlarının istisnai ve olağanüstü olduğu inancının verdiği üstünlük ile riskli davranışlarının olumsuz sonuçlarından etkilenmeyecekleri, sadece şiddetli heyecanlar ya da sevinçler yaşayacakları kanısı oluşur. Hiç incinmeyecek, hiç ölmeyecektir, bunlar birinin basına gelecekse bile o kendisi olmayacaktır. İşte bu düşünce, ergenin kendi kendine söylediği ve gerçek olmayan bir “kişisel masal” dır. “Kişisel masal” kavramı tam olarak, ergenin bazı riskli davranışlarının feci sonuçlarından muaf olacağı yönündeki kanısıdır.

Davranışsal Sorunlar

Davranım bozukluğu çocukluk ve ergenlik döneminde görülen ruhsal bir rahatsızlıktır ve uzun süreli antisosyal davranış ve kuralların bozulması ile karakterize olur. Tipik davranış sorunları arasında okuldaki, evdeki ya da toplumdaki beklentilere, kurallara uymayı reddetme, aşırı kavgacı olma, insanlara ve hayvanlara karşı şiddet içerikli davranışlarda bulunma, otoriteye karşı gelme, sık yalan söyleme, hırsızlık, eşyalara zarar verme sayılabilir.⁹⁰ Bu çocuklar, empati yapamazlar, saldırgan tepkiler verirler, haklı ve mantıklı olduklarına inanırlar, katı, arsız, pişmanlık göstermezler, arkadaşlarını ele verebilirler veya suçu başkalarına atabilirler.⁹¹

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan ve ergenlik döneminde de bu sorunları yaşamaya devam eden çocuklar, akranlarına oranla daha fazla bocalayabilmektedirler. Bu çocukların ani tepki göstermeleri, yeterince düşünmeden karar alıp uygulamaları kolayca öfkelenebilmeleri ve uzun süre dikkatlerini toplayamamaları onların ciddi bir kimlik bocalaması yaşamalarına sebep olmaktadır. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar davranış sorunları nedeniyle okul yaşamlarında zorluklarla karşılaşır. Bu sorunların artmasıyla da bu çocuklarda

okulun reddi, okuldan kaçma veya okul korkusu gelişebilmektedir. Bu çocuklar okul kurallarına uyum güçlüğü çektiklerinden yaklaşık beşte birinin okuldan geçici süre uzaklaşma aldıkları veya tamamen okuldan atıldıkları görülmüştür. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların yarısı akran ilişkilerinde sorun yaşamakta ve en önemli sorunun arkadaşları tarafından kabullenilmemek olduğunu belirtmektedirler. Bu çocukların, gençlik ve ergenlik dönemlerinde, normal bireylerden daha yüksek oranda ve hızlı biçimde alkol ve madde bağımlısı oldukları görülmektedir.⁹²

Çevresel Faktörler

Özellikle olumsuz çevre koşulları olan çocuklardır. Yoksulluk önemli etkenlerden birisidir suç, şiddet eğimli, kendine zarar verme ve bazı madde kullanımları özellikle sosyo ekonomik düzeyi düşük bölgelerde daha fazladır. Ekonomik geleceğin zayıf olması, gençlerin kendilerinin başka çözümler aramasına yol açmaktadır. Geleceğin olmaması, kaybedilecek fazla şeyin olmaması anlamına da gelmektedir. Bu nedenle gençler sonuçlarını düşünmeden davranmaktadır. Riskli davranışların o çevre içinde yaygın olması bu davranışların normalize olmasını ve gencin bu davranışları toplumsal davranışın doğal bir parçası olarak görmesine yol açmaktadır.⁸⁵

Aile

Aile üyeleri arasındaki ilişkiler, çocuğun psikososyal gelişimde ve kendisine ait kararların almasında önemli bir yere sahiptir. Aile içindeki çatışmalar, kavgalar, baskı ve şiddet çocuklar için ciddi stres ortamı yaratmaktadır. Risk altındaki çocuk ve gençlerin aileleri çoğunlukla ev içinde ve dışında çocuklarına uygun model olabilecek tutum ve davranışlarda bulunmakta zorluk çeken ailelerdir. Çocuğun yaşadığı zorluklar karşısında çok fazla etkin olamayan, aciz kalan, çözüm üretemeyen ailelerdir. Çocuk ve gençler çeşitli dönemlerde desteğe ihtiyaç duyduklarında aileleri onlara destek olmak

yerine çocuğu yalnız bırakmayı tercih etmektedirler. Risk altındaki çocuk ve gençlerin aileleri genellikle çocuklarıyla zaman geçirmeyen ilgisiz ailelerdir. Bu ailelerin çocuğun duygu, düşünce ve görüşlerini önemsemeyen, onları sürekli yargılayan ya da görmezden gelen bir yapıları vardır. Ailenin özellikleri ve yapısı da ergenlerin riskli davranış gösterme olasılığını arttıran faktörlerdendir. Ailenin genişliği, sosyal ve ekonomik durumu, anne-babanın erken yaşta evlenmesi, eğitim düzeylerinin düşük olması, aile içindeki etkileşimlerin kısıtlılığı, anne-babanın çocuklukta istismar ve ihmale maruz kalması ve ailenin parçalanmış olması bu tür ailelerin özelliklerindedir. Anne-babanın birinin veya ikisinin birden evde olmaması da riskli davranışlar için önemli bir etken oluşturmaktadır.⁹³

Okul

Bir sosyalizasyon aracı olarak okulun işlevi çocuk açısından önemlidir. Okul gerektiğinde aile tarafından eksik verilen ya da verilemeyen psiko-sosyal eğitimi çocuğa veren kurumdur. Sadece bilgi aktarma görevini üstlenmiş, eğitime önem vermeyen, çocukların kişilik gelişimlerinin göz ardı edildiği bir sistemde, okulun uyumsuz ya da suçlu davranışını önleyici bir fonksiyonu olamamaktadır.⁹⁴

Akran Grupları

Akran grupları, bağlılık ve ait olma duygusu sağlayarak ergenin kendine güveni ve benlik saygısı gelişimi üzerinde etkili olmakta; stres yaratan olayların etkisini azaltan sosyal bir destek sağlamaktadır. Ayrıca ahlaki normların ve değerlerin kazanılmasına yardımcı olmakta; birbirlerine verdikleri geribildirimlerle kişilerarası ilişki kurma becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır.⁹⁵

Suçlu akran grubuna bağlılık bir risk faktörüdür. Yani suçlu arkadaş grubuna bağlılığı ne kadar fazla ise çocuğun suç işleme riski de o kadar çok olmaktadır.⁹⁴

Arkadaş grubu ergenin gelişimine katkı sağlayabileceği gibi riskte oluşturabilmektedir. Ergenlerin % 80'i arkadaşları madde kullandıkları zaman madde kullanmak istediklerini belirtmişlerdir.⁹⁶

Medya

Medya toplumsal koşullar ve rol modellerinin oluşturulmasında çok önemli bir role sahiptir. Özellikle gençlik yıllarında müzik, sahne, televizyon yıldızları, sporcular vb. kahramanlar taklit edilmektedir. Medyada olumsuz düşünce ve davranışları olan kişilerin kahraman olarak sunulması, bunlarla olan benzeşme süreçlerini artırmaktadır. Yapılan araştırmalarda, bu riskli davranışlarla medya araçları arasındaki ilişkiler sorgulanmıştır. Buna göre, gençlerin belirtilen bu risk davranışlarını sıklıkla radyoda duydukları, TV'de izledikleri belirlenmiştir.⁹⁷

Toplumsal Faktörler

Ergenin risk davranışını arttıran toplumsal etkenler arasında göç, sosyoekonomik düzey, politik ve kültürel nedenleri sayabiliriz. Ekonomik, politik ve toplumsal bunalımların özellikle gençlerin suçluluk oranlarını yükselttiği söylenebilir. Gençlerin iyilik durumlarını ve sağlıklı gelişimlerini zehirleyen toplumsal etkenler arasında yoksulluk, ırkçılık, ideolojik sömürüler, cinsiyetçilik, savaşları da eklemek gerekir.⁸⁶

Göç

Göç, kişilerin hayatlarının gelecekteki kısmının tamamını veya bir parçasını geçirmek üzere, tamamen yahut geçici bir süre için bir iskân ünitesinden (şehir, köy gibi) diğerine yerleşmek kaydıyla yaptıkları coğrafi yer değiştirme olayıdır.⁹⁸⁻¹⁰⁰

Köyden kente göç sürecinde alışkın olunan sosyal çevreden kopma sonucu maddi ve manevi destekten yoksun kalınmakta, parlak is hayalleri ile gelinen kentte işsizlik yaşanmakta, köyde algılanan sosyal destek azalmakta, toplumsal olarak zararlı yollara başvurma ihtimali ve gecekondulaşma oranı artmaktadır. Gecekondulaşma

bölgelerinin sosyo-kültürel geçiş alanları olması, kişiyi bağlı bulunduğu gruptan ayırıp yeni bir grubun içine sokacağından, kişi veya gruplar için ortaya bazı uyum problemleri çıkmaktadır. Bu problemler kültür çatışması ve suçu doğuran nitelikleri de beraberinde getirmektedir.¹⁰¹

Sosyo-ekonomik düzey

Birçok araştırma düşük sosyoekonomik düzeyin, antisosyal davranış riskini ortaya çıkardığı, düşük sosyoekonomik düzeyin önemli bir risk etkeni olduğunu göstermektedir. Nüfusun çok ve fiziksel şartların kötü olması da ergen davranışlarında bir risk faktörü olarak görülmektedir. Hancı ve arkadaşları, sosyo-ekonomik düzeyin düşük, kırsal kesimden göçlerin ve gecekondulaşmanın yoğun olduğu şehir bölgelerinde suç oranlarının şehrin diğer bölgelerine göre yüksek olduğunu belirlemişlerdir.⁹⁴

2.2.3 Risk Alma ve Spor Arasındaki İlişki

Birçok alanda olduğu gibi spor da riskli bir işittir.^{102, 103} Spor tesis işletmelerinde iç ya da dış kaynaklı olan ve başarı hedeflerini etkileyen olaylara bağlı olarak negatif, pozitif ve bazen de hem negatif hem de pozitif sonuçlar ortaya çıkabilir. Spor içerisinde negatif sonuçları olan olaylar riskleri oluşturmaktadır. Spor kulübünün yapısı ve takımlarının yer aldıkları faaliyet alanları bakımından dört ana risk kaynağı vardır.¹⁰³

Sahalar: Sahip olunan ya da takımın çalıştığı spor sahalarının yetersiz olması, sahalarda güvenli çevrenin oluşturulamaması, aydınlatmanın az olması, temizlik vb. takımın çalışmasını ve amaçlara ulaşmasını etkileyebilecek risk kaynağıdır.

Araç-gereç ve malzemeler: Spor aktivitesinin içerisinde yer alan sporcular, antrenörler ve diğer görevliler tarafından kullanılan araç-gereçler ile spor hizmetleri amacıyla kulüpler tarafından kullanılan araç-gereçleri kapsar. Kullanılan araç-gereçlerin bakımının düzenli yapılmaması ve kontrol edilmemesi risk kaynağı olabilir.

Program: Takımın ve spor kulübünün genel ve özel amaçları doğrultusunda oluşturulan program ve planların hedeflerine ulaştırılabilmesi için teknik, maliyet, çizelge ve zaman risklerinin belirlenmesi ve yönetilmesindeki aksaklıklar riskleri beraberinde getirir.

İnsanlar: Sporcular, antrenörler, gönüllüler, idareciler, paylaşımcılar ve taraftarları kapsar. Bunların hepsinin de davranışları önceden tahmin edilemez, görevlerini yerine getirirken hata yapabilirler ve sorun yaratabilirler. Bu bakımdan insan faktörü de risk kaynağı olarak görülmektedir.

2.2.3.1 Sporda Risk Faktörleri

Sportif yaşam tarzının, sporcunun fiziksel, fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve biyomotorik özelliklerini etkilediği bilinmektedir. Performans genel tanımı ile davranışın göreceli olarak kısa zamanlı ve sınırlı bir kısmıdır. Genellikle performans somut bir işi yapmaya yönelik eylem olarak nitelendirilebilir. Diğer bir ifadeyle performans; bir fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Tanımlardan anlaşılacağı gibi performans, sporcunun somut olarak fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik olarak ortaya koyduğu verim düzeyi olarak özetlenebilir. İnsan performans kapasitesi, yaşam boyunca sürekli değişmektedir. Bu doğal değişimin bir sonucudur. Ayrıca bu değişimi birçok risk faktörü etkilemektedir.¹⁰⁴

Sporcuların üst düzeyde performans limitlerine ulaşmasına etki eden birçok iç ve dış risk faktörleri bulunmaktadır. Araştırmacılar insan performansını değişik sınıflandırmalarla açıklamaya çalışmışlardır. Sporda başarı yani performans bileşkesi yetenek, zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerin yanı sıra fiziksel ve fizyolojik uygunluğa bağlıdır. Sportif performans aerobik-anaerobik güç, kuvvet, dayanıklılık ve esnekliği içeren kondisyon boyutundan, koordinasyon , reaksiyon zamanı, kinestetik

algılama ve çevikliği içeren beceri boyutundan, fiziksel yapı, boy, kilo, motor kapasiteyi içeren fiziksel özellikler boyutundan ve bireyin kişiliğini, gereksinimlerini, motivasyonunu psikolojik özelliklerini içeren psikolojik ya da davranışsal boyuttan oluşmakta ve bu dört boyut performansı belirlemektedir.¹⁰⁴

- Saha ile ilgili risk faktörleri,
- Araç ve gereç ile ilgili risk faktörleri,
- Oyun ile ilgili risk faktörleri,
- Sosyal risk faktörleri,
- Antrenman ile ilgili risk faktörleri,
- Çevre ile ilgili risk faktörleri,
- Alışkanlıklar ile ilgili risk faktörleri.

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ve bunlarla ilgili geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları, verilerin toplanması ve istatistiksel analizinde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim varlığının ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modellerindeki çözümlenmeler korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki türlü yapılabilir. Korelasyon türü ilişki aramalarda değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri, birlikte değişme varsa, bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır. Karşılaştırma türü ilişkisel belirleme modellerinde ise, en az iki değişken olup, bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir.¹⁰⁵

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Erzurum ilindeki spor yapan ve spor yapmayan tüm bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Erzurum'da bulunan, tesadüfî yollarla belirlenen spor yapma durumuna göre, 208 spor yapan ve 102 spor yapmayan katılımcı, cinsiyet değişkenine göre ise 220 erkek ve 90 bayan katılımcı toplamda 310 birey oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1 Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada, bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçebilmek için Arıcak¹⁰⁶, tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği'nden yararlanılmıştır. 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, başarıya ve üretkenlik şeklinde boyutları olduğu için ölçekte bu boyutlar oluşturulmuş ve ifadeler şöyle sıralanmıştır.¹⁰⁶

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. Özgüven: 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.

Ölçeğin güvenilirliği iki şekilde test edilmiştir. Birincisi, ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü olan ve likert tipi ölçekler için öncelikle kullanılan Cronbach Alpha formülü ile güvenilirlik katsayısının hesaplanması, diğeri ise testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısıdır.¹⁰⁶

152 öğrenciye uygulanan ve madde analizi sonucunda 32 maddeye inen ölçeğin SPSS paket programında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı 90 olarak bulunmuştur. Korelasyon katsayıları alt ölçeklere göre, Benlik değeri; 74, Özgüven; 68, Depresif duygulanım; 75, Kendine yetme; 60, Başarma ve üretkenlik; 70 şeklinde hesaplanmıştır.¹⁰⁶

Madde analizinden sonra yeni hali ile ölçek, iki hafta ara ile öğrencilere tekrar uygulanmış ve SPSS paket programında Pearson çarpım-moment korelasyonu hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 70 olarak bulunmuştur.¹⁰⁶

Ölçeğin geçerlik çalışması üç şekilde test edilmiştir. Kapsam geçerliği olarak uzman görüşüne başvurulmuş ve uzman grubun %75'inin kabul ettiği maddeler ölçeğe alınmış, diğeri ise ölçekten çıkartılmıştır. Benzer ölçekler geçerliği olarak, benlik saygısı ölçeği ile birlikte Çuhadaroğlu'nun Türkçe'ye uyarladığı Rosenberg benlik saygısı ölçeği de verilmiş ve iki ölçek puanları arasındaki ilişki. 69 olarak bulunmuştur.

Yapı geçerliğini test etmede faktör analizi yöntemi kullanılmış ve 152 öğrenciye uygulanan madde analizinden sonra 32 madde olarak kalan ve güvenilirlik katsayısı hesaplanan ölçek puanları üzerinde yapılmıştır. Örneklemin uygun olup olmadığını test etmek amacı ile Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu ve Bartlett Sphericity testleri

gerçekleştirilmiş, örneklem uygunluk katsayısı 82 olarak bulunmuştur. Yapılan incelemelerden sonra tekrar yapılan faktör analizinde varimax dönüştürme çözümlemesi yapılmış ve özdeğeri, birin üzerinde olan ve toplam varyansın %46'sını açıklayan beş faktörlü yapı ortaya çıkmıştır.¹⁰⁶ Bu 32 maddenin 13'ü olumlu (2, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 20, 22, 24, 26, 28 ve 30), 19'u ise olumsuz (1, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 ve 32) şeklinde düzenlenmiştir.

3.3.2 Risk Alma Ölçeği

Araştırmada, bireylerin risk alma davranışlarını ölçen ilk olarak 2002 yılında Weber, Blais ve Betz tarafından hazırlanmış olan ve ahlaki, sosyal, sağlık, eğlence ve finansal açıdan bireylerin risk almasını ölçen "Risk Alma Ölçeği" kullanılmıştır.¹⁰⁷ Skala 2006'da Weber ve Blais tarafından kısaltılmıştır. Araştırmamızda 2006'da kullanılan skala kullanılmıştır. Araştırmadaki güvenilirlik değeri (Cronbach's Alfa Değeri) .83'tur.¹⁰⁸

Skala 'Tehlikeyi Kanıksama ve Risk Alma Arasındaki İlişkinin Özel Güvenlik Personeli Üzerinde İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi' çalışmasında Türkçeye çevrilmiştir.¹⁰⁹ Skalada yedili likert tipi ölçek kullanılmıştır ve araştırmaya katılan öğrencilerden her maddeyi okuyup; 'kesinlikle yapmam', 'büyük olasılıkla yapmam', 'yapmam', 'kararsızım', 'yaparım', 'büyük olasılıkla yaparım', 'kesinlikle yaparım' seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Skalada beş alanda toplam 30 soru bulunmaktadır. Ahlaki alan, 6, 9, 10, 16, 29, 30. sorulardan, sosyal alan, 1, 7, 21, 22, 27, 28. sorulardan, sağlık alanı, 5, 15, 17, 20, 23, 26. sorulardan, eğlence alanı, 2, 11, 13, 19, 24, 25. sorulardan, finansal alan, 3, 4, 8, 12, 14, 18. sorulardan oluşmaktadır. Skalaya göre belirtilen beş alanda bireylerin ne kadar risk almaya istekli oldukları ölçülmektedir.

3.3.3 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla toplamda 15 sorudan (yaşınız, cinsiyetiniz, doğum yeriniz, medeni durumunuz, kiminle yaşıyorsunuz, eğitim durumunuz, babanızın eğitim durumu, annenizin eğitim durumu, aylık ortalama geliriniz, ailenizin aylık ortalama geliri, ailenizin yaşadığı yer, spor branşınız, ne düzeyde sporla uğraşıyorsunuz, branşınızla ne zamandan beri uğraşıyorsunuz, branşınızla ne sıklıkla uğraşıyorsunuz) oluşan bu form, araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Shapiro- Wilk normal dağılım testi sonucunda sonuçların normal dağılıma uymadığı bulunmuştur. Risk alma anketi için .000 Benlik anketi için .000 bulunmuş ve analizler normal dağılıma uymadığı için nonparametrik testler kullanılmış. Demografik özellikleri belirtmek için frekans analizi, yaş grupları, medeni durum, sporun türü ile benlik alt boyutları, risk alt boyutları arasında fark olup olmadığını bulmak için Kruskal-Wallis Testi, cinsiyet, spor yapıp yapmaması, lisanslı olup olmaması, takım sporu veya bireysel spor yapanların benlik alt boyutları, risk alt boyutları arasında fark olup olmadığını bulmak için Mann-Whitney U testi ile, toplam benlik puanları ile alt boyutları ve risk puanları arasında ilişki olmadığını görmek için Spearman's korelasyon analizi kullanarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

Benlik anketi soruları Cronbach's Alpha katsayısı .91 iken Risk alma soruları için Cronbach's Alpha katsayısı .89 bulunmuştur.

4. BULGULAR

Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	N	%
Erkek	220	71.0
Kadın	90	29.0
Doğum Yeriniz	N	%
Köy	64	20.6
Kasaba	38	12.3
Şehir	13	42.9
Büyükşehir	75	24.2
Yaş	N	%
17-20	78	25.2
21-24	161	51.9
25-28	43	13.9
29-32	19	6.1
33 ve üzeri	9	2.9
Medeni Durum	N	%
Evli	28	9.0
Bekar	278	89.7
Boşanmış	4	1.3
Aylık Gelir Ort.	N	%
0-500	120	38.7
501-1250	107	34.5
1251-2000	35	11.3
2001-2750	28	9.0
2750 ve üzeri	20	6.5
Ne Tür Spor	N	%
Kontakt Takım	98	31.6
Non kontakt Takım	32	10.3
Kontakt Birey	27	9.0
Non kontakt Birey	44	14.2
Spor Yapmayan	108	34.8
Spor Yapıyor mu	N	%
Spor Yapıyor	202	65.2
Spor Yapmıyor	108	34.8
Bireysel- Takım	N	%
Takım Spor	130	41.9
Bireysel Spor	72	23.2
Lisanslı mı değil mi	N	%
Lisanslı	115	37.1
Lisanssız	87	28.1
Ne Sıklıkla Spor Yap	N	%
Ayda bir veya iki	38	12.3
Haftada bir kez	42	13.5
Haftada üç veya dört kez	69	22.3
Her gün	53	7.1
Toplam	310	100.0

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan kişilerin çeşitli demografik özellikleri verilmiştir. Araştırmaya katılanların % 71'i erkeklerden % 29'u ise kadınlardan oluşmaktadır. Araştırma grubunun %20,6'sı köyde, %12,3' ilçede, %42,9'u Őehirde ve % 24,2'si ise büyükŐehirde doğduğu görülmektedir. Grubun yaş ortalamalarına bakıldığında ise katılımcıların % 25,2'si 17-20 yaş aralığında, % 51,9'u 21-24 yaş aralığında, % 13,9'u 25-28 yaş aralığında, % 6,1'i 29-32 yaş aralığında ve % 2,9'u ise 33 ve üzeri yaş aralığında oldukları görülmektedir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında % 89,7'sinin yani katılımcıların çok büyük bir kısmının bekâr olduğu, evlilerin % 9 ve boşanmış bireyler ise sadece % 1,3 olduğu görünmektedir. Katılımcıların aylık gelir durumlarına bakıldığında katılımcıların % 38,7'si 500 TL ve altında almakta, % 34,5'i 500 ile 1250 TL arasında, % 11,3' 1250- 2000 TL arasında, %9'u 2000 ile 2750 TL arasında ve % 6,5'i ise 2750 TL'nin üzerinde kazanmaktadırlar. Katılımcılara spor yapıp yapmadıkları sorulmuş katılımcıların çoğunluğunun % 65,2'lik oran ile spor yaptığı, % 34,8'lik oran ile spor yapmadığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yapmış oldukları spor branşı sorulmuş ve sporun türüne göre vermiş oldukları cevaba göre dört gruba ayrılmış ve buna spor yapmayan gruplarda eklendiği zaman toplam beş grup ortaya çıkmıştır. Katılımcıların % 31,6'sı kontak-takım, % 10,3' nonkontak- takım, %9'u kontak-bireysel, % 14,2'si nonkontak-bireysel spor yaptığı ve % 34,8'i ise spor yapmadıklarını belirtmişlerdir. Yapmış olduğu spor takım sporumu yoksa bireysel spor mu diye bakıldığında katılımcıların % 41,9'u takım sporu ile ilgilendikleri, % 23,2'si bireysel spor ile ilgilendiği görülmüştür geri kalan % 24,9'luk kısım ise spor yapmadığı görülmüştür. Spor yapan bireylere lisansı olup olmadığı sorulduğuunda %37,1'i lisanslı, %28,1 lisanssız spor yaptıkları görülmektedir. Katılımcılara ne sıklıkla spor yaptıkları sorulduğuunda %12,3' ayda bir veya iki kez

yaptıklarını, % 13,5'i haftada bir kez yaptıklarını, % 22,3'ü haftada üç veya dört kez yaptıklarını, %17,1'i ise her gün spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.2 Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Kruskal- Wallis Testi İle Karşılaştırması

	Yaş	N	Ort	SS	f	p
Depresif Duygular	17-20	78	18.76	3.67	8.25	.041*
	21-24	161	17.75	4.11		
	25-28	43	19.62	3.64		
	29-32	19	18.15	3.56		
	33 ve üstü	9	20.22	4.63		
Kendine Yetme	17-20	78	19.18	3.63	9.33	.025*
	21-24	161	19.21	3.88		
	25-28	43	20.39	3.55		
	29-32	19	21.21	3.47		
	33 ve üstü	9	20,44	4.58		
Başarma ve Üretkenlik	17-20	78	23.26	3.82	13.56	.004*
	21-24	161	21.96	4.02		
	25-28	43	24.18	4.03		
	29-32	19	23.63	3.89		
	33 ve üstü	9	24.22	4.26		
Benlik Puanı	17-20	78	123.21	17.85	10.00	.019*
	21-24	161	117.27	19.54		
	25-28	43	126.62	19.76		
	29-32	19	124.21	19.27		
	33 ve üstü	9	126.44	24.71		
Risk Alma Puanı	17-20	78	103.70	29.02	2.77	.42
	21-24	161	99.07	31.45		
	25-28	43	106.32	23.72		
	29-32	19	100.68	19.36		
	33 ve üstü	9	90.44	19.99		

* (p<0,05)

Yaş değişkenine göre Tablo 2'nin test sonuçları incelendiğinde yaşlar arasında Depresif duygular değişkeni açısından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Depresif duygular açısından da anlamlı farklılıklar gözlenmiş olup en az puan 25-28 (18.15 ± 3.56) yaşları arasındayken en fazla puan 33 yaş ve üzerinde (20.22 ± 4.63) olduğu görülmektedir. Yaşlar arasında kendine yetme alt boyutu puanı karşılaştırıldığında da anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. En yüksek puan 33 yaş ve üzerine (20.44 ± 4.58) ait iken en az puan 17-20 (19.18 ± 3.63) yaş grubuna aittir.

Anlamlılığa başarıma ve üretkenlik alt boyutunda da rastlanmakta olup en az puan 21-24 (21.96 ± 4.02) yaş grubuna ait olup en yüksek puan ise 33 ve üzeri (24.22 ± 4.26) yaş grubuna aittir. Benlik puanlarında da 33 yaş ve üzeri (126.33 ±24.71) puana sahipken en düşük puan 21- 24 (117.27± 19.54) yaş grubuna aittir. Risk alma puanları açısından karşılaştırıldığında her hangi bir anlamlı farklılık olmamasına rağmen en az puan 33 yaş ve üzeri (90.44 ± 19.99) grubuna ait iken en fazla puan 25-28 (106.32 ± 23.72) yaş grubuna aittir.

Tablo 4.3 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırması

	Cinsiyet	N	Ort	SS	z	p
Kendine Yetme	Kadın	90	20.50	3.63	-2.22	.026*
	Erkek	220	19.48	3.85		
Ahlaki	Kadın	90	13.17	7.90	-2.76	.006*
	Erkek	220	15.52	7.69		
Sağlık	Kadın	90	16.16	7.70	-5.95	.000*
	Erkek	220	22.05	7.46		
Risk Alma	Kadın	90	93.01	30.48	-3.25	.001*
	Erkek	220	104.40	27.79		
Benlik	Kadın	90	121.31	19.55	-.301	.764
	Erkek	220	120.53	19.58		

* (p<0,05)

Cinsiyet değişkenine göre Tablo 3'ün test sonuçları incelendiğinde kadınlar ile erkekler arasında kendine yetme alt boyutu puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendine yetme puanı kadınlarda (20.50 ± 3.63) erkeklere göre (19.48 ± 3.85) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ahlaki risk alma puanlarında da kadın ve erkek arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Erkeklerin ahlaki risk alma puanlarının (15.52 ± 7.69) kadınların ahlaki risk alma puanlarından (13.57 ± 7.90) daha yüksek olduğu görülmektedir. Sağlık açısından risk alma puanları karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkeklerin puanları (22.05 ± 7.46) kadınların sağlık risk alma puanlarından (16.16 ± 7.70) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerin toplam risk alma puanları arasında da anlamlı

farklılıklar bulunmuştur. Erkeklerin genel risk alma puanlarının (104.40 ± 27.79) kadınların genel risk alma puanlarından (93.01 ± 30.48) daha yüksek olduğu dolayısı ile erkeklerin kadınlara göre daha fazla risk alma eğilimde olduğu ortaya çıkmaktadır. Kadın ve erkeklerin benlik puanları karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, kadınların benlik puanları (121.31 ± 19.55) ile erkeklerin benlik puanları (120.53 ± 19.55) birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4 Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Kruskal- Wallis Testi İle Karşılaştırması

	Medeni D.	N	Ort	SS	f	p
Depresif Duygular	Evli	28	19.82	3.88	8.01	.018*
	Bekâr	278	18.27	3.94		
	Boşanmış	4	14.50	3.78		
Başarma ve Üretkenlik	Evli	28	24.32	4.15	7.01	.030*
	Bekâr	278	22.65	4.02		
	Boşanmış	4	20.00	2.16		
Risk Alma	Evli	28	92.28	28.43	3.85	.146
	Bekâr	278	101.75	29.05		
	Boşanmış	4	116.75	20.79		
Benlik Puanı	Evli	28	128.28	19.90	6.44	.040*
	Bekâr	278	120.21	19.37		
	Boşanmış	4	106.00	16.75		

* ($p < 0,05$)

Medeni durum değişkenine göre Tablo 4'ün test sonuçları incelendiğinde Depresif duygular alt boyutu açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Depresif puanları en yüksek evliler iken (19.82 ± 3.88) en düşük puan (14.50 ± 3.78) boşanmış bireylerin ait olduğu görülmektedir. Başarma ve üretkenlik alt boyutunda da medeni durumlarına göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Başarma ve üretkenlik puanları en az (20.00 ± 2.16) boşanmış bireylerde iken en yüksek (24.82 ± 4.15) evli bireylerde olduğu gözlenmiştir. Risk alma toplam puanlarında medeni durumlar arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen risk alma puanları en yüksek boşanmış kişilerde (116.75 ± 20.79) gözükmektedir en az puan ise evli bireylerde (92.28 ± 28.43) gözükmektedir. Medeni durumlar açısından benlik puanları arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Benlik puanı açısından en yüksek puan (128.28 ± 19.90) evli bireylere ait iken en az puan (106.00 ± 16.75) boşanmış bireylere aittir.

Tablo4.5 Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Risk Alma Düzeylerinin Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırması

	Spor Y.D.	N	Ort	SS	z	p
Ahlaki Risk Alma	Spor	202	16.49	3.63	-5.59	.000*
	Yapan					
	Spor	108	11.75	3.85		
	Yapmayan					
Finansal Risk Alma	Spor	202	18.51	7.90	-4.37	.000*
	Yapan					
	Spor	108	14.65	7.69		
	Yapmayan					
Sosyal Risk Alma	Spor	202	27.95	7.70	-2.16	.030*
	Yapan					
	Spor	108	26.15	7.46		
	Yapmayan					
Sağlık Risk Alma	Spor	202	21.62	7.79	-4.13	.000*
	Yapan					
	Spor	108	17.93	7.85		
	Yapmayan					
Toplam Risk Alma	Spor	202	104.96	19.55	-3.31	.001*
	Yapan					
	Spor	108	93.86	19.58		
	Yapmayan					

* ($p < 0,05$)

Katılımcıların spor yapıp yapmama durumuna göre Tablo 5 Risk alma puanları incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların Ahlaki risk alma puanları karşılaştırıldığında spor yapan bireylerin puanları (16.49 ± 3.63) spor yapmayan bireylerin puanlarından (11.75 ± 3.85) yüksek olduğu gözükmemektedir. İki grup arasında da finansal risk alma puanları arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Spor yapan grubun finansal risk alma puanınının (18.51 ± 7.90) spor yapmayan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Gruplar arasında sosyal risk alma puanları açısından da farklılık bulunmuştur. Spor yapan grubun puanı (27.95 ± 7.70) spor yapmayan grubun puanından (26.15 ± 7.46) yüksek olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farklılık sağlık puanlarında da gözlemlenmiştir. Spor yapan grup

puanı (21.62 ± 7.79) spor yapmayan grup puanından (17.93 ± 7.85) yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Toplam Risk alma puanları arasında da spor yapan grup lehinde (104.96 ± 19.55) anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 4.6 Katılımcıların Bireysel Spor veya Takım Sporunu Yapma ve Sporcuların Lisanslı Durumuna Göre Mann-Whitney U Testi İle Karşılaştırması

	Bir-Tak Lisans D.	N	Ort	SS	z	P
Kendine Yetme	Bireysel Spor	72	19.94	4.11	-2.11	.035*
	Takım Spor	130	18.87	3.76		
Ahlak Risk Alma	Lisanslı	115	17.80	7.53	-2.83	.005*
	Lisanssız	87	14.77	7.46		

* ($p < 0,05$)

Bireysel veya takım sporu yapan bireylerin benlik ve risk alma alt boyut puanları karşılaştırıldığında kendine yetme alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bireysel spor ile uğraşan bireylerin puanları (19.74 ± 4.11) takım sporu ile uğraşan bireylerin puanlarından (18.87 ± 3.76) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Lisanslı spor yapan bireyler ile lisanssız bireylerin benlik ve risk alma alt boyut puanları karşılaştırıldığında ahlaki risk alma puanlarında farklılık bulunmuştur. Lisanslı sporcuların ahlaki risk alma puanları (17.80 ± 7.53) lisanssız sporcu puanlarına göre (14.77 ± 7.46) daha yüksek olduğu görülmektedir

Tablo 4.7 Katılımcıların Yaptığı Spor Türüne Göre Benlik ve Risk Alma Düzeylerinin Kruskal- Wallis Testi İle Karşılaştırması

	Spor Türü	N	Ort	SS	f	p
Kendine Yetme	Kontak Takım	98	18.71	3.98	17.82	.001*
	Nonkontak Takım	32	19.37	2.99		
	Kontak Birey	28	19.07	4.76		
	Nonkontak Birey	44	20.47	3.60		
	Spor	108	20.37	3.41		
	Yapmayan					
Benlik Puanı	Kontak Takım	98	116.29	17.75	11.86	.018*
	Nonkontak Takım	32	119.50	15.96		
	Kontak Birey	28	118.60	23.51		
	Nonkontak Birey	44	125.04	19.12		
	Spor	108	122.04	22.25		
	Yapmayan					
Sağlık Açısından Risk	Kontak Takım	98	22.19	7.82	18.31	.001*
	Nonkontak Takım	32	20.50	7.57		
	Kontak Birey	28	22.39	9.21		
	Nonkontak Birey	44	20.70	6.97		
	Spor	108	17.93	7.85		
	Yapmayan					
Risk Alma Puanı	Kontak Takım	98	106.81	30.74	11.98	.017*
	Nonkontak Takım	32	103.75	29.78		
	Kontak Birey	28	103.96	33.50		
	Nonkontak Birey	44	102.34	19.84		
	Spor	108	93.86	28.08		
	Yapmayan					

* (p<0,05)

Spor türüne göre belik ve risk alma anketlerinden alınan puanlar arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Anketin alt boyutlarından olan kendine yetme puanları arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kendine yetme puanlarında en yüksek puanı temas olmayan bireysel sporlar (20.47 ± 3.60) alırken en düşük puanı temas olan takım sporu (18.71 ± 3.98) almıştır. Benlik puanı açısından da branşlar arasında anlamlı

farklılıklar bulunmuştur. Kendine yetmede olduğu gibi benlik puanında da en yüksek puan (125.04 ± 19.12) temas olmayan bireysel sporken en düşük puan (116.29 ± 17.75) yine temas olan takım sporu almıştır. Spor türüne göre sağlık açısından risk alma puanları arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tabloya göre sağlık açısından en fazla risk puanı (22.39 ± 6.97) alan temas olan bireysel sporlardır en düşük puanı ise (17.93 ± 7.85) spor yapmayan bireylerin aldığı görülmektedir. Toplam risk puanları karşılaştırıldığında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre en yüksek puanı (106.81 ± 30.74) temas olan takım sporlarına aitken en düşük puan (93.86 ± 28.08) spor yapmayan bireylere ait olduğu görülmektedir.

Tablo4. 8 Spor Yapan Katılımcıların Toplam Benlik Puanı ile Benlik Alt Boyutları ve Risk Alma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

	Spor Yapıyor	Özgüven	Depresif Duygular	Kendine Yetme	Başarma Üretken	Ahlaki Risk	Eğlence Risk	Finans Risk	Sosyal Risk
Toplam Benlik Puanı	(Spearman's r P N	.884** .000 202	.806** .000 202	.772** .000 202	.870** .000 202	-4.15** .000 202	.195** .005 202	-.214** .000 202	.279** .000 202

* ($p < 0,05$)

Tablo 8 incelendiğinde spor yapan katılımcıların almış oldukları toplam benlik puanları ile benlik alt boyutları ve risk alma puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spor yapan bireylerin toplam benlik puanları ile Özgüven, Depresif duygular, Kendine yetme, Başarma ve üretkenlik, Eğlence risk alma ve Sosyal risk alma puanları arasında anlamlı ve doğru orantılı bir ilişki varken Benlik puanları ile Ahlaki risk alma ve Finansal risk alma puanları arasında ters yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 4.9 Spor Yapmayan Katılımcıların Toplam Benlik Puanı ile Benlik Alt Boyutları ve Risk Alma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

	Spor Yapmıyor	Özgüven	Depresif Duygular	Kendine Yetme	Başarma Üretken	Ahlaki Risk	Eğlence Risk	Finans Risk	Sosyal Risk
Toplam Benlik Puanı	(Spearman's r P N	.837** .000 108	.858** .000 108	.819** .000 108	.853** .000 108	-1.91** .048 108	.130 .180 108	-.056 .567 108	.256** .009 108

* (p<0,05)

Tablo 9 incelendiğinde spor yapmayan katılımcıların almış oldukları toplam benlik puanları ile benlik alt boyutları ve risk alma puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spor yapmayan bireylerin toplam benlik puanları ile Özgüven, Depresif duygular, Kendine yetme, Başarma ve üretkenlik ve Sosyal risk alma puanları arasında anlamlı ve doğru orantılı bir ilişki varken benlik puanları ile Ahlaki risk alma puanları arasında ters yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spor yapmayan bireylerin toplam benlik puanları ile Eğlence yönünde risk alma ve Finansal risk alma puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde Erzurum ilindeki farklı branşlarda spor yapan bireylerin ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeyleri hakkında elde edilen bulguların tartışmasına yer verilmiştir.

Araştırmada benlik saygısı ölçeğinden elde edilen bilgilere dayanarak yaş değişkenine göre ankete katılan bireyler arasında '33 yaş ve üzeri' katılımcıların ölçeğin alt boyutlarından olan kendine yetme boyutunda bireylerin puanları diğer katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca aynı ölçeğin başarı ve üretkenlik alt boyutunda da aynı bireylerin puanları yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçlarından elde edilen veriler göz önünde bulundurularak daha yüksek yaşta bireylerin kendi ihtiyaçlarını diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek düzeyde karşılayabildikleri sonucuna varılabilir. Aynı zamanda bu bireylerin diğer bireylere göre karşılaştıkları durumlar karşısında daha fazla üretkenlik ve bu doğrultuda başarı gösterebildikleri sonucuna varılabilir.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan '17-20 yaş' grubundaki bireylerin benlik saygısı diğer bireyler arasında en düşük puana sahiptir. Bu sonuçlar doğrultusunda yaş değişkeni artıkça benlik saygısının yükseldiği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Araştırmamızda elde edilen bilgileri doğrular nitelikte birden fazla araştırma vardır. İlgili yazında Mullis ve Normandin¹¹⁰, benlik saygısının yaşla birlikte arttığını, fakat farklı olarak cinsiyete göre benlik saygısı düzeyinin değişmediğini belirtmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada 20-25 yaş grubundakilerin 17-19 yaş grubuna göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır.¹¹¹

Araştırmada çıkan bulgular da literatürle aynı doğrultuda uyum göstermektedir. Bu durum yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin olgunluk sürecine girmeleri ve olaylara daha gerçekçi yaklaşıp yaşamın gereklerine daha başarılı uyum sağlamaları ile açıklanabilir. Birçok araştırma bu konuyu desteklemektedir.^{44, 112, 113}

Yaş değişkenine göre risk alma puanları göz önüne alındığında ‘33 yaş ve üzeri’ bireylerin risk almaktan kaçındığı dikkat çekmektedir. Gullone ve Moore’un⁷⁴ ergenler üzerinde yaptıkları araştırma sonuçlarında, yüksek yaştaki ergenlerin daha düşük yaştaki ergenlere oranla daha fazla risk aldığı görülmektedir. Bayar’ın¹¹⁴, yaptığı bir araştırmaya göre ise bireylerin risk alma davranışları lise son sınıfa kadar arttığı üniversite döneminde azaldığı gözlemlenmiştir. Bu araştırma verileri ve araştırmamızın verileri paralellik göstermektedir. Farklı bu iki durum, kullanılan anketlerin özellikleri, kültürel farklılıklar veya yaş düzeyi sebebiyle birbirinden farklı değerlendirilebilir.

Cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak elde edilen bulgular ışığında, araştırmamızda benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarından kendine yetme boyutunda araştırmaya katılan bayan bireylerin puanları erkek katılımcılara göre daha fazla bulunmuştur. Le Compte , Westeway , Çuhadaroğlu¹¹⁵⁻¹¹⁷ yaptıkları araştırmalarda bayanların benlik saygısı erkeklere oranla daha yüksek bulduklarını açıklamışlardır. elde edilen bu veriler araştırmamızda bulunan bulgularla paralellik göstermektedir. Bütün bu veriler kızların puberte dönemine erkeklerden daha önce giriyor olmaları sonucuyla doğru orantılı olabilir.¹¹⁸

Bireylerin risk alma düzeyleri cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde ise erkek katılımcıların bayanlara oranla ahlaki yönden risk alma puanları daha yüksek bulunmuştur. Elde ettiğimiz sonuçlar alan yazında risk alma ile ilgili yapılan araştırmalarla örtüşmektedir.^{73, 119-121} Bu bulgu toplumsal rollerin belirginleşmesiyle de

ilgili olabilir. Toplum erkeklere göre kızlardan cinsiyet kalıp yargılarına uygun biçimde davranmasını beklemekte, bu da kızların birtakım riskli davranışları göstermesini engellemektedir.¹²²

Kültür tarafından kısıtlanma erkeklerin kızlara göre daha fazla risk almasına neden olmaktadır.⁷³

Spor yapanlarla sporla yapmayanlar araştırma kapsamında değerlendirildiğinde, non kontakt bireysel sporlarda bireylerin, benlik saygısı ölçeği sonucunda kendine yetme alt boyutunda elde ettiği puanlar diğer bireyler göre yüksek bulunmuştur. Bu durumu destekleyen araştırmalar literatürde mevcuttur. Yapılan bazı araştırmalarda elde edilen bulgular spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına işaret etmektedir.^{123, 124}

Aşçı ve arkadaşları spor yapan ve yapmayan liseli öğrenciler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, spora katılımın benlik kavramı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu saptamışlardır, bu sonuç araştırmamızda elde ettiğimiz bulguların doğruluğunu teyit etmektedir.¹²⁵

Çalışmamızla paralellik gösteren bir diğer çalışmada, Mekolichick'in¹²⁶ amatör vücut geliştirme sporcuları ile spor yapmayan bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmada iki grubun benlik saygısı puanları karşılaştırılmış ve sonuç olarak vücut geliştirme sporcularının benlik saygısı puanları orta düzeyde bulunurken spor yapmayan gruptaki kişilerin benlik saygısı puanları düşük düzeyde gözlediğini açıklamıştır.

Araştırmamızda katılımcıları bireysel ve takım sporu olarak ayırmamız sonucunda bireysel sporla uğraşan bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu görmekteyiz. Bu durumu bireysel sporlarda bireylerin yalnız başına hareket

etmek ve karar vermek zorunda kaldıkları göz önünde bulundurulursa bu durum açıklanabilir.

Spor yapan bireylerin risk alma düzeyleri değerlendirildiğinde spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu duruma paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur.^{127, 128} Bu durum spor yapan bireylerin kendilerine olan güvenlerinin yanı sıra müsabakalar esnasında karşılaştıkları olaylar karşısında anında karar vermeleri gerektiği için sporcuların risk alma düzeylerinin yüksek olması gerektiği sonucuyla açıklanabilir.

Lisanslı spor yapan bireylerin risk alma durumları araştırma kapsamında değerlendirildiğinde, bireylerin lisansız spor yapan bireylere oranla daha fazla risk aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriler, sporda risk faktörleri kapsamında değerlendirildiğine bu sonucun elde edilebilir bir veri olduğu saptanabilir.¹²⁹ Bu bağlamda yapılan çalışmalarda risk faktörleri çerçevesinde lisanslı spor yapan bireylerin diğerlerine göre daha fazla risk aldığı kanısı elde edilmektedir.

Spor yapan katılımcıların toplam benlik puanlarıyla benlik alt boyutları ve risk alma düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon analizinde anlamlılık dikkat çekmektedir.

Spor yapan bireylerin benlik toplam ve ahlaki ve finansal yönden risk alma düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu durum araştırmamızda kullanılan 'Risk Alma Ölçeği' ile ilişkili olabileceği sanılmaktadır. Kullanılan ankette ki bazı sorular Türk Kültüründe risk alma olarak değil daha çok sadece ahlaki yönden değerlendirilebilir. Örneğin 'Evli bir kadın/erkek ile ilişki yaşamak', 'İçinde 200' olan bir cüzdanı bulup iade etmemek' gibi ankette kullanılan bazı sorular Türk Kültüründe

risk alma olarak değerlendirilmediğinden böyle bir sonuçla karşılaşıldığı kanısına varılmıştır.

Spor yapmayan bireylerin toplam benlik ile benlik alt boyutları ve risk alma düzeyleri arasındaki ilişkinin korelasyon analizinde ise spor yapanlarla benzer verilere rastlanmış fakat risk alma düzeylerinde sadece sosyal açıdan risk alma değerlerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca spor yapan bireylerde olduğu gibi spor yapmayan bireylerde de ahlaki açıdan risk alma düzeyleriyle toplam benlik puanları arasında ters bir ilişki dikkat çekmektedir. Bu durum da spor yapan bireylerde olduğu gibi kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği sonucuna varılabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarından olan kendine yetme ve başarıya ve üretkenlik alt boyutlarında katılımcılardan 33 yaş ve üzeri bireylerin diğerlerine oranla puanları yüksek bulunmuştur. Katılımcılardan 17- 20 yaş grubundaki bireyler ise en düşük puanlara erişebilmişlerdir. Bu sonuç, yaşın ilerlemesiyle kişilerin benlik saygısının artacağını ifade etmektedir. Çalışmaya göre aynı değişken baz alındığında 33 yaş ve üzeri katılımcıların risk almaktan kaçındığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları dikkate alındığında cinsiyet değişkenine göre, bayan katılımcılarla erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılar gözlenmiştir. Bayan katılımcıların benlik saygısı alt boyutlarından kendine yetme boyutunda erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldığı gözlenirken risk alma ölçeğine göre ise erkeklerin bayanlara göre puanlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapan bireylerle spor yapmayan bireyler araştırma kapsamında değerlendirildiğinde, spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılarla hem benlik saygısı hem de risk alma düzeylerinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Spor yapan bireylerin iki ölçekte de puanları spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmada, lisanslı sporcuların diğer spor yapan bireylerle, risk alma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ve bu sonuçla lisanslı sporcuları risk alma düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında spor yapmayan bireylerin benlik saygıları ile risk alma düzeyleri karşılaştırıldığında, yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlılık tespit

edilmiştir. Fakat sadece risk alma ölçeğinde sosyal açıdan farklılıklar bulunmuştur. Aynı doğrultuda spor yapan bireyler karşılaştırıldığında benlik toplam ve risk alma düzeyleri arasında anlamlılık tespit edilmiştir. Ayrıca ahlaki ve finansal açıdan risk alma düzeyleri ve benlik toplamları arasında ters yönlü bir ilişki dikkat çekmiştir. Bu ölçek kapsamında değerlendirilerek kültürel bir sorun olabileceği olarak yorumlanmıştır.

Araştırma boyunca dikkat çeken bazı hususlar vardır. Ülkemizde risk alma konusunda fazla araştırma yapılmadığı gözlenmiştir. Yapılan çoğu araştırma ise ergenler kapsamında olmuştur. Özellikle spor ve risk alma konulu yok denecek kadar az araştırmaya rastlanmıştır. Risk alma sporla ilişkili bir olgudur. Bu nedenle spor ve riskle ilgili kapsamlı araştırmalar yapılması önerilir.

Araştırmamızda kullandığımız anket yabancı bir ankettir bu nedenle araştırma boyunca kültürel farklılıklarla karşılaşmıştır. Bu veri göz önünde bulundurularak risk alma konusu hakkında, kültürümüz ve spor baz alınarak, yeni ölçekler düzenlenmesi şiddetle önerilir.

Araştırmamız sadece Erzurum iliyle sınırlandırılmıştır, bu detay göz önüne alınarak daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Bıyıklı L. Bedensel Özürlü Çocukların Benlik Kavramı. Eğitim Bilimleri Fakültesi. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 1989.
2. Yalom ID. *Momma and the meaning of life: Tales of psychotherapy*. New York, HarperCollins, 2000.
3. Tan H. *Psikolojik yardım ilişkileri: danışma ve psikoterapi*, 2.Baskı. İstanbul, MEB, 1986.
4. Akgül BD. Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Fen Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2001.
5. Köknel Ö. *Kişilik*, 2. Baskı. İstanbul, Altın Kitaplar Basımevi, 1985.
6. Kuzgun Y. Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Eğitim Enstitüsü. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1972.
7. Otacıoğlu SG. Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 2009. 13, 141-150.
8. Yavuzer H. *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu* 15. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012.
9. Yörükoğlu A. *Gençlik Çağı*. 2. Baskı. İstanbul, Özgü Yayınevi, 1998.
10. Salmivalli C, Kaukiainen A, Kaistaniemi L, Lagerspetz KM. Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999, 25: 1268-1278.

11. Pope AW, McHale SM, Craighead WE. *Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents*. New York, Pergamon Press. 1988.
12. Balat GU, Akman B. Farklı sosyo- ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2004,14, 2, 175-183.
13. Wells LE. *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. ProQuest Information & Learning, 1976.
14. Garzarelli P, Everhart B, Lester D. Self-concept and academic performance in gifted and academically weak students. *Adolescence*, 1993, 28: 233-237.
15. Leary MR, Schreindorfer LS, Haupt AL. The role of low self-esteem in emotional and behavioral problems: Why is low self-esteem dysfunctional? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1995, 14: 297-314.
16. Cartledge G, Milburn JF. *Teaching Social Skills to Children and Youth: Innovative approaches*. Boston Allyn & Bacon, , 1995.
17. Campbell JD. Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and social psychology*, 1990, 59: 538.
18. Daane DM. Child and adolescent violence. *Orthopaedic Nursing*, 2003, 22: 23-29.
19. Shirk S, Burwell R, Harter S. Strategies to modify low self-esteem in adolescents. *Cognitive therapy with children and adolescents: A casebook for clinical practice*, 2003, 2: 189-213.
20. Erikson EH. *Identity and the life cycle*. New York, WW Norton & Company, 1980.
21. Rosenberg M. *Conceiving the self*. Basic, New York, 1979.
22. Erikson EH. *Identity: Youth and crisis*. New York, WW Norton & Company, 1968.
23. Fenichel O. *Nevrozların Psikoanalitik Teorisi* (Çev. Tuncer S). Ege Üniversitesi Matbaası, Bornova-İzmir, 1974.

24. Offer D, Howard KI. An empirical analysis of the Offer self-image questionnaire for adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 1972, 27: 529.
25. Özer L, Gülpınar S. Hizmet sektöründe tüketicilerin algıladıkları riskler: Hava yolları sektöründe bir araştırma. *Journal of Commerce*, 2005: 49.
26. Deniz A, Erciş A. Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2008, 22: 301-330.
27. Yıldırım F. Üniversite Öğrencilerinin Yaşamdaki Riskleri Algılamaları Üzerinde Toplumsal Cinsiyet Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2007.
28. Furlong A, Cartmel F. *Young people and social change*. McGraw-Hill International, 2006.
29. Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 2000, 55: 469.
30. Scott D. Program Outcomes For Youth Reduction Of Risk Behaviors İn Youth Including: Risk Taking <http://ag.arizona.edu/fcs/cyfernet/nowg/ythrisktake.html> 15.06.2014.
31. Hendry BL, Kloep M. One Risk Time Saves Nine. *Psykologis tidksift*, 2001, 4: 4-9.
32. Steinberg R. *Adolescence*. 6. Baskı. NY: McGraw-Hill Higger Education. Baskı. 2002.
33. Bell N, Bell R. *Adolescent risk taking*. Sage Publications, California, 1993.
34. Irwin JR CE. *Adolescence and risk taking: How are they related*. 1993.
35. Beck U. *Risk Society: Towards A New Modernity*, Sage Publication, London. 1992.
36. Lightfoot C. *The culture of adolescent risk-taking*. Baskı. Guilford Press, London, 1997.

37. Gök Y, Balcı V. Türkiye Birinci Voleybol Liginde Yer Alan Spor Kulüplerinin Risk Yönetimi Açısından Değerlendirilmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla 2006.
38. Gök Y. Türkiye voleybol birinci liginde yer alan spor kulüplerinin risk yönetimi açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2006.
39. Tan H. *Psikolojik danışma ve rehberlik: Teori ve uygulama* 3.Baskı. İstanbul: MEB, 2000.
40. Yörükoğlu A. *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul, Aydın Kitabevi Yayınları,1984.
41. Öz F. *Benlik Kavramı*. Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, Ankara, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, 2004: 83-94.
42. Schwab JJ JD, Harmeling M. Body images and medical illness. *Psychology in Spain*, 2002, 6: 83-95.
43. Berns MR. *Child, Family, Community, Socialization and Sport*. San Diego, Harcourt Brace College Publishers, 1993.
44. Bal Ü. Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları Ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,, 2003.
45. İzgiç F, Akyüz G. Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin araştırılması. *3P Dergisi*, 2001, 9: 592-598.
46. Demirkol Ö, Doğan S. Benlik Kavramı-Beden İmgesi. Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2003.
47. Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco,WH freeman 1967.

48. Örgün SK. Anne Baba Tutumları İle 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2000.
49. Piskin M. Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey. *University of Leicester*, 1996.
50. Aşçı F. *Benlik kavramı ve spor*. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırhan Yayinevi, 1999.
51. Gün E. Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, 2006.
52. Kulaksizoglu A. *Ergenlik Psikolojisi*. 7. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005.
53. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, 2011.
54. Aine D, Lester D. Exercise, depression, and self-esteem. *Perceptual and motor skills*, 1995, 81: 890-890.
55. İçten B, Koruç Z, Kocaekşi Z. 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası 12-15 yaş aralığındaki çocukların benlik saygısındaki değişim. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 2006.
56. Ward D. Self-esteem and audit feedback. *Nursing standard*, 2003, 17: 33-36.
57. İkizler, HC. Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 1993.
58. İkizer HC, Gürtuna R. *Spor, sağlık ve motivasyon*. İstanbul, ALFA, 2002.
59. Tiryaki Ş. *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. İstanbul, Eylül kitabevi ve yayinevi, 2000.

60. Yegül IB. Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1999.
61. Gregersen NH. Risk and Religious Certainty: Conflict or Coalition? *Tidsskriftet Politik*, 2005, 8: 22-32.
62. Moore SM, Gullone E, *Kostanski M*. An examination of adolescent risk-taking using a story completion task. *Journal of Adolescence*, 1997, 20: 369-379.
63. Yılmaz T. Ergenlerde Risk Alma Davranışlarının İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2000.
64. Bruhin A, Fehr-Duda H, Epper T. Risk and rationality: Uncovering heterogeneity in probability distortion. *Econometrica*, 2010, 78: 1375-1412.
65. Nordberg M, Duffus JH, Templeton DM. Explanatory dictionary of key terms in toxicology (IUPAC Recommendations 2007). *Pure and Applied Chemistry*, 2007, 79: 1583-1633.
66. Hansson SO. *Philosophical perspectives on risk*. 2004.
67. Stahl BC. Reflective responsibility for risk: a critical view of software and information systems development risk management. *International Journal of Risk Assessment and Management*, 2007, 7: 312-325.
68. Taylor P. Psychology, social psychology and risk. <http://www.kent.ac.uk/scarr/> 05.05.2014.
69. Oltedal S, Moen B-E, Klempe H, Rundmo T. Explaining risk perception: An evaluation of cultural theory. Trondheim. *Norwegian University of Science and Technology*, 2004, 85: 1-33.

70. Beyth-Marom R, Fischhoff B. Adolescents' decisions about risks: A cognitive perspective. *Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence*, 1997: 110-135.
71. Beyth-Marom R, Austin L, Fischhoff B, Palmgren C, Jacobs-Quadrel M. Perceived consequences of risky behaviors. *Adults and adolescents. Developmental Psychology*, 1993, 29: 549.
72. Boyer W. The Developmental of Risk-Taking: A Multi-Perspective Review. *Developmental Review*, 2006, 26: 291-345.
73. Arnett J. Socialization and adolescent reckless behavior: A reply to Jessor. *Developmental Review*, 1992, 12: 391-409.
74. Gullone E, Moore S, Moss S, Boyd C. The Adolescent Risk-Taking Questionnaire Development and Psychometric Evaluation. *Journal of Adolescent Research*, 2000, 15: 231-250.
75. Sitkin SB, Pablo AL. Reconceptualizing the determinants of risk behavior. *Academy of Management Review*, 1992, 17: 9-38.
76. Kıran B. Akran Baskı Düzeyi Farklı Olan Öğrencilerin Risk Alma, Sigara İçme Davranışı ve Okul Başarılarının İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2002.
77. Moore S, Gullone E. Predicting adolescent risk behavior using a personalized cost-benefit analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 1996, 25: 343-359.
78. Kazel Y. Erinlik Grubu Öğrencilerinin Risk Almaya Yönelik Davranışı Ve Öğretmenlerinin Algılaması. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, 2001.
79. Levenson MR. Risk taking and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58: 1073.

80. Byrnes JP, Miller DC, Schafer WD. Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 1999, 125: 367.
81. Budak B. Yaşamda Risk Alabilmek
http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_1195.htm 05.05.2014.
82. Everley MJ. The Ethical Aspects of Risk Assessment in the Field of Occupational *Safety and Health*. Citeseer, 2002.
83. Çok F, Karaman NG. “Ergenlerde Risk Alma” <http://www.pdrcliyiz.biz/ergenlerde-risk-alma-t4101.html>, 05.05.2014.
84. Kaner S. Antisosyal Davranış Eğilimi Envanterinin Geliştirilme Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1991, 24: 187-193.
85. Ögel K DE, Eke C, Erol B, Taner S. Genel Bilgiler. (Edt: Kültegin Ögel) *Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler: Alanda Çalışanlar İçin Bilgiler*. İstanbul. Ajans Plaza Yayınları, 2007: 11-27.
86. Erbaş N. Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Denetim (Kontrol) Odağı İnancının Risk Alma Davranışına Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2009.
87. Gülgez ÖE Lise Öğrencilerinin Olumsuz Risk Alma Davranışlarının Psikolojik Belirtiler, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi: Ankara Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2007.
88. Aydın B. *Çocuk ve ergen psikolojisi*. 2.Baskı. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakıf Yayınları, 1997.
89. Aktuğ T. Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2006.
90. Eke CY. “Davranış Sorunları”, Editör: ÖGEL, K., *Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler*. *Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği Yayınları*, 2007: 211-216.

91. Çelikkol A. Sokakta Çalışan ve/veya Yaşayan Çocukların Psikososyal Özellikleri <http://www.celikkol.org/sokakcocuklari.htm> 05.05.2014.
92. Ercan ES, Aydın C. *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu*.2. Baskı. İstanbul, Gendaş, 2000.
93. Dönmez E . “*Aile Özellikleri*”, Editör: ÖGEL, K., Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler. Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği Yayınları, 2007: 73-83.
94. Öter A. Çocuk Suçluluğunun Toplumsal Nedenleri (Antalya Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi , 2005.
95. Kaner S. Akran ilişkileri ölçeği ve akran sapması ölçeği geliştirme çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2000, 33: 67-75.
96. Ögel K, Yücel H , Aksoy A. Sokakta Yaşayan Çocukların Özellikleri, Yeniden Bilimsel Araştırma Raporları, No:7, İstanbul, 2004.
97. Dağ İ. Televizyon Programlarındaki Şiddet İçeriğinin, Müstehcenliğin ve Mahremiyet İhlallerinin İzleyicilerin Ruh Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Özel Çalışma Grubu Sonuç Raporu, Ankara. 2005.
98. Gülşen D. Göç Nedenleri ve Göçenlerin Beklentilerindeki Gerçekleşme Durumu: Bolu İli Kıbrısık İlçesi Örneği. *Toplum ve Göç Bildiriler Kitabı, DİE Yayın*, 1997: 85-107.
99. Tümtaş MS. Türkiye'de İç Göçün Kentsel Gerilime Etkisi: Mersin Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi, 2007.
100. Yıldız S. Kırdan Kente Göç Eden Ailelerin Kız Çocuklarının Meslek Kazanması ve Çalışması Konusundaki Görüşleri ve Davranışları.Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2007.
101. Akalin N. *Çocugun suça itilmesinde toplumsallaşma öğelerinin etkisi*. İstanbul Çocuk Kurultayı Bildiriler Kitabı. 1999: 524-533.

102. Basım N, Argan M. *Spor Yönetimi*. Ankara, Detay Yayıncılık, 2009.
103. Çobanoğlu HO. Sporda Risk Yönetimi: Turkcell Süper Ligindeki Sporcuların Risk Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2008.
104. Karakuş S, Kılınç F. Postür ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2006, 14: 309-322.
105. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2005.
106. Arıcağ OT. Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 1999.
107. Weber EU, Blais AR, Betz NE. A Domain Specific Risk Attitude Scale: Measuring Risk Perceptions and Risk Behaviors. *Journal of Behavioral Decision Making*, 2002, 15: 263-290.
108. Blais AR, Weber EU. A Domain Specific Risk Taking Scale For Adult Populations. *Judgment and Decision Making*, 2006, 1: 33-47.
109. Gürsel S. Tehlikeyi Kanıksama ve Risk Alma Arasındaki İlişinin Özel Güvenlik Personeli Üzerinde İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Savunma Bilimleri Enstitüsü, Kara Harp Okulu: Ankara. 2010.
110. Mullis AK, Mullis RL, Normandin D. Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self-esteem. *Adolescence*, 1992: 27, 105, 51-60.
111. Başkara SV. Özsaygının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2002.
112. Maşrabacı TS. Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1994.

113. Gürkan H. Üniversite ğrencilerinde Kendilik Saygısı ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 1990.
114. Bayar N. Ergenlerde Risk Alma Davranışı: İçtepisellik, Aile Yapısı ve Demografik Değişkenler Açısından Gelişimsel Bir İnceleme. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1999.
115. Le Compte W. Self-esteem and trait anxiety in Turkey a new bottle for some iare old wine. *Boğaziçi University Journal*, 1983, 8: 65-79.
116. Westaway M, Skuy M. Self-esteem and the educational and vocational aspirations of adolescent girls in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 1984, 14: 113-117.
117. Çuhadaroğlu F. Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi (serbest bildiri). Çukurova Univ Tıp Fak Ekim, 1985: 107-108.
118. zkan İ. Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 1994, 7: 4-9.
119. Arnett J, Balle-Jensen L. Cultural bases of risk behavior: Danish adolescents. *Child Development*, 1993, 64: 1842-1855.
120. Parsons JT, Siegel AW, Cousins JH. Late adolescent risk-taking: Effects of perceived benefits and perceived risks on behavioral intentions and behavioral change. *Journal of Adolescence*, 1997, 20: 381-392.
121. Greene K, Krcmar M, Walters LH, Rubin DL, Hale L. Targeting adolescent risk-taking behaviors: the contributions of egocentrism and sensation-seeking. *Journal of Adolescence*, 2000, 23: 439-461.

122. Wichstrom L. The emergence of gender difference in depressed mood during adolescence: the role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology*, 1999, 35: 232.
123. Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, Emlek Y. Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 1991, 26: 19-23.
124. Mollaoğulları H, A EC. Spor Yapan Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Entitüsü Dergisi*, 2014: 135-143.
125. Aşçı F, Gökmen H, Tiryaki G, Öner U. Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*,(4), 1993, 1: 34-43.
126. Mekolichick J. Self-Esteem Among Amateur Bodybuilders: A Quantitative Examination. *Sociology of Sport Online-SOSOL*, 2001, 4: 1-11.
127. Mountaineers FP. *Mountaineering: the Freedom of the Hills: The Mountaineers*. 1975.
128. Slinger E, Rudestam KE. Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of Research in Personality*, 1997, 31: 355-374.
129. Kirişçi İ. Takım Sporunu Yapan Bireylerde Görülen Sakatlık Türleri ve Bu Sakatlıkların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bursa Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2011.

EKLER

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
<p>Adı Soyadı: İsmail AKTAŞ Doğum tarihi: 01.08.1988 Doğum yeri: Tekman Medeni hali: Bekar Uyruğu: T.C. Adres: Yasin Haşimoğlu Mah. Yüksel Sok. No: 10/1 Tel: 05365974621 Faks: E-mail: ismailaktasia@gmail.com</p>
Eğitim
<p>Lise: Oltu Lisesi (YDAL) (2006) Lisans: Atatürk Üni. KKEF Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. (2010) Yüksek lisans: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı (2011-.....)</p>
Yabancı Dil Bilgisi
<p>İngilizce: IELTS 5 (Aralık 2013)</p>
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
İlgi Alanları ve Hobiler

EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı!

Bu anket uygulaması benlik saygısı ve risk alma arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlı bilimsel bir çalışma için kullanılacaktır. Lütfen soruların tamamını dikkatli okuyarak düşüncenize uygun olanını işaretleyiniz. Ayrıca boş soru bırakmamaya özen gösteriniz. Desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Erkek Bayan

3. Doğum yeriniz: Köy Kasaba Şehir Büyükşehir

4. Medeni durumunuz: Evli Bekâr Boşanmış

5. Kiminle yaşıyorsunuz: Ailemle Yalnız Arkadaşlarımla

6. Eğitim durumunuz:

İlkokul Ortaokul Lise/Üniversite Lisans Üstü

7. Babanızın eğitim durumu:

İlkokul Ortaokul Lise/Üniversite Lisans Üstü

8. Annenizin eğitim durumu:

İlkokul Ortaokul Lise/Üniversite Lisans Üstü

9. Aylık ortalama geliriniz:

500 " ve altı 501-1250 " 1251-2000 " 2001-2750 " 2751 " ve üzeri

10. Ailenizin aylık ortalama geliri:

500 " ve altı 501-1250 " 1251-2000 " 2001-2750 " 2751 " ve üzeri

11. Ailenizin yaşadığı yer:

Köy Kasaba Şehir Büyükşehir

12. Spor branşınız:

13. Ne düzeyde sporla uğraşıyorsunuz: Lisanslı Lisanssız

14. Branşınızla ne zamandan beri uğraşıyorsunuz:

Bir yıldan daha az 1-2 yıl arası 2-3 yıl arası 3-4 yıl arası 5 yıldan daha fazla

15. Branşınızla ne sıklıkla uğraşıyorsunuz:

Ayda birkaç kez Haftada bir kez Haftada 3-4 kez Haftanın her günü

EK-3 BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

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

EK-4 RİSK ALMA ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle yapmam	Büyük olasılıkla yapmam	Yapmam	Kararsızım	Yaparım	Büyük olasılıkla yaparım	Kesinlikle yaparım
1. Zevklerinizin, arkadaşlarınızın zevklerinden farklı olduğunu kabul etmek	()	()	()	()	()	()	()
2. Vahşi doğada kampa gitmek	()	()	()	()	()	()	()
3. Bir günlük gelirinize denk gelecek kadar bir para ile şans oyunu oynamak	()	()	()	()	()	()	()
4. Yıllık gelirinizin %10'u ile ortalama artışlı yatırım fonu almak	()	()	()	()	()	()	()
5. Sosyal davetlerde ve toplantılarda normalden çok içki tüketmek	()	()	()	()	()	()	()
6. Vergi bildiriminde şüpheli indirimler göstererek kazanç elde etmek	()	()	()	()	()	()	()
7. Yöneticiniz ile önemli konularda farklı fikirde olmak	()	()	()	()	()	()	()
8. Bir günlük gelirinize denk gelecek kadar bir para ile yüksek bahisli kumar oynamak	()	()	()	()	()	()	()
9. Evli bir kadın/erkek ile ilişki yaşamak	()	()	()	()	()	()	()
10. Başkasının yaptığı işi kendiniz yapmış gibi göstermek	()	()	()	()	()	()	()
11. Yeteneklerinizi açacak bir kayak pistinde kayak yapmak	()	()	()	()	()	()	()
12. Yıllık gelirinizin %5'ini riskli bir hisse senedine yatırmak	()	()	()	()	()	()	()
13. Yüksek debili bir nehirde baharda rafting yapmak	()	()	()	()	()	()	()
14. Bir günlük geliriniz ile bahis oynamak	()	()	()	()	()	()	()
15. Korunmasız seks yapmak	()	()	()	()	()	()	()
16. Arkadaşınızın sırrını başkalarına anlatmak	()	()	()	()	()	()	()
17. Emniyet kemeri takmadan araba kullanmak	()	()	()	()	()	()	()
18. Yıllık gelirinizin %10'unu yeni kurulan bir şirkete yatırmak	()	()	()	()	()	()	()
19. Paraşütle atlama dersleri almak	()	()	()	()	()	()	()
20. Kasksız motosiklet kullanmak	()	()	()	()	()	()	()
21. Daha güvenli bir meslek yerine zevk alınan bir meslek seçmek	()	()	()	()	()	()	()
22. Bir iş toplantısında popüler olmayan bir konuda fikirlerinizi belirtmek	()	()	()	()	()	()	()
23. Güneş kremi sürmeden güneşlenmek	()	()	()	()	()	()	()
24. Yüksek bir köprüden bungee-jumping yapmak	()	()	()	()	()	()	()
25. Küçük bir uçak kullanmak	()	()	()	()	()	()	()
26. Şehrin tekin olmayan bölgesinde gece evinize doğru yalnız yürümek	()	()	()	()	()	()	()
27. Ailenizden uzak bir şehre taşınmak	()	()	()	()	()	()	()
28. 30'lu yaşlarda yeni bir kariyere başlamak	()	()	()	()	()	()	()
29. Ufak bir iş için dışarı çıkılması gerektiğinde küçük çocuğunuzu evde yalnız bırakmak	()	()	()	()	()	()	()
30. İçinde 200" olan bir cüzdanı bulup iade etmemek	()	()	()	()	()	()	()

EK-5 ETİK KURUL ONAY FORMU

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ALT ETİK KURUL KARARI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi İsmail AKTAŞ' ın "Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği) " başlıklı yüksek lisans tez çalışması görüşüldü.

İlgilinin yüksek lisans tez çalışması alt etik kurulda onaylanarak mevcudun oybirliği ile karar verildi. 30/04/2014

ADI SOYADI	GÖREVİ	İMZA
Prof. Dr. Recep GÜRSOY	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Alt Kurul Başkanı	
Doç. Dr. İlhan ŞEN	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Alt Kurul Başkan Yardımcısı	
Doç. Dr. Murat KALDIRIMCI	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Alt Kurul Üyesi	
Yrd. Doç. Dr. Orcan MIZRAK	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Alt Kurul Üyesi	
Yrd. Doç. Dr. Ahmet ŞİRİNKAN	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Etik Alt Kurul Üyesi	