

Benlik Saygısı



Uzm. Dr. Mustafa TÖZÜN
Eskişehir Odun pazarı Toplum Sağlığı Merkezi

1976 yılında İzmir'de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini İzmir'de tamamladıktan sonra Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 2001 yılında mezun oldu. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı'ndan 2007 yılında Halk Sağlığı uzmanlığını aldı. Ankara'da, MSB Lojman Bakım Onarım Destek Komutanlığı'nda işyeri hekimi olarak ifa ettiği askerlik vazifesini Nisan 2009'da tamamladı. Halen Eskişehir'de, Odun pazarı Toplum Sağlığı Merkezi Sorumlu Tabibi olarak mecburi hizmet yükümlülüğünü devam ettirmektedir. Evlidir, Ece ve Eda isimlerinde iki kız çocuğu sahibidir.

Özet

Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Benlik saygısı erken çocukluk çağında anne-baba tarafından şekillendirilir. Benliğin gelişmesinde en önemli dönem ergenlik çağıdır. Düşük benlik saygısı olan bireyde yüksek düzeyde kaygı, psikosomatik ve depresyon belirtileri bulunur. Bu çalışmanın amacı; benlik ve benlik saygısı kavramlarını açıklamak, benlik saygısı ile ilişkili bazı etmenleri incelemek ve bu konuda Türkiye'de yapılmış bazı çalışma sonuçlarını sunmaktır.

1. Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımı gereğince, sağlık alanında çalışanların bireylerin bedenlen olduğu kadar ruhen ve sosyal bakımdan da iyilik hallerini göz etmeleri gerekmektedir. Bireylerin iyi ve olumlu bir benlik saygısına sahip olmalarının ruh ve sosyal sağlık açısından bir temel teşkil ettiği söylenebilir. Multidisipliner yaklaşım gerektiren bir konu olan benlik saygısı, sosyal tıbbın da ilgi alanına girmektedir.

Bu çalışmanın amacı; benlik ve benlik saygısı kavramları-

nı açıklamak, benlik saygısı ile ilişkili bazı etmenleri irdelemek ve bu konuda Türkiye'de yapılmış bazı çalışma sonuçlarını sunmaktır.

2. Benlik kavramının tanımı

Benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin algıları, duyguları, tutumları olup kim olduğuna ilişkin fikrini ifade eder.⁽¹⁻³⁾ Başka bir deyişle benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatmaktadır. Benliğin oluşması yaşam boyu devam eder ve bireyin kendisini tanımasıyla daha da gelişir. Gelişme ve kendini gerçekleştirme eğilimi, yaşantıların benlikte sembolize edilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Benlik ile bireyin yaşantıları arasında bağdaşım varsa, benliğin gelişmesi daha iyi düzeyde olmaktadır. Benliğin yeterli hale gelmesinde ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki tutarlılık önemlidir. İdeal benlik bir kişinin nasıl olması gerektiğidir, gerçek benlik ise bir insanın gerçekte nasıl olduğu ile açıklanabilir. Bu iki benlik ne kadar çok örtüşürse kişiler kendilerini daha çok olumlu algılar ve yüksek benlik saygısına sahip olurlar.⁽⁴⁾

Benlikle ilgili yapılan araştırmalara dayanılarak benlik

kavramı akademik benlik ve akademik olmayan benlik olarak ikiye ayrılmıştır. Akademik benlik kavramı matematik, fen, yabancı dil gibi alanlara ayrılır. Akademik olmayan benlik kavramı sosyal, duygusal ve fiziksel benlik olarak ayrılır. Fiziksel benlik ise fiziksel yetenek ve fiziksel görünüm olarak ayrılır. Çok boyutlu ve hiyerarşik benlik yapılarını vurgulayan kuramlar da vardır.⁽⁵⁾

3. Benlik saygısının tanımı

Benlik ve benlik saygısı (*self-esteem*) kapsam olarak ayrı unsurlar olmakla birlikte, yakın ilişkili kavramlardır. Benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi benlik saygısı kavramını doğurur. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumu olup, kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne derece değerli bulunduğunu ifade eden bir kavramdır.^(1,2,6,7,8,9) Bir başka tanıma göre benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Buna göre, bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği arasındaki fark o bireyin benlik saygısı düzeyini verir.⁽¹⁰⁾

Benlik saygısı kavramı; öğrenilmiş bir yaşantıdır, yaşam boyu devam eden bir süreçtir.^(11,12) Benlik saygısına ilişkin iki farklı kuramsal görüş bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, William Cames'in görüşüdür ki burada benlik saygısı bireyin belirli bir alanda algılanan başarısının oranı olarak görülmektedir. Birey burada başarıya odaklanmıştır. İkinci kuramsal görüş C. Horton Cooley'in olup, bu görüşe göre benlik saygısı bireyin, kendisi için önemli olan kişilerin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algısıdır.⁽¹³⁾

4. Düşük ve Yüksek Benlik Saygısı

Psikolojik işlevlerimizin merkezinde olan benlik saygısı, kişiliğin bütünleşmesinde, davranışın motive edilmesinde ve ruh sağlığının oluşumunda önemli bir faktördür.⁽¹⁴⁾ Benlik saygısı ile çevreye uyum arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Benlik saygısı bireyin yaşadığı kişisel doyum ya da engellenme derecesine göre değişir. Benlik saygısının düşük olması benliğin değerini düşürücü yaşantılara sahip olmanın sonucudur. Düşük benlik saygısı olan bir bireyde yüksek düzeyde kaygı, psikosomatik ve depresyon belirtileri bulunur. Ayrıca, benlik saygısının düşük olması, kişinin kendi durumunu gerçekçi algılamasını ve değiştirilmesi gereken şeyleri değiştirmek için harekete geçme yeteneğini olumsuz etkiler.⁽¹⁵⁾ Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir. Benlik saygısı

yüksek olanlar, düşük olanlara göre kendilerinden daha hoşnutturlar ve güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklaşırlar.^(16,17) Benlik saygısı yüksek olan bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu nitelikler vardır.⁽⁷⁾ Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır. 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.⁽¹⁷⁾

Yüksek benlik saygısının, ailedeki aitlik algısıyla ilişkisi vardır. Ayrıca yüksek benlik saygısı, okullarda akademik başarı ile içsel kontrol, yüksek ailevi kabul ve olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkili bulunmuştur.⁽¹⁸⁾

5. Çocuklukta ve Ergenlikte Benlik Saygısı

5.1. Çocukluk: Benlik saygısı erken çocukluk çağında gelişir ve yaşamın ilerleyen yıllarında yerleşik hale gelir.⁽¹⁹⁾ Çocuğun benlik saygısı büyük ölçüde anne-baba tarafından şekillendirilir. Anne ve babaların sevgi dolu yönlendirmeleri çocuğun içindeki kapasiteyi kuvvetlendirir ve geliştirir. Sevgiyle büyütülen çocuklar kendi geleceklerini daha iyi kontrol edebilirler ve onların benlik saygıları daha yüksek olur.⁽²⁰⁾ Sevgiyle yaklaşım yanında çocuğun benlik saygısının gelişmesinde şu anne-baba tutumları da etkili olmaktadır: Çocuğu olduğu gibi kabul etmek ve başarılı yönlerini ortaya çıkartmak, çocuğa değer vermek, çocuğu önemsemek, kararlara katılımını sağlamak, çocuğun fikrini sormak, çocuğu etkin dinlemek, çocuğa karşı empatik yaklaşım sergilemek ve çocuğun eğitimi ve disiplininde "sen" dili yerine "ben" dilini kullanmak.⁽¹⁹⁾

Anne-baba tutumuyla temelleri atılan benlik saygısı, 5-6 yaşları kapsayan okul öncesi dönemde akademik benlik saygısının oluşmaya başlamasıyla şekillenmeye başlar. Bu dönemde çocuk, yıllar boyu okul ile ilgili çalışmalar içinde olacağı, hatta mesleki tercihlerine yön verebileceği bir akademik sürecin başındadır. Bireyin akademik çalışmalarındaki yetenek ve yeterliliğine ilişkin algısını ifade eden akademik benlik saygısının gelişiminde anne-baba tutumunun yanı sıra öğretmenlerin çocuğa karşı tutumu da etkilidir.⁽⁵⁾

Yapılan bir çalışmada anne-babaların çocuk yetiştirme biçimleri ile okul öncesi çocukların akademik benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya göre suç ve endişe yoluyla çocukta oluşan anneye yönelik kontrol

ve özerklik erkek çocuklarının benlik saygısı düzeyinin belli yönleriyle olumlu yönde bir ilişki gösterirken; annenin öfkesi ve uzaklaşması kızların akademik benlik saygısı düzeyi ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir. Bunun yanı sıra, suç ve endişe yoluyla çocukta oluşan babaya yönelik kontrol ve özerklik ile babanın sergilediği öfke ve uzaklaşma davranışları erkeklerin akademik benlik saygısı düzeyinin bazı yönleriyle olumlu yönde; babanın tutarlılığı kız çocuklarının akademik benlik saygısı düzeyiyle olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.⁽²¹⁾

Günümüzde özellikle kentsel alanlarda yaşayan çocukların henüz yeterince olgunlaşmadan değişen yaşam tarzları ve çeşitliliğine uyum göstermesi beklenmektedir. Öğretmenler ve diğer toplum kaynakları 2 yaş ve öncesinden başlayarak çocuğun kişiliği ve güçlülük ya da güçsüzlük hissini geliştirmiş üzerinde bir takım etkilerde bulunmaktadır. Başka bir deyişle çocuklar birincil bakım veren kişilerle (öncelikle anne-baba) ilişkisinde yeterli kendilik organizasyonları oluşturmadan çok önce bakıcılar, kreş, anaokulu, spor kulüpleri gibi birçok yapı ile daha geniş bir sosyal çevreye giriyorlar. Ek olarak eğer birincil bakım veren kişiler çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamada ret edici ya da duyarsız ise böyle bir çevreye uyum sağlayan çocuğun patolojik bir gelişimi olacaktır. Öfke, saldırganlık ve mazoşistik özellikler, bunların savunma olarak karşılıkları kibir, mağrurluk, küstahlık gelişen kişilikte yerleşmeye başlar.⁽²²⁾

Cevher ve Buluş'un⁽⁵⁾ Denizli il merkezinde 361 ana okul öğrencisi arasında yaptıkları bir araştırmada, çocukların akademik benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu, kızların erkeklere göre daha düşük benlik saygısı düzeyine sahip oldukları, ailenin aylık gelir düzeyi yükseldikçe ve anne-baba öğrenim düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Ayrıca öğretmenin kıdem yılı ve resmi veya özel okulda çalışmasının çocukların akademik benlik saygısı düzeyine etkisinin bulunmadığı bildirilmiştir.

5.2. Ergenlik: Benliğin gelişmesinde en önemli dönem ergenlik çağıdır. Bu çağ insan yaşamının en fırtınalı, en değişken dönemlerinden biridir. Bu dönemdeki birey, hızlı büyüme-gelişme içinde olduğu gibi, bireysel, toplumsal ve evrensel değerleri fark etme ve kimlik oluşturma çabası içindedir.⁽⁴⁾

Ergenlerde benlik saygısı, büyük ölçüde beden imajı ile belirlenir. Bir başka deyişle beden imajı, benlik saygısının

fiziksel karşılığıdır. Beden, bireyin hiçbir zaman terk edemeyeceği bir parçasıdır. Bu nedenle bireyin kendisiyle ilgili olarak hissettikleri, bedeniyle ilgili hissettiklerine bağlıdır.⁽¹⁵⁾

Ergenlik döneminde kendilik bütünleşmesi ve benlik saygısını düzenleyen sistemler ayrı bir önem kazanır. Özellikle cinsel ve bilişsel alandaki olgunlaşmanın sonucunda ergenin "ben-merkezciliği" artar. Beden ve zihin ile aşırı uğraşı ve bunların işleyişi ergenin aşağılık ve güçsüzlük hisleri ile mükemmellik ve büyüklük hisleri arasında gidip gelmesine neden olur. Gelişimsel olarak artmış bir kırılmalılığın olduğu bu dönemde ergenin onaylanma ve önem verilme ihtiyacı da artar. Bununla birlikte ergenin kısmen kararsız olan doğası, uygun çevreye karşın bu kabulün oluşmasını zorlaştırır, yani çevresinin eşduyumsal başarısızlıklarının olma ihtimali artar. Bütüncül bir kendilik ve güvenilir bir düzenleyici sistemi olmadan ergenliğe giren gençler için bu daha da güç olacaktır. Bu durumda kendilik bütünleşmesinde yardımcı olacak cevaplılıkta ve ergene önemli olduğunu hissettiren bir gruba dahil olma ihtiyacı özel bir önem kazanır. Gerçek kimliğini oluşturmaya çalışan ergen bir yandan bu kimliği kendisine mal etmeye çalışırken bir yandan da aile bağımlılığından kurtularak yeni geliştirmeye çalıştığı kimliğini aile ve yaşadığı topluma benimsetmeye çabalar. Bu çabaların sonucu olarak akranları ile ortak sorunların tartışıldığı, toplumsal değerlerin gözden geçirildiği, karşı cins ile ilgili duyguların paylaşıldığı gruplar oluşturma, ortak ideallerin çerçevesinde gruplaşma görülebilir. Grup, ergene ailenin sağlamakta çoğunlukla başarısız olduğu ait olma hissi, onaylanma ve kabul görme hissini sağlar. Ayrıca ebeveyn yokluğu ya da alkolik, şiddet uygulayan ebeveyn karşıt olarak güçlü bir liderlik de sağlar.^(22,23)

Balat ve Akman⁽¹⁷⁾ Ankara'da 482 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada çalışma grubunun yüksek düzeyde benlik saygısı düzeylerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Kahriman⁽²⁴⁾ Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu'na devam eden 485 öğrencinin yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını ve benlik saygısı yükseldikçe öğrencilerin atılganlık düzeylerinin de yükseldiğini bildirmiştir. Baybek ve Yavuz⁽²⁵⁾ 820 Muğla Üniversitesi öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin %61.5'inin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Bu çalışma sonuçlarına göre söylenebilir ki; ülkemizde lise ve üzeri okullara devam eden öğrencilerin yüksek düzeyde benlik saygısı düzeyine sa-

hiptirler. Ancak bu konuda daha geniş çaplı çalışmalara ihtiyaç vardır.

6. Benlik saygısı ile ilişkili bazı etmenler

6.1. Cinsiyet: Benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişki toplumsal cinsiyet kavramı bağlamında ele alınmalıdır. Toplumsal cinsiyet, bir toplumda kadın ve erkeğin sosyal statü, rol ve sorumlulukları ile aralarındaki güç ilişkilerini kapsar. Toplumsal cinsiyet analizi ise kadın ve erkeğin toplumdaki farklı rollerinden doğan eşitsizliklerin ve kadın-erkek arasındaki eşitsiz güç ilişkilerinin belirlenmesidir. Bununla beraber toplumsal cinsiyet analizi, tüm toplumlarda erkeğe göre daha düşük statüde bulunan kadınların, kadın olmalarından dolayı maruz kaldıkları eşitsizliklerin yaşamlarına, sağlıklarına ve iyilik hallerine olan etkilerini inceler.⁽²⁶⁾ Ancak ülkemizde kadının toplumsal cinsiyet açısından statüsü ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koyacak yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bununla beraber Türkiye’de yüksek okul-üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda benlik saygısı düzeyinde cinsiyete göre bir fark bulunmadığı görülmektedir.^(24, 25) Açık ve ark.⁽²⁷⁾’nın Elazığ il merkezinde yaşayan kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada genç yaşta, evlenme yaşı 18’in altında, ilköğretim üzeri öğrenim düzeyinde, eşinin öğrenim düzeyi yüksek olanların benlik saygılarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Kadının şiddete maruz kalması, kendine güvenini ve benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Onat Bayram⁽²⁸⁾ şiddet gören kadınların görmeyenlere göre daha düşük düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını bildirmektedir.

6.2. Beden imajı: Özellikle ergenlik döneminde beden imajı benlik saygısını etkileyen önemli bir etmendir. Beden ağırlığından ve boydan sapma gösterenlerin benlik saygılarının düşük olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.⁽²⁹⁻³¹⁾ Çoğu araştırma, erkeklerin kadınlara göre bedenlerini daha olumlu algıladıklarını ortaya koymaktadır. Kızların en çok kilolarından, kalçalarından, bellerinden, göğüslerinden, dişlerinden, vücutlarındaki kıl miktarından, erkeklerin ise yüzdeki kıllardan, seslerinden, saçlarından, dişlerinden hoşnut olmadıkları saptanmıştır.⁽³²⁻³⁵⁾ Beden imajını oldukça zedeleyen obezite, dolayısıyla beden saygısını da olumsuz yönde etkilemektedir. Pınar,⁽³⁶⁾ obezlerde benlik saygısı ve beden imajı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu bildirmiştir. Deveci ve ark.⁽³⁷⁾ ise vücut kitle indeksi ile benlik saygısı düzeyi arasında bir ilişki bulamadıklarını rapor etmişlerdir.

6.3. Sosyal Etmenler: Benlik sosyal ortam, aile ve arkadaş çevresi, sosyoekonomik durum ve toplumsal kabul gibi etmenlerden de etkilenir. Bunların içinde aile ortamı birinci dereceden önem teşkil eder. Paylaşımçı bir aile ortamı benlik saygısı yüksek, kendine güvenen bireylerin yetişmesini sağlar.⁽³⁸⁾ Buna karşılık ülkemizde yapılan ve benlik saygısı ile sosyal aile yapısı (çekirdek-geniş-bölünmüş aile) arasında bir ilişki bulamadıklarını bildiren çalışmalar mevcuttur.^(24,25)

Sosyoekonomik düzeydeki artış bireyin kendini toplum içinde daha rahat, daha güçlü hissetmesine, kendine ve ailesine güvenmesine, arkadaş çevresinde kabul edilebilir olmasına sebep olmaktadır. Çetinkaya ve ark.⁽³⁹⁾ Sivas il merkezinde farklı sosyoekonomik düzeye sahip ilkökul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyoekonomik durumu düşük olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyini, iyi ve orta olan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük bulduklarını bildirmişlerdir. Karadağ ve ark.⁽¹⁾ aile yanında yaşayan, ailesinin gelir düzeyi yüksek olan ve kardeş sayısı az olan hemşirelik öğrencilerinde daha yüksek benlik düzeyi bildirmişlerdir. Uyanık Balat ve Akman⁽⁷⁾ farklı sosyoekonomik düzeye sahip lise öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi açısından bir fark bulamadıklarını rapor etmiştir. Kahrıman ve ark.⁽²⁴⁾ da benlik saygı düzeyi ile aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamışlardır.

6.4. Kronik hastalıklar ve engellilik: Herhangi bir kronik hastalığı olan bireylerde benlik saygısının düşük olması beklenebilir. Nitekim ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da bu beklentiye uygun sonuçlar bildirilmektedir. Erdem ve Taşçı⁽⁴⁰⁾ tüberküloz hastaları üzerinde yaptıkları çalışmada iyileşme umudunun olmadığını düşünen hastalarda benlik saygısının düşük olduğunu rapor etmişlerdir. Uçar ve Uzun⁽⁴¹⁾’un çalışmasında mastektomili kadınların benlik saygısı sağlıklı kadınlarınkinden daha düşük olarak saptanmıştır. Kılıç ve ark.⁽⁴²⁾ kalıcı ostomi ameliyatının benlik saygısını düşürdüğünü bildirmiştir. Üstündağ ve ark.⁽⁷⁾’nın kalıcı kolostomisi olan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada beden imajının olumsuz etkilenmesine bağlı olarak benlik saygısının da düştüğü saptanmıştır. Sayar ve ark.⁽⁴³⁾ kronik ağrının benlik saygısını düşürdüğünü bildirmektedirler.

Engellilik sahibi olmanın benlik saygısını düşürmesi beklenirse de bunun aksi sonuçları bildiren çalışmalar mevcuttur. Kaner⁽⁴⁵⁾’in ortopedik engelli olan ve olmayan erkekler üzerinde yaptığı çalışmada her iki grup arasında

benlik saygısı açısından fark olmadığı bildirilmiştir. Bu durum engellilikleri ile etiketlenmiş bireylerin, kendilerine atfedilmiş bu etiketleri benliklerinin bir parçası olarak görmemeleri, bu etikete ilişkin olumsuz değerlendirmeleri reddetmeleri, kendilerini toplumun geneli ile değil de aynı kaderi ve aynı mekanı paylaşan benzerleriyle kıyaslamaları durumunda benlik saygılarının korunacağı görüşüyle açıklanmıştır.⁽⁴⁴⁾

7. Benlik saygısı ölçekleri

Benlik ile ilgili değerlendirmeler bireyler arası etkileşimlerin sonucudur ve birey için önemli olan bireyler tarafından yapılan değerlendirmelere göre şekillenir. Bu nedenle de bireylerin yaşadıkları kişisel doyum ya da engellenme derecelerine göre farklılıklar gösterir.⁽⁴⁴⁾ Bu nedenle benlik saygısının nesnel bir biçimde ölçülebilmesini sağlayan ölçekler geliştirilmiştir.


Benlik saygısı ölçeklerinden en çok kullanılanları Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ)'dir.

7.1. RBSÖ: Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiştir.⁽⁴⁵⁾ Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1986 yılında Füsün Çuhadaroğlu tarafından yapılmış olup, güvenilirlik katsayısı 0,75, alfa değeri 0,65 olarak bulunmuştur.⁽⁴⁶⁾ Bu Ölçek, 63 maddeden oluşur ve 12 alt testi vardır. Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Sa-

yısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı, yüksek (0-1 puan), orta (2-4 puan) ve düşük (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir.

7.2. CBSÖ: Stanley Coopersmith tarafından ilk versiyonu 1967 yılında hazırlanan, çeşitli yaş gruplarına, özellikle yetişkinlere uygulanabilecek şekilde geliştirilmiş bir ölçektir.⁽⁴⁷⁾ Ölçek "benim gibi" ve "benim gibi değil" şeklinde yanıt seçenekleri bulunan 25 ifadeden oluşmakta, toplam puan 0 ile 100 arasında değişmektedir. Bu ölçekte 50 puan altında benlik saygısı düzeyi düşük, 50 puan ve üzerinde ise yüksek kabul edilmektedir. Bu ölçek kişinin lider olma, kendini kanıtlama, aşağı görme, hayata bakışı gibi değer yargılarının yanında aile ilişkileri, sosyal ilişkiler ve dayanma gücü ile ilgili tutumlarını ölçme esnekliğine sahiptir. Bu ölçeğin Türkiye'de güvenilirlik ve geçerlik çalışması 1987 yılında Tufan ve Turan⁽⁴⁸⁾ tarafından yapılmıştır ve ölçeğin alfa katsayısı $r=0.62$ olarak bulunmuştur.

Sonuç

Ruh ve sosyal sağlık açısından önem arz eden benlik saygısı, özellikle ergenlik döneminde ve kadın cinsiyeti için daha çok önem arz etmektedir. Benlik saygısı, kronik hastalıklar ve engellilik gibi beden imajını etkileyen etmenler ile sosyal ortam, aile ve arkadaş çevresi, sosyoekonomik durum, toplumsal kabul gibi pek çok sosyal etmeden etkilenmektedir. Benlik saygısı konusunda Türkiye'de sınırlı sayıda var olan çalışmaların artırılmasına ve daha geniş çaplı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. 

Kaynaklar

1. Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D, Uçan Ö. Gaziantep Üniversitesi Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2008;3:29-42.
2. Wall C. Self concept: An element of success in the female library manager. Journal of Library Administration. 1986; 6(4): 53-65.
3. Kariman İ. Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2005;9:24-31.
4. Altunay A, Öz F. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2006;131: 46-59.
5. Cevher FN, Buluş M. Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi. 2006;20:28-39.
6. Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. 14. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş; 2005. p.373-6.
7. Üstündağ H, Demir N, Zengin N, Gül A. Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. J Med Sci. 2007; 27:522-7.
8. Terakye G. Huzurevinde yaşayan yaşlıların benlik saygısının incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 1989;5:15-24.
9. Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does High Self-Esteem Cause Betterperformance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. Psychological Science in The Public Interest. 2003;4:1-10.
10. Pişkin M. Özsaygı Geliştirme Eğitimi. Editör: Yıldız Kuzgun. İç: İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2003. p. 95-123.
11. Karaaslan A. Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi. 1993;9:21-29.
12. Adana F, Kutlu Y. İstanbul ilinde 12-15 yaş grubu öğrencilerde benlik kavramının araştırılması. Hemşirelik Forumu Dergisi. 2006; Eylül-Aralık: 96-101.
13. Harter S. Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assess-

- ment, and treatment of maladaptive behavior. Special Issue: Selfhood processes and emotional disorders. Cognit Ther Res. 1990;14:113-42.
14. Muslu L. Kırsal bölgede eşleri tarafından fiziksel şiddet gören ve görmeyen kadınların benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği ABD, Yüksek Lisans Tezi, 2001.
15. Kaner S. Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. Özel Eğitim Dergisi. 2000;2:13-22.
16. Baumeister RF, Tice DM. Self esteem and responses to success and failure Subsequent performance and intrinsic motivation. Journal of Personality. 1985; 53:450-66.
17. Uyanık Balat G, Akman B. Farklı sosyoekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. FÜ Sosyal Bilimler Dergisi. 2004;14 :175-84.
18. Bozkurt F. Alkol bağımlılarında sosyal desteğin, yaşam kalitesi, benlik saygısı ve tedavi süreci ile etkileşimi. İzmir: Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi, 2007.
19. Soyer M. Çocukta güven duygusu, benlik saygısı, sorumluluk duygusu gelişimi ve ana-baba eğitimi. www.sabem.saglik.gov.tr/Akademik_Metinler/goto.aspx?id=2100 -[Erişim tarihi:19.03.2008]
20. Beştav G. Çocukta Benlik Saygısının Gelişimi. www.psikohipnoz.com/files/cocukta_benlik_saygisi.pdf - [Erişim tarihi:19.03.2008]
21. Warash BG, Markstrom CA. Parental perceptions of parenting styles in relation to academic self-esteem of preschoolers. Education. 2001;121:485-94.
22. Ornstein A. Benlik saygısı, güçlülük ve yıkıcı saldırganlık hislerine gelişimsel bir bakış açısı. http://www.icgoru.com/content/view/111/2/[Erişim tarihi:23.03.2008]
23. Pekcan H. Adölesan (delikanlı) sağlığı. Editörler: Güler Ç, Akın L. İç: Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları; 2006. p.482-92.
24. Kahrıman İ. Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2005, 9(1):24-32.
25. Baybek H, Yavuz S. Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. MÜ SBE Dergisi.2005;Bahar: 73-95.
26. Türmen T. Toplumsal cinsiyet ve kadın sağlığı. Editör: Akın A. İç: Toplumsal cinsiyet, sağlık ve kadın. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜKSAM), Hacettepe Üniversitesi Yayınları; 2003.p.3-16.
27. Açık Y, Gülbayrak C, Devenci SE, Ozan AT, Oğuzöncül AF. Elazığ il merkezinde yaşayan kadınların benlik saygıları ve etkileyen faktörler. 9. Halk Sağlığı Kongresi Özet Kitabı. Ankara: 2004. p. 230.
28. Onat Bayram G. Şiddet gören kadınlarda benlik saygısının değerlendirilmesi. MN Dahili Tıp Bilimleri. 2008;3:19-23.
29. Can G. Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen etmenler. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. No:16;1990.
30. Booth ND. The relationship between height and self esteem and the mediating effect of self consciousness. The Journal of Social Psychology.1990; 130:609-17.
31. Fowler BA. The relationship of body image perception and weight status to recent change in weight status of the adolescent female. Adolescence. 1989; 24:557-68.
32. Aklın T, Baykara A, Miral S, Özakbaş S. Gençlerde beden imgesi ve benlik saygısı ilişkisi. Türkiye'de ergenlik dönemi araştırmaları bibliyografyası (1980-1994). Ankara: Ankara Psikoloji Araştırmaları Merkezi, Cilt 2; 1992.
33. Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A, Çelik G. Aktif sosyal etkinliklere katılmanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. Psikiyatri Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi. 1994;2:33-8.
34. Gökdoğan F. Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi. Ankara: AU Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 1988.
35. Çok F. Body image satisfaction in Turkish adolescents. Adolescence. 1990; 25:409-13.
36. Pınar R. Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma. CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2002; 6(1):30-41.
37. Devenci A, Demet MM, Özmen B, Özmen E, Hekimsoy Z. Obez hastalarda psikopatoloji, aleksitimi ve benlik saygısı. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2005; 6:84-91.
38. Sarı E. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Benlik Saygılarına Etkileri. Çağdaş Eğitim Dergisi. 2007;Ekim:9-15.
39. Çetinkaya S, Arslan S, Nur N, Özdemir D, Demir ÖF. Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. Klinik Psikiyatri. 2006;9:116-22.
40. Erdem M, Taşçı N. Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. Tüberküloz ve Toraks Dergisi. 2003;51:171-6.
41. Uçar T, Uzun Ö. Meme kanserli kadınlarda mastektominin beden algısı, benlik saygısı ve eş uyumu üzerine etkisinin incelenmesi. Meme Sağlığı Dergisi. 2008; 4(3):162-8.
42. Kılıç E, Taycan O, Belli AK, Özmen M. Kalıcı ostomi ameliyatının beden algısı, benlik saygısı, eş uyumu ve cinsel işlevler üzerine etkisi. Türk Psikiyatri Dergisi. 2007;18(4):302-10.
43. Sayar K, Bilen A, Arıkan M. Kronik ağrı hastalarında öfke, benlik saygısı ve aleksitimi. T Klin Psikiyatri. 2001, 2:36-42.
44. Crocker J, Major B. Social stigma and self esteem The self protective properties of stigma. Psychological Review. 1989; 96:608-30.
45. Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.
46. Çuhadaroğlu, F. Adölesanlarda benlik saygısı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD yayımlanmamış uzmanlık tezi.1986.
47. Coopersmith, S. The antecedents of self-esteem. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Pres. 1981.
48. Turan N, Tufan B. Coopersmith benlik saygısı envanterinin geçerlilik güvenilirlik çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildirileri. İstanbul: 1987. p.816-7.