

Eser Geçmişi: 11 Ocak 2018 / 28 Şubat 2018

SPOR YAPAN BİREYLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK SAYGISININ İNCELENMESİ

*The Social Appearance Anxiety of Individuals who Performs Sport and Investigation of
his/her Self Respect*

Ali TÜRKER*

Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, aliturker@ardahan.edu.tr

Yusuf ER

Sultan YAVUZ EROĞLU

Aydın ŞENTÜRK

Mehmet DURMAZ

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; farklı spor merkezlerinde spor yapan bireylerin, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı ilişkisinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmanın evrenini Konya merkez ilinde farklı özel spor merkezlerine üye olan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise bu spor merkezine üye bireyler arasından rastgele örneklem modeli ile gönüllü katılmış 412 kadın ve 188 erkek toplam 600 birey oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, bireylerin sosyal görünüş algılarını ölçmek üzere Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile bireylerin benlik saygılarını belirlemek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye bakmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t testi kullanılmıştır. Sonuç olarak; bireylerin sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve ailede spor yapan değişkenlerine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ayrıca korelasyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Spor, Sosyal Görünüş Kaygısı

*Sorumlu yazar

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze social anxiety and self respect of doing sport at different sports center within the scope of some variabilities. Sample group of study consist of 412 woman and 188 man total 600 individuals who are members of different sports center in the province of Konya. In this study, personal info form, social anxiety scale developed by Hart (2008) and adopted to Turkish by Doğan (2009) and Self Respect scale developed by M.Rosenberg (1965) and adopted to Turkish by Fusun Cuhadaroğlu (1986) were used as data collection tool. In order to analyze the relationship between dependent and independent variables in the phase of data analyze, one-way analysis of variance and (ANOVA) and t test were used. According to the analysis results, there were no significant differences in age, gender, sporting year and sporting situation in the family. In addition according to correlation analysis results, it was determined that there was low level and positive relationship between social anxiety and self respect

Keywords: Self Respect, Sport, Social Anxiety

Giriş

Spor, fiziksel ve ruhsal gelişimin yanında bireylerin sosyalleşmesine de katkı sağlayan önemli bir olgudur. Spor, bireylerin toplum içerisinde aidiyet duygusunu yaşaması ve topluma uyum sağlaması açısından önem arz etmektedir (1). Bu sebeple toplumun her kesiminde, farklı yaş guruplarında, sporun sayısız fayda sağladığı, hemen her araştırmacı tarafından ifade edilmektedir.

Çalışmamıza konu olan sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı spor yapan bireyleri spor yapmaya yönlendiren önemli konular olarak görülmektedir. Aynı zamanda, sporun yaşam biçimi haline getirilerek günlük hayatın içinde yer alması hem bireylerin kişilik gelişiminde hem de spor kültürünün oluşmasında önem arz etmektedir (2). Dolayısıyla literatürde yer alan bu kavramlara bakacak olursak, öncelikle davranışın en önemli belirleyicisi olan benlik bireyin kendini algılaması olarak tanımlanır. Benlik, bireyin kendini bildiği andan itibaren çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşur, birey çevresini buna göre algılar ve uygun yaşantıları özümler (3). Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinden sonra ulaştığı benlik kavramını onaylamasından ortaya çıkan beğeni durumunun yanı sıra bireyin kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilir, sevmeye değer bulmayı ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh durumudur (4). Bireyler diğer insanlar üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak ve bireylere çekici görünmek için çabalamaktadırlar. Çoğu insan çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedir. Diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünen birey ise kaygı yaşamaktadır (3). Spor bireyin fiziki durumunu düzeltmenin yanı sıra sosyal ortamlarda güven duygusu sağlamaktadır. Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan bireylerin sporla yakından ilişkili olduğu düşünülebilir.

Günümüzde toplumlar, insanların fiziki görünüşleri ile oldukça fazla ilgilenmektedir. Geçmişten günümüze birçok toplumda tarih boyunca gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilmiştir İnsanların çoğu çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler. Bundan dolayı bireyler diğer insanlar üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar (5).

Bu sebeple spor merkezlerine ilginin her geçen gün arttığını söyleyebiliriz. Bu çalışmada da spor yapan bireylerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygılarının yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve ailede spor yapma durumuna göre incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmanın evrenini Konya merkez ilinde farklı özel spor merkezlerine üye olan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise bu spor merkezine üye bireyler arasından rastgele örneklem modeli ile gönüllü katılmış 412 kadın ve 188 erkek toplam 600 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı: Araştırmanın amacına yönelik elde edilen veriler kişisel bilgi formu (yaş, spor yapma yılı, ailenin spor yapma durumu vb tanımlayıcı özellikler), sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve benlik saygısı ölçeği yoluyla toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Birinci bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve ailenin spor yapma durumu ile ilgili bilgilerini edinmeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı: İkinci bölümde katılımcıların sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ölçek 16 maddelik, beşli likert tipinde öz bildirim (self-report) tarzı bir ölçektir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği, bireylerin görünüş kaygıları ile ilgili bilişsel, emosyonel ve davranışsal ifadelerden oluşmaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek Çuhadaroğlu (1986) tarafından ülkemize uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bu çalışmada sadece benlik saygısını ölçmek için 1. Bölümün ilk 10 sorusu kullanılmıştır. Soruların 5'i olumlu, 5'i olumsuzdur. Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş testte, olumlu ve olumsuz maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Ölçekte kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum olmak üzere 4 şık vardır ve puanlaması 0, 1, 2, 3 olarak yapılmaktadır. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı, yüksek (0-1 puan), orta (2-4 puan) ve düşük (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması benlik saygısının düşük, az olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

BULGULAR**Tablo 1. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Puanlarının Yaşa Göre ANOVA sonuçları**

	Yaş	N	X	Sd	f	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	18 yaş ve Altı	61	39,016	14,343	1,515	0,196
	19-20 Yaş	191	37,101	13,731		
	21-22 Yaş	153	36,130	13,551		
	23-24 Yaş	88	34,329	11,942		
	25 Yaş	107	38,177	13,941		
	Toplam	600	36,805	13,596		
Benlik Saygısı	18 yaş ve Altı	61	26,688	4,617	0,544	0,704
	19-20 Yaş	191	27,272	5,262		
	21-22 Yaş	153	27,699	4,360		
	23-24 Yaş	88	27,170	4,076		
	25 Yaş	107	27,439	4,380		
	Toplam	600	27,336	4,792		

Tablo 1’de görüldüğü gibi yaş açısından sosyal görünüş kaygısında $F(1,515)=P<0.01$ anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Aynı zamanda yaş açısından benlik saygısına bakıldığında $F(0,544)=P<0.01$ anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 2. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Puanlarının Spor Yapma Yılına Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Yapma Yılı	N	X	Sd	f	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	6 aydan az	146	36,808	12,924	1,272	0,280
	6-12 ay	152	36,473	13,109		
	1-2 yıl	104	37,846	14,376		
	3-4 yıl	107	38,355	14,515		
	5 yıl ve üzeri	91	34,340	13,331		
	Toplam	600	36,805	13,596		
Benlik Saygısı	6 aydan az	146	26,815	4,262	0,977	0,419
	6-12 ay	152	27,315	4,615		
	1-2 yıl	104	27,384	5,231		
	3-4 yıl	107	28,018	5,506		
	5 yıl ve üzeri	91	27,351	4,453		
	Toplam	600	27,336	4,792		

Tablo 2'ye bakıldığında spor yapma yılına göre sosyal görünüş kaygısında $F(1,272)=P<0.01$ anlamlı farklılık görülmemiştir. Ayrıca benlik saygısında da $F(0,977)=P<0.01$ anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	sd	t	p
Görünüş Kaygısı	Kadın	412	36,61	13,26	-0,496	,62
	Erkek	188	37,21	14,32		
Benlik Saygısı	Kadın	412	27,24	4,58	-0,642	,522
	Erkek	188	27,53	5,22		

Tablo 3 incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Aynı zamanda benlik saygısı puanlarının da cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısı Puanlarının Ailede Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

Ailede spor yapan var mı?	N	X	sd	t	P	
Görünüş Kaygısı	Evet	275	37,35	14,64	0,753	0,452
	Hayır	322	36,5	12,59		
Benlik Saygısı	Evet	275	27,73	4,5	1,758	,079
	Hayır	322	27,03	4,171		

Tablo 4'e bakıldığında sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı puanlarının ailede spor yapan değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı spor merkezlerine üye olan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygılarının yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve ailede spor yapma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Spora olan ilginin her geçen gün arttığını ve sporun ayrı bir endüstri haline geldiğini bilmekteyiz. Bu sebeple spora olan ilginin artmasında fiziki görünüş kaygısı ve benlik saygısının etkisinin ortaya konulması çalışmamız açısından oldukça önemli görülmektedir.

Yaptığımız araştırma bulgularında bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı toplam puanlarının yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve ailede spor yapma durumuna göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen ya da farklılık gösteren çalışmalar

görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile ilgili bazı araştırmalar aşağıdaki gibidir.

“Sosyal Görünüş Kaygısı” ile ilgili yapılan araştırmalarda Carleton, “Sosyal Görünüş Kaygısı” özellikle bireylerin başkaları tarafından küçük düşürülmesine ya da olumsuz olarak yargılanmasına yönelik endişelerden kaynaklandığına dikkat çekmiştir (5). Kalemoğlu'nun Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını incelediği çalışmasını Ankara ve Aksaray illerindeki lise öğrencilerine uygulayarak, “Sosyal Görünüş Kaygısında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır (6). Ayrıca, yine adı geçen çalışmada, “Sosyal Görünüş Kaygısı”nın, beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyleri üzerine düşük seviyede etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir (5). Günümüzdeki nesillerin teknolojik ve bilimsel gelişmelerin etkisiyle daha bilinçli yetişmesi, yetiştirilmesiyle spora daha erken yaşlarda başlamalarına neden olmuştur. Ergen yaştaki öğrencilerinin beden eğitimi dersi ile “Sosyal Görünüş Kaygıları”nı azda olsa attıklarını söylemek mümkündür. Aşçı'nın yapmış olduğu araştırmada da spor yapan bireylerin, yapmayanlara oranla kendisini fiziksel olarak algılamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır (7). Çepikkurt & Coşkun'un “üniversiteli dansçıların sosyal ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri” adlı çalışmasında bayanların erkeklerden daha fazla fiziksel görünüşlerinden rahatsız oldukları bulunmuştur (8). Alemdağ ve Öncü'nün yapmış olduğu “Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi” adlı çalışma incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı görülmüştür (4). Telli ve Ünal'ın üniversite okuyan Öğrencilerin Sosyo-Demografik yapılarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısını incelediği çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının öğrencilerin yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeylerine göre arasında anlamlı bir farklılık varken cinsiyet ve yetişme çağında buldukları yer ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (9). Tekeli, beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz – yeterlilik düzeylerini araştırdığı çalışmasında, katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yaş, cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, akademik başarı düzeyi, aile yapısı, anne eğitim düzeyi ve aylık gelir durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir (17). Yavuz Eroğlu ve Acet'in yapmış olduğu çalışmada İşitme Engelli Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı incelenmiş ve sonuç olarak spor yapan ve yapmayan işitme engelli öğrencilerde bir farklılığa rastlanmamıştır (1). Kılıç, Yaptığı çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla görünüş kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Aynı çalışmada şu anki kilosundan hiç memnun olmayanlar, memnun olmayanlar, kararsız olanlar, memnun olanlar ve çok memnun olanlardan daha çok sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını da belirtmiştir (14). Doğan'ın 781 kişi (532 kadın, 249 erkek) üzerinde yaptığı çalışmasında, erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal görünüş kaygısına sahip olduklarını bulmuştur. Neden olarak ise, toplumsal olarak erkeklerden daha fazla girişimin beklenmesi ve sosyal görünüş kaygısına bağlı olarak ortaya çıkan korkma ve kaçınma davranışlarının erkek kimliğine yakıştırılamaması sonucu erkeklerde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olacağı belirtilmiştir (18).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısında farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat kadınlarda erkeklere nazaran sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu da bazı çalışmalarda tespit edilmiştir. Çalışmamızda sosyal görünüş kaygısı farklılık göstermemiştir. Bunun sebebi yaşanan yer faktörünün ya da örneklem grubunun farklılık göstermesi şeklinde yorumlanabilir.

Balat ve Akman'ın lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmaya

katılan lise öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (11). Karakaya ve ark. 9-13 yaş arası yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesini inceledikleri çalışmalarında, yüzücülerin benlik saygısının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmişlerdir (12). Ottekin, ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek bulunduğunu belirtmiştir (13). Certel ve Bahadır, takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmadığını ifade etmişlerdir. Erman, spor yapan kadınların benlik saygılarının yükseldiğini, ama erkeklerle aralarında istatistiksel açıdan farklılık bulunmadığını belirtmiştir (16).

İnsanoğlunda ruh sağlığı, dolaylı olarak da beden sağlığı için en önemli faktörlerden biri benlik saygısıdır (19). Mevcut çalışmalar ışığında, cinsiyet fark etmeksizin benlik saygı düzeylerinin hep benzer olduğu görülmüş ve bu çalışma bulguları ile paralellik göstermiştir. Fiziksel aktivite ile birlikte bireylerde özgüven ve özsaygı oluştuğu için vücutlarından daha fazla hoşnut olma durumu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada herhangi bir istatistiksel farklılığa rastlanmaması, bu yaş grubunun yaşadığı yerde bireylere dış görünüş kaygısı yaşatacak bir ortamın olmaması ile yorumlanabilir. Mevcut çalışmalar da benzer bölge insanlarına uygulandığı için cinsiyete göre hiç farklılık olmaması bununla açıklana bilir. Ülkemiz çok farklı kültürlere sahip yapıda olduğu için, farklı bölgeleri de aynı anda kapsayacak araştırmalar yapılmasının faydalı olacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

Yavuz Eroğlu,S. Acet,M. (2016). “İşitme Engelli Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi” Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2017;9(2):65-70

Yıldırım, S., Özcan, G. (2011) Lisanslı Olarak Takım Sporü Ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri **Düzeylerinin Karşılaştırılması**. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Cil. 2. Sayı. 23

Özcan,H. ve Ark. (2013). “Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi” Journal of Mood Disorders Volume: 3, Number: 3

Yörükoğlu, A. (1998). Gençlik Çağı. 10. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları, 36-49.

Alemdağ,S. Öncü,E. (2015). “**Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi**” **International Journal of Science Culture and Sport. 287-300**

Carleton, RN. (2007). Collimore KC, Asmundson GJ. Social anxiety and fear of negative evaluation: construct validity of the BFNE-II. J Anxiety Disord;21(1):131-41.

Kalemoglu VY. (2014). The relationship between attitudes of prospective physical education teachers towards education technologies and computer self-efficacy beliefs. TOJET;13(2):157-67

Aşçı, FH. (2004). Physical self-perception of elite athletes and non-athletes: a Turkish sample. Percept Mot Skills;99(3 Pt 1):1047- 52.

Çepikkurt,F; Coşkun,F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmginden Hoşnut Olma Düzeyleri. Pamukkale Journal of Sport Sciences. Vol1, No:2, Pg:17-24

Telli, E. Ünal, Z. (2016). **Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı**. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt.8 Sayı.15 (S. 134-146).

Uyanık Balat, G.& Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science Cilt: 14, Sayı: 2, Sayfa: 175-183.

Karaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7:162-166

Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üni. Sosyal Bil. Enst. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya

Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üni. Sağlık Bil. Enst. Konya

Certel, Z., Bahadır, Z. (2012). Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi, *Selçuk Üni. Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2): 157-164

Erman K.A., Şahan A., Can S. (2004) Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya

Tekeli, Ş.C. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz – Yeterlilik Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üni. Eğitim Bil. Enst. Beden Eğt. Ve Spor Öğr. Bilim Dalı*, Bartın

Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 58-59

<http://www.antalyapsikiyatri.com/yetiskin-psikolojik-sorunlari/benlik-saygisi>