



T. C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK  
SAYGI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

M. Selami ERMAN  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

Düzce 2017


## KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan  
“Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygı  
Düzeylerinin İncelenmesi”  
adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarihi: 14/09/2017

### TEZ SINAV JÜRİSİ

  
Yrd. Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ  
Düzce Üniversitesi  
Başkan

  
Yrd. Doç. Dr. Reşat SADIK  
Düzce Üniversitesi  
Üye

  
Yrd. Doç. Dr. Varol TUTAL  
Siirt Üniversitesi  
Üye

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun 15/09/2017 tarih ve 2017/245 sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

  
Prof. Dr. Adnan ÖZÇETİN  
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

## **BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

M. Selami ERMAN



## ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösteren ve destek olan değerli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ'a; Yüksek lisans öğrenimimde desteğini hep hissettiğim bana her konuda yardımcı olan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Kürşat KARACABEY'e; bilgi ve deneyimini benimle sınırsız paylaşan, eğitimim boyunca sürekli yanımda olan ve hiçbir zaman desteğini benden esirgemeyen değerli büyüğüm Sayın Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN'e; Yüksekokul müdürümüz değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Veysel OKÇU'ya, Yüksek lisans eğitimim boyunca yardım, bilgi ve tecrübeleri ile bana sürekli destek olan başta Yrd. Doç. Dr. Reşat SANDIK olmak üzere Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki tüm hocalarıma teşekkür ederim. Tez aşamasında bana yardımını esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Varol TUTAL'a, çalışmamın her aşamasında yanımda olan Arş. Gör. Yunus Emre YARAYAN'a, ölçeğin uygulanma safhasında yardımlarından dolayı Arş. Gör. Erhan ŞAHİN, Arş. Gör. Abdulkadir EKİN ve Öğr. Gör. Yusuf SOYLU'ya; Yüksek lisans sürecinde kendilerinden ders aldığım hocalarıma, tez izleme komitemde ve tez jürimde yer alan hocalarıma; çalışmamın her aşamasında sevgi, sabır ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşime teşekkür ederim.

M. Selami ERMAN

Düzce-2017

## **KISALTMALAR**

N: Birey Sayısı

P: Anlamlılık Değeri

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

R: Korelasyon

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

SS: Standart Sapma

$\bar{X}$ : Aritmetik Ortalama

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	II
KISALTMALAR .....	III
İÇİNDEKİLER .....	IV
TABLolar .....	VI
ÖZET .....	1
ABSTRACT .....	2
<b>1. GİRİŞ VE AMAÇ</b> .....	<b>3</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2.1. BENLİK .....	4
2.2. BENLİK SAYGISI .....	5
2.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi .....	8
2.2.2. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı .....	9
2.3. BENLİK ÇEŞİTLERİ .....	11
2.3.1. Bedensel Benlik Kavramı .....	11
2.3.2. Akademik Benlik Kavramı .....	11
2.3.3. Sosyal Benlik Kavramı .....	11
2.4. BENLİK SAYGI MODELLERİ .....	11
2.4.1. Duygusal Model .....	12
2.4.2. Sosyometre Modeli .....	12
2.4.3. Şiddet Yönetimi Modeli .....	13
2.5. BENLİĞİN OLUŞUMUNDA ETKİLİ OLAN TEMEL ETMENLER .....	13
2.5.1 Kendini Değerlendirme .....	13

2.5.2. Kendini Doğrulama.....	14
2.5.3. Kendini Kayırma.....	14
2.6. BENLİK SAYGISI VE SPOR İLİŞKİSİ.....	14
2.7. BENLİK SAYGISININ GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER .....	16
2.8. BENLİK SAYGISI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	16
2.9. KAYGI.....	18
2.10. SOSYAL KAYGI.....	19
2.11. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI .....	21
2.12. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR ...	22
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>24</b>
3.1. Araştırmanın Amacı.....	24
3.2. Çalışma Grubu .....	24
3.3. Araştırmanın Modeli.....	24
3.4. Veri Toplama Araçları .....	24
3.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) .....	25
3.4.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) .....	25
3.4.4. Ölçeklerin Uygulanması .....	25
3.4.5. Verilerin Analizi .....	26
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>27</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>36</b>
<b>6. KAYNAKLAR .....</b>	<b>41</b>
<b>7. EKLER .....</b>	<b>56</b>

## **TABLÖLAR**

Tablo 1. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı Tablosu

Tablo 2. Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Tablo 3. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeğine Ait Maddelerin Frekans Değerleri ve Aritmetik Ortalama Puanları

Tablo 4. Benlik Saygısı Ölçeğine Ait Maddelerin Frekans Değerleri ve Aritmetik Ortalama Puanları

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lisanlı Spor Yapma Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları



Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lisanlı Spor Yapma Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Tablo 15. Sosyal Görünüş Kaygısı (SGKÖ) ve Rosenber Benlik Saygı Ölçeğinin (RBSÖ) Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Tablo 16. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Çarpıklık Basıklık Değerleri

Tablo 17. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Çarpıklık Basıklık Değerleri



# SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

## Özet

Fiziksel görünüm, tarih boyunca insanların yaşamında önem arz etmiştir. Bireyin görünüşüyle ilgili algılarının önemli bir belirleyicisi olan benlik kavramına ilişkin olumlu ya da olumsuz duygular sosyal görünüşe ilişkin duyguları da aynı yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, 2016-2017 yılında Siirt Üniversitesinde Öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini incelemek ve aralarında cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmaya Siirt Üniversitesinde Eğitim Fakültesi, İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören 233'ü erkek (%59.1) 161'i kadın (%40.9) olmak üzere toplam 394 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve veri toplama aracı olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği SGKÖ" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği RBSÖ" kullanılmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha ( $\alpha$ ) ile incelenmiş ve katsayı "SGKÖ" için .95 "RBSÖ" için ise .70 olarak bulunmuştur. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmış, betimsel istatistikler frekans (f), yüzde (%), T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, "SGKÖ" puanlarıyla cinsiyet ve lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu anne ve baba eğitim düzeyi ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. "RBSÖ" puanlarıyla ise anne eğitim düzeyi ve lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farkın olduğu, cinsiyet, yaş, ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Öğrenci, Sosyal Görünüş Kaygısı, Spor

# **INVESTIGATION OF SELF-ESTEEM AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS DOING EXERCISE AND THE ONES WHO DO NOT EXERCISE**

## **Abstract**

Physical appearance has been important in people's lives throughout history. Positive or negative emotions associated with the self-conception which is an important determinant of the perceptions of an individual's appearance affects the feelings associated with social appearance as well. In this respect, the aim of this research is to examine the self-esteem and social appearance anxiety levels of the students who are studying at Siirt University in 2016-2017 and determine whether they differ according to gender, age, to be involved in licensed sports, parental education level variables.

A total of 394 volunteers participated in the research, of which 233 were male (59.1%) and 161 were female (40.9%) who attended Siirt University Faculty of Education, Faculty of Administrative and Economic Sciences and Physical Education and Sports Higher School. In the scope of the research, personal information form was created by the researchers and Social Appearance Anxiety Scale SAAS and Rosenberg Self Esteem Scale RSEE were used as data collection tools.

The internal consistency of the responses to the scales used in the study was examined by Cronbach alpha ( $\alpha$ ) and the coefficient was found to be .95 for "SAAS" and .70 for "RSEE". Data were analyzed by SPSS 21 package program. Descriptive statistics namely frequency (f), percentage (%), T-test, ANOVA and Pearson Correlation tests, were used.

According to the results of the study, it is found that there is a significant difference between "SAAS" scores for gender and licensed sporting variables but not for the parental educational level and age. With respect to the "RSEE" scores, it is found that there is significant difference for the variables of the level of education of mother and for the involvement with licensed sport, however there is no significant difference for gender, age, and education level of father variables.

**Keywords:** Self-Esteem, Student, Social Appearance Anxiety, Sports

# 1. GİRİŞ ve AMAÇ

Kişinin kendisi hakkındaki görüş ve algı biçimi olan benlik kavramı, insanın doğumu ile başladığı bilinmektedir. Benlik saygısı, bilimsel ve yatkın psikolojik literatürdeki en popüler yapılardan birisi olmakla birlikte, tanımları ve ölçüm yöntemleri çok değişken olmasına rağmen genel olarak bir kişinin genel uygunluğunun küresel değerlendirmesine atıfta bulunmakta ve kişinin yetenek ve sosyal ilişkileri hakkındaki duygularını yansıtmaktadır.<sup>1,2</sup>

Harter benlik saygısını, gelişimsel bir sonuç olarak kavramsallaştırılan ve hem kişisel hem de kişilerarası süreçlerin bir yansıması olduğunu belirtmiştir.<sup>3</sup>

Rosenberg, benlik saygısının psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisi ve bu durumun, özellikle ergenlik süreci aşamasında problemleri olduğunu belirtmiştir.<sup>4</sup>

Fiziksel benlik saygısı hem fiziksel çekicilik duygularını hem de algılanan fiziksel yeterliliği içerebilmektedir.<sup>5</sup> Duygular, olumlu bir şekilde kişinin fiziksel benliği, ergenlik döneminde özellikle de kızlarda<sup>6</sup> genel benlik saygısına ilişkin önemli bir belirteç olduğu görülmektedir.<sup>7</sup>

Grogan'a göre, beden imajı bireylerin bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve algılarıdır.<sup>8</sup>

Cohen beden imajını, kişinin fiziksel bir canlı olarak zihninde şekillendirdiği bir resim olarak tanımlarken Smolak ve Thompson ise beden imajını kişinin görünüşünü öznel olarak değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır.<sup>9,10</sup>

Bununla birlikte yapılan araştırmalarda, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin düşük yaşam kalitesinin yanı sıra sosyal, mesleki ve eğitimsel işlevlerde de önemli bir bozulma meydana getirmiş olduğu belirtilmektedir.<sup>11,12</sup>

Holt ve ark, sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda korkulan durumların dört ana sınıfını şu şekilde belirlemişlerdir:<sup>13</sup>

- Resmi konuşma / etkileşim
- Gayri resmi konuşma / etkileşim
- Başkaları tarafından gözlem
- İddia.

Birinin, dış görünümünden dolayı olumsuz olarak değerlendirilme korkusu, bulimia nervoza, anoreksiya nervoza ve vücut dismorfik bozukluklarının anlaşılmasında da oldukça etkili olduğu belirtilmektedir. Bu bozuklukların her biri, vücut görüntü bozukluğu ile ilişkili değildir; aynı zamanda genellikle yüksek sosyal kaygı ve / veya sosyal bozukluklarla da ilişkili olduğu ifade edilmektedir.<sup>14</sup>

Doğan, sosyal görünüş kaygısını, kişinin fiziksel görünümünden dolayı diğer insanların onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıların olduğunu belirtmiş ve olumsuz beden algısına karşı oluşan anksiyete olarak değerlendirmiştir.<sup>15</sup> Sosyal görünüş kaygısı beden görünümünün dışında, ten rengi, yüz şekli, burun yapısı gibi fiziksel algıya dair özellikleri kapsayan bir kavramdır. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı bireyin fiziksel görünümüne dair algı, duygu ve düşünceleri ile ilgilidir.<sup>16</sup>

Bu bağlamda, araştırma kapsamında spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri incelenmiş ve çeşitli değişkenlere göre fark olup olmadığı değerlendirmeye alınarak sonuçlar elde edilmeye çalışılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın kuramsal çerçevesinin ortaya konacağı bu başlık altında; benlik kavramı, benlik saygısı, benlik saygısının gelişimi, yüksek ve düşük benlik saygısı, benlik saygı modelleri, benlik çeşitleri, benliğin oluşumunda etkili olan temel etmenler, benlik saygısı ve spor ilişkisi, kaygı kavramı, sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısı ve ilgili araştırmalar konuları ele alınacaktır.

### 2.1. BENLİK

Bireyin toplum içerisinde yer edinmesi, kaliteli bir yaşam sürmesi sağlıklı bir kişilik gelişimi ile ilgilidir. Benlik ise kişiliğin en önemli boyutu olarak belirtilmektedir.<sup>17</sup>

Benlik kavramı, bireyin kendisi hakkındaki algıları, duyguları ve tutumları olarak ifade edilmektedir.<sup>18</sup>

Yörükoğlu'na göre benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğü ve değerlendirdiği ile ilgilidir. İnsanlar kendileri ile alakalı olarak olumlu yönlerini abartma, olumsuz yönlerini çarpıtma, görmezlikten gelme eğilimine sahip oldukları için kendilerini değerlendirme konusunda pek gerçekçi olamamaktadırlar.<sup>19</sup>

Geçtan benlik kavramını, bireyin kendi benliğini anlayış ve kavrayış biçimi ve kendisini değerlendirme şekli olarak ifade etmektedir.<sup>20</sup>

Benlik kavramının, bireyin kendisi ile ilgili özelliklerini fark etmesiyle başladığını ve benlik kavramı ile benlik saygısının birbiri ile çok yakın kavramlar olduğu vurgulanmıştır. Benlik kavramının, ergenlik dönemi ile başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreç olduğu, bununla birlikte ilk yetişkinlik dönemi için oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır. Bireyin, kendi duygu ve düşüncelerini fark edebilmesi ve bunları sosyal iletişim için kullanabilmesinin önemli bir nokta olduğu belirtilmiştir.<sup>21</sup>

### 2.2. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, uzun zamandır psikolojik refahın ayrılmaz bir parçası olarak görülmüştür. Benlik saygısı, "kişinin kişiliği için sahip olduğu küresel saygınlık seviyesi" olarak tanımlanabilir.<sup>22</sup>

Benlik saygısının yüksek seviyeleri; pozitif etkinin yüksek seviyeleri, negatif etkinin düşük seviyeleri ve depresyon, başarılı uyum, koruyucu başa çıkma kaynakları<sup>22</sup> olumlu öz inançlar, olumsuz geri bildirimlerin olumlu bir şekilde ele alınması<sup>23</sup> ve kendi kaderini tayin etmeyi kolaylaştırmak ile ilişkilendirilmiştir.<sup>24</sup>

Başka bir literatürde ise benlik saygısı, bireyin kendisini benimseyip vermiş olduğu değer, güven ve kendisine saygı duyması, kendisini değerlendirip bu değerlendirme sonucunda ulaşılmış olduğu beğeni durumudur. Ergenlik dönemi, benlik saygısı için kritik bir dönemdir ve bu dönemde kazanılan kimlik duygusu benlik saygısı ile ilişkili olarak gelişmektedir.<sup>19</sup>

Benlik saygısı, bir bireyin kendine ya da benliğe ilişkin düşünce ve duygularını ifade etmektedir.<sup>25</sup>

Yavuzer ise benlik saygısını, benlik kavramının beğenilip benimsenmesinin oluşturacağını ifade ederek benlik saygısını, kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri sonucunda ulaşılabileceği ve benlik kavramının kabul edilmesinden ortaya çıkan bir durum olarak belirtmiştir. Diğer bir ifade ile de bireyin kendisinden memnun olma hali olarak vurgulamıştır.<sup>26</sup>

Benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili olumlu veya olumsuz düşüncelere rağmen kendinden memnun olması ve kendini değerli, beğenilmeye ve sevilmeye layık görmesi olarak nitelendirilmiştir. Benlik saygısı, duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel öğelere sahiptir. Benlik saygısının oluşmasında, kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarılı olma, toplum içerisinde beğenilir olma ve kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme gibi etkenlerin ön planda olduğu belirtilmektedir.<sup>27</sup>

Rosenberg, benlik saygısının, bireyin kendisini değerlendirirken aldığı tutumun yönüne bağlı olduğunu ve kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısının yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısının düşük olacağını ifade etmiştir.<sup>28</sup>

Coopersmith, benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörler üzerine yapmış olduğu araştırmalar sonucunda, benlik saygısının oldukça karmaşık bir kavram olduğunu, içsel ve dışsal nesnelere içerdiğini belirterek, benlik saygısının bireyin kendisi ile yapmış olduğu ve bir alışkanlık haline getirdiği değerlendirmeler şeklinde saptamıştır. Benlik saygısının, kişinin kendi kendisini onaylayan ya da onaylamayan tutumlarını ifade ettiğini

ve kendisini ne derece yeterli, önemli, başarılı ve değerli bulduğunu gösterdiğini, kısaca kişinin kendisi ile ilgili tutum ve tavırlarından oluşan değerlilik yargısı olduğunu belirtmiştir.<sup>1</sup>

Başka bir literatürde ise Hamarta ve Demirtaş benlik saygısı kavramını, insanın fiziksel değişimlere uğraması sonucu ortaya çıkan özelliklerini kabul etme, akranlarıyla iyi ilişkiler kurma, bir mesleğe, evliliğe, aile yaşamına hazırlanma, “Ben kimim?” sorusuna cevap bulma gibi gelişim dönemlerinde kişinin kendisini beğenmesi sonucu ortaya çıkan benlik kavramının kabul görmesi olarak tanımlamaktadır.<sup>29</sup>

Chrzarowski, benlik saygısının geniş bir tanımını yaparak bireyin kendi yetenek ve özelliklerinin iyi bir değerlendirme sonucu kendisi ile ilgili oluşan olumlu tutumlar olarak belirtmiş ve benlik saygısının zekâ, görünüm, fiziksel yapı gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerinde geliştiğini, yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve tüm çevresel faktörlerin bu yapılanmada rol oynadığını ortaya koymuştur.<sup>30</sup>

Benlik saygısının hiyerarşik ve çok boyutlu olduğuna, küresel öz saygınlığın fiziksel ve akademik yeterlilik gibi küresel konseptte katkıda bulunan en üst konumda ve alt-alanlarda olduğuna inanılmaktadır.<sup>6</sup>

Coopersmith'e göre benlik saygısının gelişimi, bir birey başkalarından (ebeveyn, öğretmenler veya akranlar gibi) değerler içselleştirdiğinde başlar ve daha sonra bu içselleştirilmiş değerleri, devalüasyona karşı bir savunma ile başarı ve başarısızlığın öznel bir ölçüm sistemi olarak kullanılmasıdır.<sup>1</sup>

Johnson benlik saygısının, arkadaşların ve etkinliklerin seçimi gibi birçok alanda karar vermede etkili olduğunu vurgulamıştır.<sup>31</sup>

Coopersmith, benlik saygısını geliştirmeye ilgili dört ana alan olduğuna inanmaktadır. Birincisi iktidar, başkalarını etkilemek ve kontrol etme yeteneğini ifade eder. İkincisi önem, başkalarının kabulünü, ilgisini ve sevgisini içerir. Üçüncüsü erdem, ahlaki ve etik standartlara uymaktır. Sonuncusu alan, yetkinlik, bireye kendisi veya başkaları tarafından kazanılan başarı isteklerini karşılamada başarı performansını içerir.<sup>1</sup>

Coopersmith, benlik saygısı geliştirmenin ve etkilemenin en etkili yönteminin belirli görevlerde bulunmak olduğunu vurgulamıştır.<sup>1</sup> Bu görevlerin başarıyla tamamlanması becerilerin geliştirilmesine ve yeterliliğin geliştirilmesine yol açar. Bu belirli görevlerde akademisyenler ve sosyal alanlar gibi belirli alanlarda algılanan yetkinlik, bireyin benlik saygısı üzerinde doğrudan etkisi olan bir bireyin kendilik algısını veya kendilik değerini



geliştirir.<sup>32</sup> Bir görevin başka bir görevde ustalık kazanması için sahip olduğu fırsatlar ne kadar fazlalaşırsa algılanan yetkinlikten etkilenme şansı da artar ve artan benlik saygısı için o kadar çok fırsat olur.<sup>7</sup> Bir yetkinlik ve ustalık duygusu geliştirmenin bu süreci, bireyin benlik saygısını temsil eden ve o bireyin küresel kendine bakışı haline gelen hisler, duygular ve davranışları öngörür.<sup>32</sup>

Jackson ve Marsh, benlik saygısı ile herhangi bir yapılanma arasındaki bağlantıyı anlamak için benlik saygısının çok boyutlu olmasını düşünmek gerektiğini iddia etmektedir.<sup>33</sup> Benlik saygısı, özgüllüğün küresel ölçütlerinden çok, yeterlilik alanlarına ilişkin çok boyutlu bir yapı olarak karakterize edilebilmektedir.<sup>3</sup> Bu alt alanlara genellikle benlik kavramı denir. Benlik kavramı kendimizi nasıl düşündüğümüzü veya kendimizi nasıl tanımladığımızı ifade etmektedir; benlik saygısı ise bu niteliklere olumlu baktığımız anlamına gelmektedir.<sup>6</sup> Ergenlik döneminde ortaya çıkan sayısız fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimler, bir bireyin benlik saygısının gelişimini etkileyebilmektedir. Aşağıdaki bölüm benlik saygısının gelişimini daha ayrıntılı olarak açıklayacaktır.

### **2.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi**

Erken ergenlik döneminde, kişilerarası nitelikler ve sosyal beceriler giderek belirginleşmektedir.<sup>3</sup> Bu süre zarfında, çeşitli alanlarda kişinin yetkinliklerine büyük bir odaklanma gerçekleşmektedir. Harter'e göre, benlik saygısı kişinin bu önemli alanlarda yeterlilik duygularından ve aynı zamanda hayatındaki önemli insanlardan onay alınmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, düşük benlik saygısı, bir bireyin değerli, kendi akranlarından, ebeveynlerden onay ve destek düzeylerinin düşük olduğu alanlarda kendisini yetersiz hissettiğinde ortaya çıkmaktadır.<sup>34</sup>

Ergenlik döneminde, kişinin öz-değer algıları artan bir şekilde sosyal ilişkiler üzerine odaklanmaktadır.<sup>35</sup> Ergenler, öğretmenleri, ebeveynleri, eşcinselleri ve karşıt-cinsiyet arkadaşlarıyla olduğu gibi, öz saygı değerlerini farklı ilişki bağlamlarında farklı algılamaya başlarlar. Karşılıklı ilişkilerin giderek artan önemi göz önüne alındığında, kendine özgü, romantik itiraz ve yakın arkadaşlık kalitesi gibi yeni ilişkiye yönelik yönleri, bir ergenin genel benlik saygısı için önemli katkıda bulunmaktadır.<sup>35</sup> Benlik saygısının gelişme biçiminde önemli bireysel farklılıklar olabilmektedir.

Ergenlik döneminde bireylerin kendileri hakkında nasıl düşündüklerini etkileyen birçok bilişsel gelişme olmaktadır. Ergenlerin artık soyut düşünebilmeleri ve bu şekilde yeni bir

yolla kendine yüklemeyi kurmak önemli bir değişikliktir. Örneğin, bu yetenek, ergende, kendiyile ilgili daha üst düzey genellemelere (yani "akıllıyım") belirli özellikleri (yani, "matematikte iyiyim", "yaratıcıyım") birleştirebilmek ile sonuçlanmaktadır.<sup>3</sup> Bununla birlikte, bu gösterimler bölümlere ayrılmış ve aşırı genelleştirilmiş olma eğilimindedir. Buna ek olarak, somut, gözlemlenebilir davranışlara dayanmamakta ve sonuç olarak ergenlerin benlik kavramı zaman zaman gerçekçi olmayabilmektedir.<sup>3</sup> Orta ve geç ergenlik dönemine geçiş, kişinin kendini tanımlamalarını daha az bölümlere ayırır ve bu daha entegre bir benlik hissi ile sonuçlanmaktadır.

### **2.2.2. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı**

Benlik saygısı üzerinde yapılan araştırmalar, bireyin benlik saygısı düzeyinin, okul ve mesleki başarı ve becerisine, stres ile başa çıkma etkinliğine, sosyal ilişkileri ile yaşam doyumunu üzerinde etkinliği olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin, güven duygusu eksik, kendini değersiz ve çaresiz hisseden, utanç verici düşünen, beceri ve başarı kazanımları azalmış, yaşamdan beklentileri olmayan kişiler olarak tanımlandığı bunun aksine benlik saygısı yüksek olan bireylerin ise kendilerine saygı duyan, kendini toplumda değerli bir kişi olarak gören, yaşam doyumunu yüksek, optimist düşünce anlayışına sahip ve fikirlerini gerçekleştirme düzeyleri yüksek kişiler olarak tanımlanmaktadır.<sup>36</sup>

Yüksek benlik saygısı insanın sağlıklı davranışlar ortaya koymasını düşük benlik saygısına sahip bireylere göre hem daha sosyal ilişkiler hem de psikolojik olarak daha iyi olduğu duygusunu ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısı bireye kendini olumlu değerlendirme ve güçlü yönleri konusunda kendini iyi hissetmekle birlikte kendine güven duygusunu arttırmaktadır. Bu durum ise kişinin zayıf yönlerini keşfedip geliştirmeye çalışmasını sağlamaktadır.<sup>37</sup>

Bilgin'e göre, yüksek benlik saygısı olan kişilerin, olaylara ve insanlara, başarılı olacakları ve iyi karşılanacakları beklentisi ile yaklaştıklarını belirtmektedir.<sup>38</sup>

Kalkan ve ark, benlik saygısının bireyin kendisini beğenme ve fiziksel görünümü hakkındaki hissettikleri ve düşüncelerinden memnun olma durumu olarak tanımlamaktadırlar. Yüksek benlik saygısı olan kişilerde, fiziksel sağlık düzeyinin yüksek, sosyal ilişkilerinin sağlıklı oldukları ve iş hayatlarında daha başarılı olduklarını saptamışlardır.<sup>39</sup>

Gizir ve Baran, düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini yetersiz ve değersiz olarak gören, çevrelerinden kolayca etkilenen, inanç ve tutumlarını çabuk bir şekilde değiştirebilen, günlük yaşamın zorluklarına karşı koymakta ve duygularını kontrol etmekte zorlanan, sık sık suçluluk duygusu içerisinde olan, güven duygusu ve kişilerarası ilişkilerde yetersizlik göstermekte olduklarını belirtmişlerdir.<sup>40</sup>

Düşük benlik saygısı, liderlik, ısrar, endişe, geleceğe yönelik beklentiler ve kişilikle etkileşimler nedeniyle zorluklara neden olmaktadır.<sup>41</sup>

Düşük benlik saygısı, alkol kullanımı, cinsel aktivite, depresyon, kaçma ve intihar girişimleri gibi birçok yüksek riskli davranışla da bağlantılı olduğu belirtilmektedir.<sup>41,42</sup>

Bilgin, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, kendine güvensiz, uyumsuz, pasif aşağılık duygusu içinde olan, utangaç, kaygılı gibi olumsuz özellikler taşıdığı için sosyal ilişkilerde olumsuzluklar yaşayabileceğini ifade etmiştir.<sup>38</sup>

**Tablo 1. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı Tablosu**

<b>BENLİK SAYGISI YÜKSEK OLAN İNSANLAR</b>	<b>BENLİK SAYGISI DÜŞÜK OLAN İNSANLAR</b>
Kendilerine saygı duyulmasını isterler	Eleştiriye açık olmama
Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur	Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir
Gözlemlensin veya gözlemlenmesin eşit performans sergilerler	Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler
Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar	Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar
İltifatları kolaylıkla kabul ederler	İltifatları kabul etmekte zorlanırlar
Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler	Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler
Kurumlarında aktiftirler	Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket
Otorite figürlerine karşı rahatlırlar	Otorite figürlerine karşı rahat değildirler
Genel olarak hayatlarından memnundurlar	Genel olarak hayatlarından memnun değildirler
Gü.lü bir sosyal destek sistemleri vardır	Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır
Kendilerini kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler)	Dıştan kontrol edilirler
Aktivitelere daha çok katılırlar	Yeni deneyimler ve aktivitelere katılmada tereddüt gösterirler
Kendine güven duyguları gelişmiş tir	Aşağılık hissi, karamsarlık, duyguları
İnsanlara pozitif tepkiler verirler	Diğer insanlara olumsuz tepkiler verirler

Grupta liderlik özelliği gösterirler Bağımsız olarak aktiviteleri yapabilme özelliği vardır	Kolaylıkla vazgeçme
Kendilerini önemli ve zahmete değer olarak görürler	Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme
İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar	Çekingen, yetersiz sosyal ilişkiler
Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler	Diğerlerinin bas arılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma
Problem çözmede etkinlik vardır	Başkalarının olumlu desteğine ve yüreklendirmesine aşırı gereksinim duyma

### 2.3. BENLİK ÇEŞİTLERİ

Benlik çeşitleri başlığı altında bedensel benlik, akademik benlik kavramı ve sosyal benlik kavramı incelenecektir.

#### 2.3.1. Bedensel Benlik Kavramı

İnsanın içinde bulunduğu an ve yaşadığı tecrübeleri kadar hayali deneyimleri de içeren bedensel benlik, kendi görünüşüyle ilişkili olan, bireyin fiziksel ve sosyolojik özellikleriyle ilişkilidir. Bedene ilişkin benlik kavramı, zihinde yer alan algılarla bedenın gerçek görünüşüne gerçekten benzeyip benzemediği ile ilişkilidir.<sup>43</sup>

#### 2.3.2. Akademik Benlik Kavramı

Çocuğun diğer sınıf arkadaşları arasında kendi öğrenme becerisini nasıl gördüğü olarak tanımlanmaktadır.<sup>44</sup> Bireyin, okul ortamında çevre faktörünü dikkate alması kendi öğrenme becerisinin ötesinde, değışikliklere ayak uydurduğunu gösterir.<sup>45</sup> Ayrıca, akademik benlik kavramı, bireyin akademik yeteneğinin ne olduğuna, performans konusunda kendini nasıl algıladığına işaret ettiği de belirtilmektedir.

#### 2.3.3. Sosyal Benlik Kavramı

Din, dil, ırk faktörlerinin etkili olduğu bu benlik kavramı, bireyin kişiliğinde toplumsal yapı ile iletişime geçmesinde aile, öğretmen ve arkadaş gruplarının etken olduğunu belirtir.<sup>46</sup> Bu bağlamda, kişinin toplu çalışmalara dahil olma, ilişkileri bağlatma, sürdürme ve sona erdirme, yardımlaşma, kendinde bulunan olumsuz durumları yönlendirme ve çözüm yolları bulma, otoriter ve diğer kişilerle ilişkiler, başkalarına yardım etme ve negatif duygularla baş edebilmek için diğerlerinden yardım alma davranışlarını içermektedir.<sup>47</sup>

## **2.4. BENLİK SAYGI MODELLERİ**

Benlik saygısı popülaritesinin iyi anlaşılması için tek olmaya inanarak liderlik etmek gerekmektedir. Bu yapının doğasını ve işlev özelliklerini açıklayanlardan, toplumsal dahil etme işlevini tanımlayanlara kadar çeşitli modeller önerilmiştir.<sup>48</sup> Benlik saygısı, genellikle, evrensel (kişisel özellik) ve bağlamsal (devlet) gibi farklı düzeylerdeki hiyerarşik bir olgu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bir kişinin toplumsal çevresi ve doğrudan kişisel deneyimlerinden kaynaklanan etkinlik ve yetkinlik duygusu gibi çeşitli kuvvetlerden etkilenmektedir.<sup>49</sup>

### **2.4.1. Duygusal Model**

Duygusal modele göre, benlik saygısı, ilişkili ve değişken faktörler arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak yaşamın erken dönemlerinde gelişmekte ve bir bireyin kapasitesinin olaylara yanıt vermesini ifade etmektedir. Benlik saygısındaki farklılıklar, olumsuz kendine dönük geribildirim içerdiğinde veya bireyin olumsuz bir sonuca (örneğin, başarı alanındaki başarısızlık) karşı geldiğinde belirgindir. Bu gibi durumlarda, duygusal modele göre, HSE (Yüksek Benlik Saygısı) olumlu kendine değer hissini (Feelings of Self-Worth-FOSW) teşvik ederek ve özgün benlik kavramlarına tutunarak cevap vermektedirler.<sup>48,50-54</sup>

Shrauger ve Lund tarafından yapılan çalışmada, HSE bireylerinin olumsuz değerlendirmelerle tehdit edildiğinde kendine değer hissini teşvik ettikleri ve onardığı iddiasına destek sağlamıştır.<sup>54</sup>

### **2.4.2. Sosyometre Modeli**

Sosyometre modeline göre, benlik saygısı, bireylerin kültürü tarafından belirlenen toplumsal katılımı veya değeri izlemelerine yardımcı olan bir iç gösterge gibi işlev görmektedir. Bireyler kültürel açıdan değerli olanlardan saparlarsa, genelde olumsuz etki, başarısızlık ve uyumsuzluk ile karakterize edilen LSE'ye (Düşük Benlik Saygısı) sahip olduğu varsayılmaktadır. Dolayısıyla sosyal içermeyi sürdürmek için ve yüksek benlik saygısına sahip olmak için bireyler sosyal açıdan arzu edilen şekilde yaşamlarını sürdürmelidir.<sup>52,55-58</sup>

### **2.4.3. Şiddet Yönetimi Modeli**

Benlik saygısının Şiddet Yönetimi Modeli, bir bireyin toplum içinde değerli bir katkıda bulunduğu yönündeki düşüncelerini desteklemektedir. Bu model, bireylerin her insanda varolan derinden köklü kaygılara karşı başa çıkmasında yardımcı olmasını önermektedir. Bu endişe, insanların anlamsız bir evrende sınırsız varlık olduğunu kabul etmelerinin sonucudur ve yaşama arzularına rağmen bir gün ölmektedirler. Dünyada anlam yaratmak ve derin köklü kaygılara karşı tampon oluşturmak için, insanlar yaşayabilecekleri bir dizi değerli standart oluştururlar. Bu nedenle Şiddet Yönetimi Modeli, benlik saygısının, değerli, toplumsal katkılar sağladığına ve anlamlı bir hayata sahip olduğuna inandığının boyutunu yansıtmaktadır. Bu model, benlik saygısının kültürel temelli olduğunu önermektedir. Bu, bir bireyi toplumda layık ve değerli gören standartların kültürler arasında farklılık gösterdiği anlamına gelmektedir.<sup>24</sup>

## **2.5. BENLİĞİN OLUŞUMUNDA ETKİLİ OLAN TEMEL ETMENLER**

Sosyal psikologlar ve araştırmacılar, benlik gelişimini ve bilgisini arama faaliyetlerinde etkili olan güdüler için geçerlilik, tutarlılık ve elverişlilik olmak üzere üç temel kriter belirlemişlerdir.

Bu kriterleri taşıyan güdüler benlik ve kimlik gelişimini etkiledikleri gibi benliğin ve kimliğin güçlü olmasında da önemli rol oynarlar.<sup>59</sup>

### **2.5.1 Kendini Değerlendirme**

Kendini değerlendirme, benliğin merkezi özelliklerinden ziyade çevresel yönü üzerinde durmaktadır. Kişisel olarak kendini değerlendirmeyi ve doğrulamayı sağlayan güdüdür. Başka bir deyişle kendini değerlendirme, (bu yönün istenilen düzeyde olup olmamasından ayrı olarak) benlik hakkında daha fazla bilgi elde etmek isteme dürtüsünü ifade etmektedir. Çünkü benliğin içsel (merkezi) yönü hakkında zaten gerekli olan bilgiye kişi sahiptir.<sup>60</sup>

### **2.5.2. Kendini Doğrulama**

Kendini doğrulama ise çevresel özelliklerden ziyade merkezi özellikler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Yani insanın kendisi hakkında bildiği şeyleri doğrulama dürtüsünü ifade etmektedir.<sup>61</sup> Ben güzelim, başarılıyım, ya da mizaç olarak komik; karakter olarak zayıf ve/veya içe kapanığım gibi algılarını yorumlamasıdır.

### **2.5.3. Kendini Kayırma**

İnsanlar, kendileri hakkında olumlu izlenim oluşturma toplumsal ve sosyal yaşamda kendi benlikleri ile ilgili olumlu bir izlenim yaratacak bilgileri elde etmek isterler.<sup>59</sup> Bu, onları olumlu yönde güdüler. Her insan kendisi hakkındaki olumsuz bilgileri ya da görüşleri değerlendirmenin yanında olumlu bilgi ve görüşleri de öğrenmeyi ister. Ancak bütün insanlar kendilerini olumlu değerlendirmeyi düşünür. Bu durum onların hoşuna gider. Duygusal banka hesaplarını doldurur. Şu noktayı belirtmekte yarar var. Bazı insanlar olumlu değerlendirmeleri içlerinde yaşarlarken bazıları daha ileri giderek başkalarını rahatsız edecek derecede kendilerini olumlu değerlendirmeye çalışırlar.<sup>62</sup>

Sosyal psikologlara göre, benlik ve kimlik oluşumunda kendini kayırma en güçlü güdüdür. Bu nedenle insanlar bu güdünün tatmin edilmesinde birçok teknik ve strateji geliştirmişlerdir. Gerçekten hemen hemen bütün insanlar kendilerine yönelik olumlu şeyler bulup çıkarmak eğilimindedirler. Hatta bu konuda çoğu zaman kendilerini bile aldatabilirler.<sup>61</sup>

## **2.6. BENLİK SAYGISI VE SPOR İLİŞKİSİ**

Araştırmalar sonucunda benlik saygısını, düzenli egzersizin psikolojik yararlarını kanıtlamak için en büyük potansiyele sahip değişken olarak saptamıştır.<sup>63</sup> Fiziksel uygunluğun iyileştirilmesinin psikolojik değişkenleri etkilediği iki yol; insanlara başarı hissi uyandırmak ve kontrol veya ustalık duygusunu arttırmaktır. Bu her iki faktör de artan benlik saygısı ile ilişkilidir.<sup>64</sup>

Yapılan araştırmalara sonucunda, fiziksel egzersizin kişide benlik ve duygu durumunda olumlu, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığı gerçekleştirildiği tespit edilmiştir.

Aine ve Lester tarafından spor yapmanın benlik saygısına ve beden imgesi memnuniyetine etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmada, vücut imge memnuniyeti, benlik saygısı, ve spor arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini ortaya koymuştur.<sup>65</sup>

Egzersizle benlik saygısı arasında Tiggeman ve Williamson yapmış oldukları araştırma sonucunda, kızlar için negatif erkekler için ise pozitif bir ilişki olduğunu, belirtmişlerdir.<sup>66</sup>

Bowker ve ark. tarafından egzersizle benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada tespit edilmiştir.<sup>23</sup>

İkizler tarafından yapılmış olan araştırmada, zindelik antrenmanlarında duyudurumunun pozitif yönde gelişeceğini belirtmiş fakat bazı araştırmalarda bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin kendi dış görünüm ve gücünden duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır.<sup>67</sup>

Üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ile benlik saygısı düzeylerinin belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmış ve sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydekiler ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek olduğu görölmüştür.<sup>68</sup>

Tiryaki, performans sporcuları ile sporcu olmayan bireyleri kişilik ile sportif eylemler arasındaki bağlamda incelerken spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, iyi ilişkileri olan ve ilişkiye sürekli hazır olan, ayrıca spor yapan bireylerin zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir.<sup>69</sup>

Women's Sports; Foundation İngiltere'de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerinde yapmış olduğu bir araştırma göstermektedir ki; tenisçilerin spor yapmayanlara göre dışa dönük kimseler olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların iče dönük özellikler taşıdığı anlaşılmıştır.<sup>70</sup>

Son olarak benlik saygısı ve egzersiz arasında pozitif bir ilişki için destek, egzersizin benlik saygısına olan etkisini değerlendiren çalışmaların gözden geçirilmesi ile sunulmaktadır. Araştırmacılar, egzersiz ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi değerlendiren 65 çalışmanın bir meta-analizini yapmıştır. Çalışma sonucunda, beden eğitimi



programlarının, ilkokul çocuklarının benlik saygısını olumlu şekilde etkilediğini, bunun da spor ve aerobik aktiviteler için en güçlü etkisi olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>63</sup>

Sonuç olarak araştırmacıların spora katılımın birçok faydasının yanında, benlik saygısına olan olumlu etkisinde ve psikolojik olarak rahatlığı sağladığı yönünde ortak bir görüşe sahip oldukları söylenebilir.

## **2.7. BENLİK SAYGISININ GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Kişinin becerileri, bilgi birikimi, tecrübesi, kendini değerli hissetmesi, başarılı olması, kendini beğendirmesi, toplumda kabul görmesi, bedensel özelliklerini kabullenip benimsemesi, benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde başta gelen faktörlerdendir.<sup>71</sup> Bu faktörler benlik saygısının zihinsel, bedensel, duygusal ve toplumsal öğelerinin olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin bireylerin benlik ve benlik saygısı gelişimini etkileyen pek çok faktörün olduğu görülmektedir. Bu faktörler; ebeveyn ilişkileri, medeni ve ruhsal durum, kişilik özellikleri, yaratıcılık, depresyon, benlik imajı ve algısı olarak belirtilmektedir. Bu etkenlerden anne-baba tutumlarının, çocuğun benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmektedir.<sup>72</sup>

Bireyin, topluma daha sağlıklı, daha iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olan, kuvvetli ve faydalı bir uyum göstermesini sağlayan benlik saygısının gelişiminde, çocuğun yetiştiği aile ortamı önemli bir yer edinmektedir. Aile, özel davranımların kazanılmasında kullanılan övgü ve cezaların kullanıldığı ortamdır. Bu sebeple, ebeveyn ve çocuk ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki vardır.<sup>73</sup>

## **2.8. BENLİK SAYGISI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Saygılı ve ark,<sup>74</sup> üniversitede farklı düzeylerde (hazırlık, lisans, yüksek lisans, doktora) eğitim gören öğrencilerin benlik saygısının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini %33'ü hazırlık, %30'u lisans, %16'sı yüksek lisans ve %18'i doktora düzeyinde eğitim gören 285 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, katılımcıların

cinsiyetlerine, yaşlarına, medeni durumlarına ve eğitim düzeylerine göre benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, bununla birlikte, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır.<sup>74</sup>

Richman ve Schaffer,<sup>75</sup> kolej öğrencilerinde benlik saygısının spora katılan öğrenciler için daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.<sup>75</sup> Carl ise spor dalına katılan sporcuların benlik saygısı ölçümlerinde ortalamanın üstünde puanlar verdiğini tespit etmiştir.<sup>25</sup>

Karaman ve ark,<sup>76</sup> tarafından yapılmış çalışmada, spor yapan ve yapmayan bireylerde benlik saygı düzeyi incelenmiştir. 66 erkek ve 66 bayan toplamda 133 kişinin örneklemini oluşturduğu araştırma sonucunda spor yapan bireylerin daha yüksek benlik saygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, spor yapmanın benlik saygısını olumlu yönde etkilediği belirtilebilir.<sup>76</sup>

Baybek ve Yavuz,<sup>77</sup> tarafından yapılmış çalışmada ise üniversitesi öğrencilerinin benlik saygısı ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak planlanmıştır. Araştırma Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak veriler toplanmış 820 üniversite öğrencisi araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma sonucunda, Üniversitesi öğrencilerinin %61.5'inin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu; kardeş sayısı arttıkça benlik saygısı düzeyinin düştüğü, anne eğitimi arttıkça benlik saygısının arttığı, annesi memur olanlarda yüksek, subay/polis/müfettiş olanlarda düşük olduğu, aile tutumu demokrat olan çocuklarda yüksek, ilgisiz olan çocuklarda düşük olduğu ve aile geliri arttıkça benlik saygısının arttığı belirlenmiştir.<sup>77</sup>

Kılıç ve Karakuş<sup>78</sup> yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 629 kadın 756 erkek olmak üzere toplam 1386 kişi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu bunun yanında öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla; cinsiyet, aile yapısı, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer, kilosundan memnun olma durumu, boyundan memnun olma durumu ve marka giyinme değişkenleri açısından yapılan karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Rosenberg benlik saygısı puanlarıyla; cinsiyet, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer ve bireysel olarak aylık harcanan para değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.<sup>78</sup>

Başka bir literatürde, Geist ve Gilbert<sup>79</sup> tarafından yapılan araştırmada sosyal çekingenliğin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısının cinsiyet ile olan ilişkisi konusunda yapılan araştırmalara bakıldığında birbirinden farklı bulguların var olduğu görülmektedir.<sup>79</sup>

Coleman ve Fults<sup>80</sup> ise akademik başarı ve benlik kavramının arasındaki ilişkinin çok güçlü bir şekilde sosyal karşılaştırma grubu veya sınıf ortamında kendini gösterdiğini bulmuştur.<sup>80</sup>

O'malley ve Backman tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada örneklem grubunu 3183 öğrenci oluşturmuştur. Bu bağlamda araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.<sup>81</sup>

Güngör tarafından yapılan başka bir araştırma, benlik saygısı düzeylerini etkileyen etmenler lise düzeyinde öğrenim gören örneklem grubu üzerinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kişisel yeteneklerinin, sosyo-ekonomik ve kültürel niteliklerinin, ailelerin ve anne-baba niteliklerinin öğrencilerin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip oluşlarında değişik derecelerde etkili olduğu tespit edilmiştir.<sup>82</sup>

## **2.9. KAYGI**

Başer'e göre kaygı, korku duygusunu harekete geçirmeyecek nitelikteki uyarıların birtakım korku tepkilerine yol açması hali ve bireyi istenmeyen durumlara uyum sağlamaya veya o durumla mücadele etmeye yönelten normal bir duygu olarak tanımlamaktadır.<sup>83</sup>

Tunç ve ark, neredeyse tüm insanların yaşamakta olduğu ve yaşamın asıl amacı sürdürülmesi ve uyum davranışının gelişimini sağlamak olan kaygının (anxiety), insanın yaşamını devam ettirilebilmesi ve hayata tutunması için var olması gerekli bir duygu olduğunu ancak belli bir noktaya kadar sağlıklı olan bu duygu, belli bir düzey ve belli bir sürenin üzerinde fazlaca yaşanması durumunda kişinin rutin yaşamını, insanlarla olan ilişkilerini, iş yaşamını ve sosyal faaliyetlerini olumsuz etkilemekte olduğunu ifade etmişlerdir.<sup>84</sup>

Civan ise kaygı kavramının, bir başka kavram olan "stres" kavramıyla sıklıkla karıştırılmakta, çoğu zaman birbirinin yerine kullanmakta olduğunu belirtmektedir. Köken olarak bakıldığında 'stres' kavramı 'stresör' den gelir o da "kaygı yaratan olay ya da davranış" olarak tanımlanmaktadır. Kaygı ise çok yönlü duygusal bir durumdur.,

Tehlike olasılığına, tehlikenin doğasına ve kişinin tehlikelerinin üstesinden gelme yetilerine ilişkin bilişsel öğeleri kapsadığı gibi kişinin beklediği tehlikeye ilişkin özel duygularını da kapsar. Ayrıca bu duygu durumu kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerilmesi gibi fizyolojik belirtileri ve aktif kaçma veya pasif kaçınma gibi davranışları da içerir. Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişinden etkilenebileceğini vurgulamaktadır.<sup>85</sup>

Cüceloğlu, kaygı durumunun kişiden kişiye değişebileceğini hatta bazı insanlar için kaygının yavaş yavaş gelişen uzun periyot olduğunu ve stresten sonra başladığını, bazı insanlar için ise hayatlarını kesin olarak kontrol edememe hissi duygusunun oluşması ile gelecek için genel bir kaygının ortaya çıkabileceğini belirtmektedir.<sup>86</sup>

Konter'e göre, bireyin çalışmalarının sonucunda kazanmayı bekleyeceği ve bu duruma verdiği önem, bu konuda önüne çıkan engellemeler, kişinin kendi yeterliliği ve kapasitesi ile çevreden beklenen talepler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması, kişinin kendini rahat ve güvensizlik duygusu içinde hissetmesi ve yaşadığı süre içinde karşılaşıcağı durumların belirgin olmaması da kaygıyı doğuran etkenlerin başında gelmektedir.<sup>87</sup>

Stres oluşturan uyarıcının birey tarafından nasıl algılandığı, bireyin kaygı düzeyi yoğunluğunu belirlemektedir ve bu durumun bireyin zarar verme, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygı durumunun da artacağı ifade edilmektedir.<sup>88</sup>

## **2.10. SOSYAL KAYGI**

Doğan, yaratılışı gereği sosyal bir varlık olmasından dolayı diğer insanlarla etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duyan insan yaşamını devam ettirebilmek ve daha kaliteli bir yaşam için etkileşim sırasında, bir istekte bulunurken yada bir performans sergilerken gözlerin üstünde olduğu durumlarda belli düzeyde kaygı yaşadığını belirtmektedir. Yaşanan bu kaygının yabancılara karşı koruyucu bir duygu olduğunu birey açısından gerekli ve faydalı, özellikle hayalinin devamı açısından önemli olduğunu belirtmiştir.<sup>89</sup>

Sosyal kaygı, bireyin yabancı insanlarla karşılaştığı veya bir ortamda başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi

gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma durumu olarak tanımlanmaktadır.<sup>90</sup>

Köroğlu sosyal kaygıyı tanımlarken, bir ortamda bulunan yabancı kişilerin varlığı ile ilgili mantıklı olmayan sürekli bir korku ve kişinin günlük yaşamını çok fazla kısıtlayacak bir bozukluk olarak ele almaktadır. Ayrıca Köroğlu<sup>91</sup> Kaygılı kişinin genellikle başarabileceği ya da değerlendirebileceği durumlardan kaçınıp, kaygı belirtileri göstererek çekingen bir tavır sergilediğini bununla birlikte topluluk önünde konuşmak, dışarıda yemek yeme, ortak tuvaletleri kullanmak ya da başkalarının olduğu yerde herhangi bir iş yapmak aşırı kaygı doğurabilecek durumlar olarak ifade etmiştir.<sup>91</sup>

Tarhan, sosyal kaygı tiplerini ilk olarak üç klinik alt tip şeklinde tanımlamaktadır. Bunlardan özel durumlarda anksiyete (kitle önünde konuşma gibi) ile ilgili belirtilerin yaşandığı duruma '**özgül tip**'; çok sayıda sosyal durumlarda (toplum önünde konuşma gibi) anksiyete yaşama durumuna '**yaygın tip**' ve sahneye çıkma, konferans vb. durumlarda ortaya çıkan anksiyete belirtilerinin ise '**performans anksiyetesi**' olduğunu belirtmiştir.<sup>92</sup>

Sosyal kaygının neden olan unsurları belirlemeye yönelik yapılan araştırmalar, biyolojik ve çevresel etmenlerin sosyal kaygının gelişmesinde belirleyici rol oynadığını göstermiştir.<sup>93</sup> Mercan ise sosyal kaygının oluşumunda etkili olan faktörlerin genel olarak iki kategoride ele alınabileceğini ve bundan ilki bireyin genetik yatkınlığı ikincisi ise içinde bulunduğu sosyal çevre ve buna bağlı etkenlerin olduğunu vurgulamıştır.<sup>94</sup>

Gümüş sosyal kaygıyı oluşturan etmenlerin, biyolojik yatkınlık, doğrudan ya da dolaylı olarak geçmişte yaşanmış olumsuz sosyal yaşantılar, stres, baskı yaratan olumsuz yaşam koşullarıyla karşılaşma gibi durumlar sonucunda ortaya çıkabileceğini belirtmiştir.<sup>95</sup>

Kaygı bozukluklarında genetik hazır oluşun etkisini inceleyen araştırmalar, yetişkinler üzerinde yapılmış olan araştırmalar sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin ailesinin diğer üyelerinde de sosyal kaygı bozukluğuna yatkınlık olabileceğini ifade etmiştir.<sup>94,96</sup>

Güleç ve Köroğlu yapılan araştırmalarda, sosyal kaygının genetik etmenlerinin sosyal kaygıya etkilerinin orta düzeyde olduğunu belirtirken<sup>97</sup> Kaplan ve Sadock, sosyal kaygılı kişilerin yakın akrabalarda bulunması durumunda bu kişilerde sosyal kaygının gözlenme olasılığının diğerlerine oranla üç kat daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir.<sup>98</sup>

Mercan sosyal kaygıyı etkileyen etmenlerin, sadece genetik yatkınlıkla açıklanamayacağı bunun aynı zamanda çevresel faktörlerin de bir sonucu olduğu ve çevresel faktörlerin aile,

arkadaş ortamı, okul ve diğer sosyal ortamları kapsamakta olduğunu çocuğun her açıdan gelişiminde aile ortamının ve anne-baba tutumunun da etkisi olduğu vurgulamaktadır.<sup>94</sup>

## 2.11. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Bilişsel yaklaşımlarla devam eden benliğe yönelik olumsuz değerlendirmelerin Freud ile başladığı bilinmektedir. Sosyal kaygı ile düşük benlik saygısı ya da kuramsal açıklamalarda benliği olumsuz değerlendirme eğilimi sık sık birlikte değerlendirilirken bu olasılığı doğrudan destekleyecek çok az sayıda araştırma olduğu görülmektedir.<sup>99</sup>

İnsanlar daha önce tanışmadıkları birileri ile tanışırken kendilerini tanıtmaya sürecinde, zaman zaman karşıdaki kişi üzerinde istenilen etkiyi bırakmada kendi özelliklerinden şüphe etmektedirler. Bu gibi durumların ortaya çıkmasından dolayı, bireylerin sosyal kaygı yaşamaları olası bir durum olarak görülmektedir.<sup>100</sup>

Gökdoğan yapmış olduğu çalışmada, kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma olarak adlandırıldığını ifade etmiştir.<sup>101</sup> Bu nedenle insanların vücudundan memnun olma isteği kişiyi uygun bedene ulaşmak için bir çaba içine sokmuştur.

Hart, Leary ve Rejeski bu durumu, istenilen etkiyi oluşturmada ya da istenmeyen etkiden kaçınmada kişinin kendi yeteneğinden şüphe etmesi durumunda oluşan kaygıya sosyal fiziksel kaygı olarak tanımlamaktadırlar.<sup>102</sup>

Araştırmacılar, sosyal kaygı bireyin başkalarının bulunduğu ortamda kendini huzursuz hissetmesi ya da başkaları tarafından incelenme korkusuyla sosyal durumlardan kaçınması olarak tanımlamaktadırlar.<sup>103,104</sup>

Cash ve ark beden imajı, bireyin benlik saygısı ile birlikte cinsel davranışlarını, yeme davranışlarını, sosyal kaygı düzeylerini, kişisel ilişkilerini ve duygusal yaşamlarında hissettikleri duygu durumlarını da belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedirler.<sup>105</sup>

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünüşlerinin, diğer insanlar tarafından değerlendirildiğinde yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır.<sup>102</sup> Fakat bu tür kaygılar kişinin sadece bedensel görünümünden kaynaklanan kaygılar değildir.

Bireyin boyunun uzunluğu, kilosu, yüzünün şekli gibi nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül bir kaygı olarak tanımlanmaktadır.<sup>16</sup>

Cash ve Fleming'e göre, görünüş kaygısı bireyin bedenini nasıl algıladığı yani beden imajı algısı ile doğrudan ilişkilidir.<sup>105</sup>

Claes ve ark. yapmış oldukları araştırmada, sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı ve olumsuz beden imgesinin birbirlerini etkilediklerini ifade etmişlerdir.<sup>106</sup> Diğer bir taraftan yapılan başka araştırmalarda da sosyal kaygının yordamasında olumsuz beden imgesi, depresyon, kişilik ve duyuşsal özellikler gibi birtakım değişkenler önemli bir rol oynarken sosyal görünüş kaygısı tek başına sosyal kaygıyı belli bir oranda yordamakta olduğu belirtilmektedir.<sup>16,107</sup>

## **2.12. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Özcan ve ark. tarafından yapılan araştırmada, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi incelenmiştir. Yaşları 12-14 arası değişen 176 kadın katılımcının örneklemini oluşturduğu araştırma sonucunda, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Beck Anksiyete Ölçekleri'ni (BAÖ) arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.<sup>108</sup>

Öztürk ve ark. tarafından yapılmış çalışmada, “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü ve Aralarındaki İlişki” konusu incelenmiştir. Yaptıkları araştırmanın sonucunda yüz kızarma eğilimlerinin, cinsiyet rollerinin ve nevrotik kişilik özelliklerinin sosyal görünüm kaygısını yordadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca; nevrotik kişilik özelliğinin sosyal görünüş kaygısının anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu, dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklığın ise sosyal görünüş kaygısını yordamada önemli bir etkisi bulunmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.<sup>109</sup>

Telli ve Ünal yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 200 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının öğrencilerin yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.<sup>110</sup>

Şahin tarafından yapılan araştırmada, bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygılarını incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmada, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu” kullanarak veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda; kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, sosyal görünüş kaygısı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, öğrencilerde benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı, ancak sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgular arasındadır. Bununla beraber, anne-baba eğitim düzeyinin yükselmesinin öğrencilerin benlik saygısının artması ve sosyal görünüş kaygısının azalması ile ilişkili olduğu; benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.<sup>111</sup>

Seki ve Dilmaç ise, ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 13-18 yaş arası 600 lise öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda, ergenlerin değerlerinin sosyal görünüş kaygıları ve öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.<sup>112</sup>

Oktan ve Şahin, kız öğrencilerde beden imajından hoşnut olma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 300 kız lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, ergenlerin beden imajı memnuniyeti arttıkça benlik saygılarının da arttığı, beden imajı düşük olan kız ergenlerin ise benlik saygısının düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.<sup>113</sup>

Öksüz, üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; üniversite öğrencilerinin vücutlarından memnuniyet dereceleri yükseldikçe özerk davranabilme güçlerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>114</sup>



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı, evren ve örnekleme, araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan program ve uygulamalar, veri toplama araçları ve araştırma verilerinin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, 2016-2017 yılında Siirt Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini incelemek ve cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 yılında Siirt Üniversitesinde Eğitim Fakültesi, İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören 233'ü erkek (%59.1) 161'i kadın (%40.9) olmak üzere toplam 394 öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler tamamen gönüllülük esasına araştırmaya uygun olarak dahil edilmiştir. Araştırma için 450 katılımcı hedeflenmiş olup anket formlarının bir kısmının geri dönüşünün olmaması ve bir kısım anket formunun yanlış doldurulması sebebiyle 394 katılımcıya ulaşılmıştır.

#### 3.3. Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli yöntemi ile yapılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyi istatistiksel testler kullanılarak ölçülmeye çalışılır.<sup>115</sup>

#### 3.4. Veri Toplama Araçları

##### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form; cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, öğrencinin anne ve baba eğitimi düzeyi sorularından oluşmaktadır (Ek-1).

### **3.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)**

Rosenberg<sup>4</sup> tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu<sup>116</sup> tarafından yapılmış ve geçerlik ve güvenirlik çalışması ilgili yaş grubuna tekrar uygulanmış olup Cronbach Alpha değeri 0,81 olarak bulunmuştur. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bu çalışmada 10 sorudan oluşan benlik saygısı alt testi kullanılmıştır. Ölçek 4 dereceli likert tipi bir ölçektir ve soruların her biri “çok doğru”, “doğru”, “yanlış”, “çok yanlış” olarak değerlendirilmektedir. Değerlendirme yapılırken, olumlu ifadelerde “çok doğru” seçeneği 4 puan, “çok yanlış” seçeneği 1 puan; olumsuz ifadelerde ise tam tersi olacak şekilde kodlanmıştır. Ölçeğin 3,5,8,9,10. maddeleri ters kodlanmıştır. Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre katılımcılar ölçekten en yüksek 4, en düşük 1 puan almakta ve ortalama puanın yükselmesi benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir (Ek-2).

### **3.4.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)**

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve ark<sup>16</sup> tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan<sup>117</sup> tarafından yapılmıştır.

Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. SGKÖ, beşli likert tipinde “(1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun” şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ’den alınabilecek en düşük puan 16 ve en yüksek puan 80’dir. Puanların yükselmesi sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. SGKÖ’nün güvenirliğine yönelik olarak iç tutarlılık katsayısı .93 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur<sup>117</sup> (Ek-3).

### **3.4.4. Ölçeklerin Uygulanması**

Anket çalışması araştırmacının bizzat kendisi tarafından derslerden önce öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmacı gerekli olan açıklamaları ve anketin ana amacını öğrencilere yüz yüze izah ederek araştırmanın güvenirliliğine katkı sağlamayı hedeflemiştir.

### 3.4.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha ( $\alpha$ ) ile incelenmiş ve katsayı Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği için .95 Benlik Saygısı Ölçeği için ise .70 olarak bulunmuştur. Yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak dikkate alınmıştır. Ölçeğe ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir.<sup>118</sup> Bu doğrultuda öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçları dikkate alınarak, ihtiyaç duyulduğunda Bonferroni testi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamına alınmış 394 öğrencinin (233 erkek, 161 kadın) tanımlayıcı istatistiki bilgileri verilmiş, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin yapılan ANOVA ve T-Testi değerleri verilmiştir.

**Tablo 2. Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Tanımlayıcı İstatistiki Bilgileri**

Değişkenler	N	%	
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	233	59,1
	Kadın	161	40,9
<b>Yaş</b>	18-20	139	35,3
	21-23	148	37,6
	24-26	107	27,2
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>	İlköğretim	133	33,8
	Ortaöğretim	92	23,4
	Lise	89	22,6
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>	İlköğretim	140	35,5
	Ortaöğretim	108	27,4
	Lise	99	25,1
	Üniversite	47	11,9
<b>Lisanslı Olarak Spor Yapma</b>	Evet	198	50,3
	Hayır	196	49,7

**Tablo 2’de** Araştırma kapsamında yer alan öğrenciler cinsiyet faktörüne göre sınıflandırıldığında %59,1’inin erkek, %40,9’nun kadın olduğu, yaş faktörüne göre sınıflandırıldığında %35,3’ünün 18-20 yaş, %37,6’sının 21-23 yaş, %27,2’sinin 24-26 yaş aralığından oluştuğu anne eğitim düzeyi faktörüne göre sınıflandırıldığında,

%33,8'inin ilköğretim, %23,4'ünün ortaöğretim, %22,6'sının lise, %20,3'ünün üniversite mezunu olduğu, baba eğitim düzeyi faktörüne göre sınıflandırıldığında, %35,5'inin ilköğretim, %27,4'ünün ortaöğretim, %25,1'inin lise, %11,9'unun üniversite mezunu olduğu, lisanslı olarak spor yapma faktörüne göre sınıflandırıldığında ise, %50,3'ünün evet, %49,7'sinde hayır olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeğine Ait Maddelerin Frekans Değerleri ve Aritmetik Ortalama Puanları**

Maddeler	N	$\bar{X}$	Ss
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	394	2,24	1,399
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	394	2,85	1,444
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	394	2,41	1,487
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	394	2,21	1,421
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	394	2,02	1,401
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	394	2,15	1,407
7. İnsanların beni ekici bulmamalarından korkarım.	394	2,03	1,409
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	394	2,11	1,451
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten korkarım.	394	2,06	1,415
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	394	2,16	1,434
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	394	2,12	1,398
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	394	2,09	1,392
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	394	2,17	1,422
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	394	2,08	1,364
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	394	2,00	1,293
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	394	1,93	1,300

**Tablo 3'te** Katılımcıların "SGKÖ" maddelerine verdikleri cevapların aritmetik ortalama puanları ve katılımcı frekansı verilmiştir. Buna göre toplam 394 kişiden oluşan

örneklemedeki katılımcıların tamamı ölçeğin maddelerinin hepsini eksiksiz cevaplamışlardır. Ölçek maddelerinin puanlaması maksimum 5,00 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçek maddelerine verilen cevapların aritmetik ortalama puanları  $X=2,85$  ile  $X=1,93$  arasında değişmektedir.

**Tablo 4. Benlik Saygısı Ölçeğine Ait Maddelerin Frekans Değerleri ve Aritmetik Ortalama Puanları**

Maddeler	N	$\bar{X}$	Ss
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	394	3,45	,948
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğumu düşünüyorum.	394	3,39	,868
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	394	3,11	1,017
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	394	3,27	,976
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	394	3,18	1,042
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	394	3,25	,995
7. Genel olarak kendimden memnunum.	394	3,26	,994
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	394	2,47	1,112
9. Bazen, kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	394	3,05	1,107
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir İnsan olmadığını düşünüyorum.	394	3,10	1,056

**Tablo 4’te** Katılımcıların “RBSÖ” maddelerine verdikleri cevapların aritmetik ortalama puanları ve katılımcı frekansı verilmiştir. Buna göre toplam 394 kişiden oluşan örneklemedeki katılımcıların tamamı ölçeğin maddelerinin hepsini eksiksiz cevaplamışlardır. Ölçek maddelerinin puanlaması maksimum 4,00 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçek maddelerine verilen cevapların aritmetik ortalama puanları  $X=3,45$  ile  $X=2,47$  arasında değişmektedir.

**Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Erkek	233	1,9697	,88958	-4,398	,000*
Kadın	161	2,4464	1,26211	-4,135	

**Tablo 5’te** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre SGKÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Ortalamalar dikkate alındığında kadın öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Yaş	N	$\bar{X}$	Ss.	f	p	Farkın Kaynağı
18-20	139	2,1174	1,06621			
21-23	148	2,2948	1,16250	1,859	,157	
24-26	107	2,0456	,97241			
Toplam	394	2,1645	1,08201			

**Tablo 6’da** Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş faktörüne göre SGKÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin Anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin ortalamaları, 18-20 yaş aralığı için  $X=2,11$ , 21-23 yaş aralığı için  $X=2,29$ , 24-26 yaş aralığı için ise  $X=2,04$ ’tür. Tabloda görüldüğü gibi SGKÖ ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Anne Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss.	f	p	Farkın Kaynağı
İlköğretim	133	2,2209	1,11874			
Ortaöğretim	92	2,2480	1,17416	,699	,553	
Lise	89	2,0611	1,02871			
Üniversite	80	2,0898	,96686			
Toplam	394	2,1645	1,08201			

**Tablo 7’de** Araştırmaya katılan öğrencilerin Anne eğitimi düzeyi faktörüne göre SGKÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin Anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin ortalamaları, İlköğretim için  $X=2,22$ , ortaöğretim için  $X=2,24$  lise için  $X=2,06$  üniversite için ise  $X=2,08$ ’dir. Tabloda görüldüğü gibi SGKÖ ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Baba Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss.	f	p	Farkın Kaynağı
İlköğretim	140	2,1103	1,11874			
Ortaöğretim	108	2,3409	1,17416	1,419	,237	
Lise	99	2,0549	1,02871			
Üniversite	47	2,1516	,96686			
Toplam	394	2,1645	1,08201			

**Tablo 8’de** Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitimi düzeyi faktörüne göre SGKÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin Anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin ortalamaları, İlköğretim için  $X=2,11$ , Ortaöğretim için  $X=2,34$  Lise için  $X=2,05$  Üniversite için ise  $X=2,15$ ’tir. Tabloda görüldüğü gibi SGKÖ ölçeğinden elde



edilen puanlara ilişkin Baba eğitim düzeyi faktörüne göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lisanlı Spor Yapma Faktörüne Göre “SGKÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Lisanslı Spor Yapma	N	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Evet	198	1,9549	,92015	-3,936	<b>,000*</b>
Hayır	196	2,3763	1,18929	-3,931	

**Tablo 9’da** Araştırmaya katılan öğrencilerin lisanlı olarak spor yapma faktörüne göre SGKÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, lisanlı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ortalamalar dikkate alındığında spor yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Erkek	198	3,1785	,53180	-,221	,825
Kadın	196	3,1907	,54035	-,221	

**Tablo 10’da** Araştırmaya katılan öğrencilerin lisanlı olarak spor yapma faktörüne göre RBSÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, erkek öğrencilerin ortalamaları  $X=3,17$ , kadın öğrencilerin ortalamaları ise  $X=3,19$ ’dur. Tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre RBSÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Yaş	N	$\bar{X}$	Ss.	f	P	Farkın Kaynağı
18-20	139	3,1683	,55391			
21-23	148	3,1736	,53533	,288	,750	
24-26	107	3,2168	,51129			
Toplam	394	3,1835	,53466			

**Tablo 11’de** Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş faktörüne göre RBSÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin Anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin ortalamaları, 18-20 yaş aralığı için  $X=3,16$ , 21-23 yaş aralığı için  $X=3,17$ , 24-26 yaş aralığı için ise  $X=3,21$ ’dir. Tabloda görüldüğü gibi RBSÖ ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Anne Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss.	f	p	Farkın Kaynağı
İlköğretim	133	3,1113	,51089			
Ortaöğretim	92	3,1272	,48745	3,920	,022*	1<4*
Lise	89	3,1978	,54606			
Üniversite	80	3,3525	,58179			
Toplam	394	3,1835	,53466			

**Bonferroni Testi**

İlköğretim	*
Ortaöğretim	
Lise	
Üniversite	*

**Tablo 12’de** Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitimi düzeyi faktörüne göre RBSÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin Anova ve Bonferroni test sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin ortalamaları, ilköğretim için  $X=3,11$ ,

ortaöğretim için  $X=3,11$  lise için  $X=3,19$  üniversite için ise  $X=3,35$ 'tir. Tabloda görüldüğü gibi RBSÖ ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre farkın üniversite ve ilköğretim düzeyinden kaynaklandığı belirlenmiştir.

**Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin ANOVA Sonuçları**

Baba Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss.	f	P	Farkın Kaynağı
İlköğretim	140	3,1957	,50048			
Ortaöğretim	108	3,1944	,53823	,210	,890	
Lise	99	3,1808	,56940			
Üniversite	47	3,1277	,56287			
Toplam	394	3,1835	,53466			

**Tablo 13’de** Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitimi düzeyi faktörüne göre RBSÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin Anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin ortalamaları, ilköğretim için  $X=3,19$ , ortaöğretim için  $X=3,19$  lise için  $X=3,18$  üniversite için ise  $X=3,12$ 'dir. Tabloda görüldüğü gibi RBSÖ ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin baba eğitim düzeyi faktörüne göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lisanslı Spor Yapma Faktörüne Göre “RBSÖ” Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları**

Lisanslı Spor Yapma	N	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Evet	198	3,2449	,52486	2,305	,022*
Hayır	196	3,1214	,53861	2,305	

**Tablo 14’te** Araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma faktörüne göre RBSÖ ölçeğinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu

sonuçlara göre, lisanlı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ortalamalar dikkate alındığında spor yapmayan öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin spor yapan öğrencilere oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 15. Sosyal Görünüş Kaygısı (SGKÖ) ve Rosenberg Benlik Saygı Ölçeğinin (RBSÖ) Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları**

		SGKÖ	RBSÖ
	R	1	-,254**
SGKÖ	P		,000*
	N	394	394
	R	-,254**	1
RBSÖ	P	,000*	
	N	394	394

**Tablo 15'te** Araştırmada kullanılan SGKÖ ve RBSÖ ölçeğinin arasındaki pearson korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r= -,254$ ;  $p<0,01$ ). Bu sonuçlara göstermektedir ki öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları azaldıkça, benlik saygıları yükselmekte ve benlik saygıları düştükçe de sosyal görünüş kaygıları artmaktadır.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Siirt Üniversitesinde Eğitim Fakültesi, İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma metodunda, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın nicel kısmında benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini ölçen iki ölçekten toplanan veriler cinsiyet, yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve lisanslı olarak spor yapma faktörleri açısından tartışılarak ele alınmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan öğrenciler cinsiyet faktörüne göre sınıflandırıldığında %59,1'inin erkek, %40,9'nun kadın olduğu, yaş faktörüne göre sınıflandırıldığında %35,3'ünün 18-20 yaş, %37,6'sının 21-23 yaş, %27,2'sinin 24-26 yaş aralığından oluştuğu anne eğitim düzeyi faktörüne göre sınıflandırıldığında, %33,8'inin ilköğretim, %23,4'ünün ortaöğretim, %22,6'sının lise, %20,3'ünün üniversite mezunu olduğu, baba eğitim düzeyi faktörüne göre sınıflandırıldığında, %35,5'inin ilköğretim, %27,4'ünün ortaöğretim, %25,1'inin lise, %11,9'unun üniversite mezunu olduğu, lisanslı olarak spor yapma faktörüne göre sınıflandırıldığında ise, %50,3'ünün evet, %49,7'sinde hayır olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet faktörüne göre RBSÖ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, çalışmamıza paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Kızlarla erkekler arasında benlik saygısı düzeyi açısından anlamlı fark olmadığını gösteren, Yılmaz ve Günay<sup>194</sup> Seçer, İlbay, Ay, Çiftçi<sup>120</sup> ve Tam, Lee, Har, Pook<sup>121</sup> araştırmalarda mevcuttur.

Makinen, Puukko-Viertomies, Lindberg, Siimes, Aalberg<sup>122</sup>, Joshi ve Srivastava<sup>123</sup> ve Ata, Ludden, Lally<sup>124</sup> gibi bazı araştırmacılar ise yapmış oldukları çalışmalarda, erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte, kızların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Duran<sup>125</sup> ve Özkan<sup>126</sup> ise, kadınların erkelere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş faktörüne göre RBSÖ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yaş faktöründe gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamızı destekleyici şekilde, Küçük<sup>127</sup>, Özkan<sup>128</sup> ve Yıldırım ve ark.<sup>129</sup>

benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Benlik saygısı ile yaş arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Maoano, Ninot ve Bilard<sup>130</sup> 11, 12 ve 13 yaşındaki öğrenciler üzerinde yapmış oldukları araştırmasında, 11 yaşındaki öğrencilerin diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını saptamışlardır. Benzer şekilde Marcotte, Fortin, Potvin ve Papillon<sup>131</sup> da çalışmalarında benlik saygısı ve yaş arasında bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin anne eğitim faktörüne göre RBSÖ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Anne eğitim faktörüne göre gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan incelemede farklılığın ilköğretim ve üniversite düzeyinde eğitim almış anneler arasında olduğu ve üniversite düzeyinde eğitim almış annelerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalarda mevcuttur. Yılmaz ve Günay<sup>132</sup>, Aydoğan<sup>133</sup>, Yiğit<sup>134</sup> gibi araştırmacılarda anne eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin baba eğitim faktörüne göre RBSÖ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Baba eğitim faktörüne göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, çalışmamızı destekleyici şekilde Yiğit<sup>134</sup>, Keskin<sup>135</sup> ve Çetin<sup>136</sup> benlik saygısı ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamışlardır. Bununla birlikte, literatürde baba eğitim düzeyi ve benlik saygısı arasında düşük düzeyde ilişki olduğunu ifade eden Wilfang ve Scarbez<sup>137</sup> ve Rosenberg ve Perlin<sup>138</sup> araştırmacılar olduğu gibi benlik saygısı ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirten Aydoğan<sup>133</sup> ve Özkan<sup>128</sup> çalışmalarında yer olduğu görülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin lisanslı spor yapma faktörüne göre RBSÖ düzeyleri karşılaştırılmıştır. Lisanslı spor yapma faktörüne göre gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Lisanslı olarak spor yapan bireylerin, yapmayan bireylere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Gün<sup>139</sup> sporcular ve sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı düzeylerini araştırmış olduğu çalışmasında, sporcuların, sporcu olmayan bireylere göre daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Özgeylanı<sup>140</sup> çalışmasında lise eğitimi gören ve spor yapan bireylerin ile yapmayan bireylere göre yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Ancak spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygıları

arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade eden çalışmalar da mevcuttur. Yegül<sup>141</sup> ise lise çağında spor yapan bireylerle, yapmayan bireyler arasında benlik saygısı düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet faktörüne göre SGK düzeyleri karşılaştırılmıştır. Cinsiyet faktörüne göre, gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlgili Alanyazı incelendiğinde, çalışmamıza paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Makinen, Puukko-Viertomies, Lindberg, Siimes, Aalberg<sup>142</sup>, Wilkosz, Chen, Kenndey, Rankin<sup>143</sup> ve Aygör<sup>144</sup> çalışmalarında kızların erkeklere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Mellor ve ark<sup>145</sup> ve Şahin<sup>111</sup> yapmış oldukları araştırmalarda ise, kızlar ve erkekler arasında sosyal görünüş kaygısı düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş faktörüne göre SGK düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yaş faktörüne göre, gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Araştırmamızı destekleyici şekilde, Şahin<sup>111</sup>, Aygör<sup>144</sup>, Canpolat, Orsel, Akdemir, Özbay<sup>146</sup> araştırmalarda mevcuttur. Ancak, sosyal görünüş kaygısı ile yaş arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren Aktaş, Aştı, Bakanoğlu, Çelebioğlu<sup>147</sup> ve Uğurlu ve Akın<sup>148</sup> gibi araştırmalar da bulunmaktadır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin anne eğitim faktörüne göre SGK düzeyleri karşılaştırılmıştır. Anne eğitim faktörüne göre gruplar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Araştırmamızın sonucuna benzer şekilde, Aygör<sup>144</sup> ve Çok<sup>149</sup> anne eğitim düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir. Uğurlu ve Akın<sup>148</sup> ise anne eğitim düzeyinin artması sonucu bireylerin ortalamalarının da arttığını ancak sosyal görünüş kaygısı düzeyi ile anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin baba eğitim faktörüne göre SGK düzeyleri karşılaştırılmıştır. Baba eğitim faktörüne göre gruplar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. İlgili alanyazı incelendiğinde, Uğurlu ve Akın<sup>148</sup> ve Aygör<sup>144</sup> benzer şekilde, sosyal görünüş kaygısı ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin lisanlı spor yapma faktörüne göre SGK düzeyleri karşılaştırılmıştır. Lisanslı spor yapma faktörüne göre, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında spor yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Aşçı<sup>151</sup> çalışmasında spora katılım gösteren kişilerin, spor yapmayan kişilere göre kendilerini fiziksel olarak algılama düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ancak Alemdağ ve Öncü<sup>151</sup>, fiziksel aktiviteye katılan 2324 öğretmen adayı üzerinde yapmış oldukları çalışmasında fiziksel aktiviteye katılan öğretmenlerin sosyal görünüş kaygısının azaldığını belirtmişlerdir. Soylu, Ramazanoğlu, Eskiler, Yılmaz<sup>152</sup> rekreatif amaçlı spor yapan bireyler üzerinde yapmış oldukları çalışmasında spor yapmayan kişilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade ederken Yazıcı ve Caz<sup>153</sup> araştırmalarında benzer şekilde sonuçlara ulaşmışlardır.

Araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre, benlik saygısı düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeyinin azaldığını görülmektedir. Literatür incelendiğinde, çalışmamıza benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Şahin<sup>111</sup>, ortaöğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasındaki sonuçlarla bu araştırmadaki sonuçlar paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Oktan ve Şahin<sup>113</sup> kız ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Kılıç ve Karakuş<sup>78</sup> Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

***Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;***

- Fiziksel aktivite ve spora katılımın benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeyini olumlu yönde etkilediği düşünüldüğünde, öğrencilerin spor konusunda teşvik edilmeleri gelişimleri açısından yarar sağlayacaktır.
- Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ile ilişkili olduğu ve üniversite öğrencilerinde ciddi bir problem olması nedeniyle konuyla ilgili daha fazla bilimsel çalışma yapılmalı ve çözüm yolları bulunmalıdır.



- Üniversite öğrencilerin benlik saygı düzeylerini arttırmak için çeşitli seminerler düzenlenip bu seminerlerde görsel ve yazılı sunumlar yapılarak öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını ve benliklerini yeniden gözden geçirilmesi sağlanabilir.
- Öğrencilerin dersler dışında sosyal kültürel ve sportif faaliyetlere daha fazla katılması sağlanabilir. Fiziksel aktiviteler hem sağlıklı bir beden hem de bireyin kendini iyi hissetme hususunda önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda bu aktiviteler öğrencilerin daha az görünüş kaygısı yaşamalarının yanında benliklerinin de yükselmesine olanak sağlayacaktır.
- Araştırmada kullanılan değişkenlerden farklı olarak başka değişkenlerin kullanılması ve araştırılması farklı bakış açısı getirebilir.
- Bu çalışmadan bağımsız olarak farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler ya da öğretim elemanları ve öğretim üyeleri arasında da araştırma yapılabilir.

## 6. KAYNAKLAR

1. Coopersmith, S. *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1967.
2. Rosenberg, M. *Conceiving the self*. Malabar, Florida: Basic Books Inc. 1979.
3. Harter, S. *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press 1999.
4. Rosenberg, M. *Society and the adolescents Self-Image*. Princeton, Princeton University Press, New Jersey 1965.
5. Fox, K. R. *The Physical Self; From motivation to well-being*, Windsor, ON: Human Kinetics. (1997).
6. Bowker, A. The relationship between sports participation and self-esteem during early Adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 2006; 38 (3), 214.
7. Harter, S. *The development of self-representation*. In W. D. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child psychology; Vol. 3. Social, emotional and personality development* 1997; 553-618. New York: Wiley.
8. Grogan, S. *Body image understanding body dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge, 2008.
9. Cohen, A. Body Image in the person with a stoma. *Journal Enterostomal Therapy*, 1991; 18(2), 68-71.
10. Smolak, L. Thompson, K.J. *Body Image, Eating disorders and obesity, in Youth Assessment, Prevention, And Treatment*. (Second Edition). Washington: American Psychological Association. 2009.
11. Schneier, F. R. Heckelman, L. R. Garfinkel, R. Campeas, R. Fallon, B. A. Gitow, A. Functional impairment in social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 1994; 55, 322-331

12. Safren, S. A. Heimberg, R. G. Brown, E. J. Holle, C. Quality of life in social phobia. *Depression and Anxiety* 1997; 4, 126-133.
13. Holt, C. S. Heimberg, R. G., Hope, D. A. Liebowitz, M. R. Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 1992, 63-77.
14. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text revision). Washington, DC: Author. 2000
15. Doğan, T. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010; 39:151-159.
16. Hart, TA. Flora, DB. Palyo, SA. Fresco, DM. Holle, C. Heimberg RG. Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 2008; 15, 48-59.
17. Bal Ü. Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. 2003, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. Yrd. Doç. Dr. Aynur DİNÇ SEVER
18. Kariman, İ. Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2005; 9 (1): 24-31
19. Yörükoğlu A. Değişen Toplumda Aile ve Çocuk, İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım. 1989
20. Geçtan E. Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Hür Yayın A. P. 1. Baskı. 1981
21. Schwab, J.J. James D. Harmeling M. Body image and medical illness. *Psychology in Spain*, 2002; 6(1), 83-95.
22. Kling, K.C. Hyde, J.S. Showers, C.J, Buswell, B.N. Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin* 1999; 125, 470-500.
23. Bowker, A. Gadbois, S. Cornock, B. Sports Participation and Self Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles, Champaign, IL: Human Kinetics* 2003; 1-7, 44-55, 66-88, 148.

24. Pyszczynski, T. Greenberg, J. Solomon, S. Arndt, J. Schimel, J. Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 2004; 130(3), 435-468.
25. Carl, S. Depression, body image and self-esteem as a function of sports participation among male and female adolescents. *Dissertation Abstracts International* 2001; 62 (3)
26. Yavuzer, H. *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi. 2001.
27. İzgiç F. Akyüz, G. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Beden İmgesi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilerin Araştırılması. *3P Dergisi*, 2001; 9 (4), 592-598.
28. Rosenberg, M. *Conceiving the Self*. Florida: Krieger Publishing Company. 1986.
29. Hamarta, E. Demirbaş, E. Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009; 21, 239-247.
30. Chrzanowski, G. The genesis and nature of self-esteem. *American Journal of Psychotherapy*. 1981; 35(1), 38-46.
31. Johnson, T. L. Sports participation and its impact on the self-esteem and attitudes toward sex of female adolescents. *Masters Abstracts International*, 1999; 37 (5), 1360.
32. Waldron, J. J. *The effectiveness of three extra-curricular programs on the psychosocial development of early adolescent girls*. 2003, Dissertation Abstracts International (UMI 3100517)
33. Jackson, S.A. Marsh, H.W. Athletic or antisocial? The female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, 1986; 8, 198-211.
34. Harter, S. Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R.F. Baumeister (Ed), *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. New York: Guilford Press. 1993.
35. Harter, S. *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. University of Denver. 1988.

36. Turan M. Herken H. Mutlu N. Küçükcolbaşı H. (). Öğrencilerde Benlik Saygısı le Ruhsal Belirti Arasındaki İlişki. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. 1998; Cilt:1, 67-73.
37. Taysi, E. Benlik saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma. 2000, Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara. Prof. Dr. Selim HOVARDAOĞLU
38. Bilgin S. Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. 2001. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
39. Kalkan, M. Şahin, C. Toraman, A. R. Türkan, S. Yirmi yaş sonrası sünnetsizlerin benlik algısı ve benlik saygısı özelliklerinin çocukluk çağında sünnet olan erişkinlerle karşılaştırılması. *Türk Üroloji Derneği*, 2010; 36 (49), 411-417.
40. Gizir, Z. Baran, G. Anaokuluna devam eden dört-beş yaş çocuklarında sosyal davranışların gelişimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2003; 2 (25), 118-133.
41. Swaim, K. F. Bracken, B. A. Global and domain-specific self-concepts of a matched sample of adolescent runaways and nonrunaways. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1997, 26(4), 397–404.
42. Jose, P. E. Ratcliffe, V. Stressor frequency and perceived intensity as predictors of internalizing symptoms: Gender and age differences in adolescence. *New Zealand Journal of Psychology*. 2004, 33(3), 145-154.
43. Aşçı, H. Benlik Kavramı ve Spor. AÜ. BESYO. II. Spor Psikolojisi Kursu Bildirileri. Bağırhan Yayinevi. Ankara. 1999.
44. Çeçen, A.R. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerine Uygulanan Benlik Saygısı Programının Öğrencilerin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2007;27(59).
45. Çam, O. Khorshid L, Altuğ ÖS. *Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 2000; (1):33-40.

46. Musaağaoğlu, C. Güre, A. *Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2005;ö20(55): 79-94.*
47. Kaplan HB.. *Social Psychology of Self-Referent Behavior.* Plenum. 1986.
48. Brown, J. D. Dutton, K. A. The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality And Social Psychology.* 1995.
49. Pierce, J. L. Gardner, D. G. Cummings, L. L. Dunham, R. B. Organization-based self-esteem: Construct definition, measurement, and validation. *Academy of Management Journal,* 1989; 32(3), 622-648.
50. Brown, J. D Marshall, M. A. Self-esteem and emotion: *Some thoughts about feelings. Personality and Social Psychology Bulletin,* 2001; 5, 575-584.
51. Brown, J. D. Dutton, K. A. Cook, K. E. From the top down: Self-esteem and self evaluation. *Cognition and Emotion,* 2001; 15(5), 615-631.
52. Crocker, J. Park, L. E. The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin,* 2004; 130(3), 392-414.
53. McFarlin, D. B. Blascovich, J. Effects of self-esteem and performance feedback on future affective preferences and cognitive expectations. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1981; 40(3), 521-531.
54. Shrauger, J. S. Lund, A. K. Self-evaluation and reactions to evaluations from others. *Journal of Personality,* 1975; 43(1), 94-108.
55. Di Paula, A. Campbell, J. D. Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology,* 2002; 83(3), 711-724.
56. Heine, S. J. Lehman, D. R. Culture, self-discrepancies, and self-satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 1999; 25, 915-925.
57. Heine, S. J. Lehman, D. R. Markus, H. R. Kitayama, S. (). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review,* 1999; 106, 766-794.

58. Leary, M. R. Tambor, E. S. Terdal, S. K. Downs, D. L. Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995; 68(3),
59. Güney S. (). Sosyal Psikoloji. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara. 2009, p.83-84-85.
60. Özyürek, M. Birlikte ve Ayrı Eğitimin Etkinliği: Benlik Kavramı ve Denetleme Odağı, AÜ. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. AÜ. Basımevi. No: 123, Ankara. 1983.
61. Tamar, M. Erermiş. S, Aydın, C. Çocuk psikiyatrisine başvuran ergenlerde kendilik kavramı. 1992 Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı içinde, Saray Tıp Kitabevleri. İzmir. 1992, p. 406-417,
62. Terbaş Ö. Kendilik psikolojisi kuramına göre kendilik bozuklukları: Bir olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2004; 15(1): 70-76.
63. Sonstroem, R J. Morgan, W.P. Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1988; 21, 329-337.
64. MacMahon, J.R. The psychological benefits of exercise and the treatment of delinquent adolescents. *Sports Medicine*, 1990; 9, 344-351.
65. Aine, D. Lester, D. Exercise Depression and Self Esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 81. U.K. 1995.
66. Tiggeman, M. Williamson, S. The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*. 2000.
67. İkizler, H. C. Spor Sağlık ve Motivasyon. İstanbul: Alfa Yayınları. 2002.
68. Doğan, O. Doğan, S. Çorapçioğlu, A. Çelik, G. (). Aktif ve sosyal etkinliklere katılmanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji 3P Dergisi*, 1994; 2(1), 33-38.
69. Tiryaki, S. Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Yayınevi: İstanbul 2000.
70. Women's Sports; Foundation. Eisenhower Park, East Meadow, New York. 1998.

71. Kohut, H. (*The analysis of the self*. New York, International Universities Press, 1971.
72. Hamachek DE. Ergen benliğinin psikolojisi ve gelişimi. J.F. Adams'ın (Eds.) *Ergenliği Anlamak* adlı eserinin içinde, İmge Kitabevi. Ankara. 1995; p.111-152,
73. Şafak, C, Arkar H. Aile terapisi bağlamında “kendilik”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 2003; 6(11): 43-52.
74. Saygılı, G. Kesecioğlu T, Kırıktaş H, Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları* 2015, 4,2
75. Richman, E. L. Shaffer, D. R. 'If you let me play sports:' How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 2000; 24(2), 189-199.
76. Karaman, Ç. Son M. Bayazıt, B. Dinçer Ö. Çolak E. Spor Yapan ve Yapmayan 10–12 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Saygısının İncelenmesi *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi* 2012; p:431-438
77. Baybek, H, ve Yavuz H, Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi* 2005; 14
78. Kılıç M. Karakuş M, Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi *Journal of Human Sciences* 2016; Vol 13, No 3.
79. Geist, R. L. Gilbert, D. G. Correlates of expressed and felt emotion during marital conflict: Satisfaction, personality, process, and outcome. *Personality and Individual Differences*, 1996;21, 49-60.
80. Coleman, J. M. Fults, B. A. Self- concept and the gifted classroom: the role of social comparisons, *Gifted Child Quarterly*, 1982; 26 (3), 116-120.
81. O'Malley, PM. Bachman JG. Self-esteem and education: Sex and cohort comparisons among high school seniors. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979; p;37.



82. Güngör, A. Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler 1989, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi Ankara. Prof. Dr. Yadiğar KILIÇCI
83. Başer, E. Uygulamaları Spor Psikolojisi. Bağırhan Yayınevi: Ankara 1998,
84. Tunç, M. Ünlü, İ. İ. Ünlütürk, A. Sarıtaş, Ö. ve Topuz, S. Üniversite Gençliğinin Sorunları ve Gelecek Kaygısı. 2007, Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi. Lisans Tezi, Ankara. Doç .Dr. Nilgün KÜÇÜKKARACA
85. Civan, A. Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması. 2001, Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Konya. Doç. Dr. Ramazan ARI
86. Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitapevi: İstanbul. 1999.
87. Konter, E. Sporda Stres ve Performans. Saray Medikal Yayıncılık Başsaray Basımevi: İzmir. 1996.
88. Özgüven, E. Evlilik ve Aile Terapisi. PDREM Yayınları: Ankara. 2000.
89. Doğan, T. Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. 2009, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Sakarya. Yrd. Doç. Dr. Bayram ÇETİN
90. Apa: Dsm Iv Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı. Çev: Ertuğrul KÖRÜKOGLU, Ankara: Hekimler Yayın Birliği 2001.
91. Köroğlu, E. Kaygılarımız Korkularımız. Psikiyatri Dizini. HYB Yayınları: Ankara. 2006.
92. Tarhan, N. Ruhsal Hastalıklar. MN Medikal & Nobel Tıp Kitapları: Ankara. 2006.
93. Ekşi, A. Ben Hasta Değilim- Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü. Nobel Tıp Kitabevi: İstanbul. 1999.
94. Mercan, S. Ç. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. 2007, İstanbul Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul.  
Prof. Dr. Haluk YAVUZER

95. Gümüş, M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. 2002, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya. Yrd. Doç. Veysel KÜÇÜK

96. Kearney, C. A. Social Anxiety and Social Phobia in Youth. New York: Springer. 2005.

97. Güleç, C. Köroğlu, E. Psikiyatri Temel Kitabı. Hekimler Yayın Birliği: Ankara. 1997.

98. Kaplan, H. I. Sadock, B. J.. Klinik Psikiyatri. Nobel Tıp Kitabevi: Ankara. 2004.

99. Alden, L. E. Mellings, T. M. B. Ryder, A. G.. Social anxiety, social phobia, and the self. In Textbook of Social Phobia: Multiple Perspectives. 2001, The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians. Hofmann SG, DiBartolo PM (editors). Needham Hill, MA: Allyn and Bacon.

100. Leary, M.R. ve Kowalski, R.M. The Self-Presentation Model of Social Phobia. Heimberg, R.G., M.R. Liebowitz, D.A. Hope ve F.R. Schneier (Ed.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment New York: Guilford Press. 1995; s.94-112.

101. Gökdoğan, F. Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi. 1988, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara. Doç. Dr. Bekir ONUR

102. Hart, E. A. Leary, M. R. Rejeski, W. J. The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1989; 11: 94-104.

103. Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. Public And Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975; 43, 522-527

104. Darcy, K. Davila, J. ve Beck, J. G. Is Social Anxiety Associated With Both İnterpersonal Avoidance And İnterpersonal Dependence? *Cognitive Therapy and Research*, 2005; 29, 171- 186.

105. Cash, T. F. Fleming, E. C. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*. 2002; 31, 455-60.
106. Claes, L. Hart, T. A. Smits, D. Van Den Eynde, F. Mueller, A. Mitchell, J. E. Validation of the Social Appearance Anxiety Scale in Female Eating Disorder Patients. *European Eating Disorder Review*, 2012; 20, 406–409.
107. Levinson, C. A. Rodebaugh, T. L. Validation of The Social Appearance Anxiety Scale. Factor, Convergent, And Divergent Validity. *Assessment*, 2011; 18, 350– 356.
108. Özcan, H. Subaşı, B, Budak, B, Çelik, M, Gürel Ş. ve Yıldız, M. Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*. 2013;3(3):107-13
109. Öztürk, A. Kara, A. ve Serdar, K. Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü ve Aralarındaki İlişki, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 2015; 10/10, p. 733-748.
110. Telli, E. ve Ünal Z, Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* ss: 2016; 134-146
111. Şahin, E. Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları, 2012, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun. Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT
112. Seki, T. ve Dilmaç, B. Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi, *Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2015; 40, 179, p. 57-67.
113. Oktan, V. Sahin, M, Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7,2, p.1-14.

114. Öksüz, Y. Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012; 28, ss. 69-77.
115. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. 14. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları. 2005.
116. Çuhadaroğlu, F. Adölesanlarda Benlik Saygısı, 1986, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD Uzmanlık Tezi, Ankara.
117. Doğan, T. “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2010; 39: p.151-159.
118. Tabachnick L, Fidell, Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston. 2013.
119. Yılmazel, G. Günay, O. Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı ve Depresyon. *Journal of Health Sciences*, 2012; 21(1), 20-29.
120. Seçer, İ. İlbay, B.A, Ay, İ. Çiftçi, M. Yatılı İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Sakarya Journal of Education*, 2012; Sayı 3, 1, 1-17.
121. Tam, L.C. Lee, H.T., Har, M.W, Pook, L.W. Perceived Social Support And Self-Esteem Towards Gender Roles: Contributing Factors in Adolescents. *Asian Social Science*, 2011; 7 (8), 49-58.
122. Makinen, M. Puukko-Viertomies, R.L, Lindberg, N., Siimes, A.M. Aalberg, V. Body Dissatisfaction And Body Mass İn Girls And Boys Transitioning From Early To Mid-Adolescence: Additional Role Of Self- Esteem And Eating Habits. *BMC Psychiatry*, 2012; 12, 35.
123. Joshi, S. Srivastava, R. Self-Esteem And Academic Achievement of Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 2009; 35, 33-39.

124. Ata, N.R. Ludden, B.A. Lally, M.M. The Effects Of Gender And Family, Friend, And Media Influences On Eating Disorders And Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 2007; 36, 1024-1037.
125. Duran, K.S. 9.10.11 Yaşındaki çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi. 2007, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
126. Özkan, A. Ö. Özen, A. Öğrenci Hemşirelerde Boyun Eğici Davranışlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 2008; 7, 1, 53- 58.
127. Küçük, P. Üniversite Öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi ilişkisinin incelenmesi. 2016, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. Yrd. Doç. Dr. SAMURAY ÖZDEMİR
128. Özkan, İ. Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 1994, 7 (3), 4-9.
129. Yıldırım, T. Çırak, Y. Konan, N. Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı, İnönü Üniversitesi, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011; 12, (1), p. 85-100.
130. Maoano, C., Ninot, G., Billard, J. Age And Gender Effects On Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents. *European Physical Education Review*, 2004;10 (1), 53-69.
131. Marcotte, D., Fortin, L. Potvin, P. Papillon, M. Gender Differences in Depressive Symptoms During Adolescence: Role Of Gender-Typed Characteristics, Self-Esteem, Body Image, Stressful Life Events, And Pubertal Status. *Journal Of Emotional And Behavioral Disorders*, 2002; 10 (1), 29-42
132. Yılmazel, G. Günay, O. Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı ve Depresyon. *Sağlık Bilimleri Dergisi Journal of Health Science*, 2012; 21(1), 20-29.
133. Aydoğan, S. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı, Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2010, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

134. Yiğit, H. Ergenlerin Benlik Saygılarının Yasam Doymu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. 2010, Selçuk Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya. Dr. Ali Fuat YALÇIN
135. Keskin, T. İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Akran Zorbalığının Benlik Saygısıyla İlişkisi. 2010, Maltepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Prof. Dr. OĞUZ POLAT
136. Çetin, N.C. İlköğretim 4.Sınıf Öğrencilerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Ana Baba Tutumları Ve Özsaygı İle İlişkisi. 2008, Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Prof. Dr. Abide GÜNGÖR AYTAR
137. Wigfield, A. Eccles, S.J. Iver, M.D. Reuman, A.D. Midgley, C. Transitions During Early Adolescence: Changes in Children' s Domain- Specific Self Perceptions and General Self-Esteem Across The Transiton To Junior High School. *Developmental Psychology*, 1991; 27 (4), 552- 565.
138. Rosenberg, M., Pearlin, I.L. Social Class And Self-Esteem Among Children And Adolescents. *American Journal of Sociology*, 1978; 84 (1), 53-77.
139. Gün, E. Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. 2006, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana. Yrd. Doç. Dr. OĞUZ KUTLU
140. Özgeylani, H.F. Self Concept and Body Image of High School Male Athletes and Non-athletes. 1993, Orta Doğu Teknik Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara
141. Yegül, I. B. Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. 1999, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. Yrd. Doç. Dr. ZİYA KORUÇ
142. Makinen, M. Puukko-Viertomies, R.L, Lindberg, N., Siimes, A.M., Aalberg, V. Body Dissatisfaction And Body Mass in Girls And Boys Transitioning From Early To Mid-Adolescence: Additional Role Of Self- Esteem And Eating Habits. *BMC Psychiatry*, 2012, 12, 35.

143. Wilkosz, E.M. Chen, L.J. Kenndey, C. Rankin, S. Body Dissatisfaction in California Adolescents. *Journal Of The American Academy Of Nurse Practitioners*, 2011; 23, 101-109.
144. Aygör, N. 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumu ve Beden İmajının Değerlendirilmesi. 2010, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. Yrd. Doç. Dr. ÖZLEM İŞİL
145. Mellor, D. Ricciardelli, A.L. McCabe, P.M. Yeow, J. Mamat, H.N. Hapidzal, M.F.N. Psychological Correlates of Body Image And Body Change Behaviors Among Malaysian Adolescent Boys And Girls. *Sex Roles*, 2010, 63, 386-398.
146. Canpolat, I.B. Orsel, S. Akdemir, A. Özbay, H.M. The Relationship Between Dieting And Body Image, Body Ideal, Self-Perception, And Body Mass Index in Turkish Adolescents. *International Journal Of Eating Disorders*, 2005; 37, 150-155.
147. Aktaş, A. Astı, A.T. Bakanoğlu, E. Çelebioğlu, M. Bir Hemşirelik Yüksekokulunda Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 2010; 18: (2), 63-71.
148. Uğurlu, N. Akın, H. Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Belirtileri İle İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2008; 11, 4, 38-47.
149. Çok, F. Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. *Adolescence*, 1990; 25, 409-413.
150. Oktan, V. Sahin, M.. Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7, 2, 1-14.
151. Aşçı, F. H. Physical Self-Perception Of Elite Athletes And Non-Athletes. *Perceptual And Motor Skills*, 2004; 99, 1047-1052.
152. Alemdağ, S. Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. 2015, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Trabzon. Doç. Dr. Erman ÖNCÜ

153. Soylu, Y., Ramazanoğlu, F., Eskiler, E. Yılmaz, O. Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. 2017, International Congress on Education bildiriler kitabı içinde p:44





## 7. EKLER

### EK 1.

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler, bu araştırma spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygı düzeylerini araştırmak amacı ile yapılmaktadır. Anketteki hiçbir soruyu boş bırakmadan objektif olarak cevaplandırmanız çalışmaya önemli katkılar sağlayacaktır. **Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir**, Araştırmaya sağladığınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Selami ERMAN

- 1. Cinsiyet:** Kadın ( ) Erkek ( )
- 2. Yaşınız:** .....
- 3. Lisanslı Olarak Spor Yapıyor Musunuz?**  
Evet ( ) Hayır ( )
- 4. Annenizin Eğitim Düzeyi?**  
İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisans Üstü ( )
- 5. Babanızın Eğitim Düzeyi?**  
İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisans Üstü ( )

**EK 2.****ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

		<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
<b>1.</b>	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4
<b>2.</b>	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
<b>3.</b>	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	4	3	2	1
<b>4.</b>	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
<b>5.</b>	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	4	3	2	1
<b>6.</b>	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4
<b>7.</b>	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
<b>8.</b>	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	4	3	2	1
<b>9.</b>	Bazen, kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	4	3	2	1
<b>10.</b>	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	4	3	2	1

**EK 3.****SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ**

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	5	4	3	2	1
2.	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3.	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4.	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5.	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6.	Görünüştümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7.	İnsanların beni ekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8.	Görünüştüğümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9.	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5
10.	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11.	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5

<b>12.</b>	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
<b>13.</b>	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
<b>14.</b>	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
<b>15.</b>	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
<b>16.</b>	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5



**EK 4.****SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ ÇARPIKLIK BASIKLIK  
DEĞERLERİ****Tablo 16.**

	N	$\bar{X}$	Ss.	Skewness	sh	Kurtosis	sh
S1	394	2,24	1,399	1,008	,123	-,291	,245
S2	394	2,85	1,444	,127	,123	-1,330	,245
S3	394	2,41	1,487	,586	,123	-1,125	,245
S4	394	2,21	1,421	,843	,123	-,685	,245
S5	394	2,02	1,401	1,110	,123	-,241	,245
S6	394	2,15	1,407	,916	,123	-,571	,245
S7	394	2,03	1,409	1,054	,123	-,375	,245
S8	394	2,11	1,451	,958	,123	-,604	,245
S9	394	2,06	1,415	1,034	,123	-,382	,245
S10	394	2,16	1,434	,908	,123	-,624	,245
S11	394	2,12	1,398	,966	,123	-,460	,245
S12	394	2,09	1,392	1,012	,123	-,368	,245
S13	394	2,17	1,422	,868	,123	-,661	,245
S14	394	2,08	1,364	,989	,123	-,390	,245
S15	394	2,00	1,293	1,070	,123	-,078	,245
S16	394	1,93	1,300	1,191	,123	,098	,245

**EK 5.****ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ ÇARPIKLIK BASIKLIK  
DEĞERLERİ****Tablo 17.**

	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss.</b>	<b>Skewness</b>	<b>sh</b>	<b>Kurtosis</b>	<b>sh</b>
B1	394	3,53	,978	-1,070	,123	1,019	,245
B2	394	3,48	,920	-,707	,123	,682	,245
B3	394	3,08	1,070	-,767	,123	-,592	,245
B4	394	3,34	1,030	-,710	,123	,156	,245
B5	394	3,10	1,114	-,623	,123	-,652	,245
B6	394	3,34	1,029	-,704	,123	,153	,245
B7	394	3,33	1,025	-,775	,123	,210	,245
B8	394	2,48	1,119	,089	,123	-1,317	,245
B9	394	3,05	1,107	-,727	,123	-,931	,245
B10	394	3,10	1,059	-,803	,123	-,666	,245

## ÖZGEÇMİŞ

31.12.1978 yılında Siirt'te doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Siirt'te tamamladı. 1997 yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazanıp 2001 yılında mezun oldu. 2007 yılında Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesinde iş hayatına başladı. 2013 yılında kurumlar arası geçişle Siirt üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Yüksekokul Sekreteri olarak göreve başladı. 2015 yılında Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programında Yüksek Lisans eğitimine başladı. Halen Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Yüksekokul Sekreteri olarak çalışmaktadır.