



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN GENÇLERİN BEDEN ALGISI,  
BENLİK SAYGISI VE DEPRESYON DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet Batuhan AĞIR**

**Lefkoşa  
OCAK, 2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN GENÇLERİN BEDEN ALGISI, BENLİK  
SAYGISI VE DEPRESYON DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet Batuhan AĞIR**

**Tez Danışmanı**

**Yrd. Doç. Dr. Hande Çelikay SÖYLER**

**LEFKOŞA  
OCAK, 2022**

## Onay

MEHMET BATUHAN AĞIR tarafından hazırlanan “**spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi**” başlıklı bu çalışma, 20/01/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL KAN	.....
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Yasemin SORAKIN	.....
Danışman:	Yrd. Doç. Dr. Hande Çelikay SÖYLER	.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

20/01/2022

.....

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

## **Etik İlkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Mehmet Batuhan Ağır**

## TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Prof. Dr. Ebru ÇAKICI ve Uzman Ayşe BURAN hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

**Mehmet Batuhan Ağır**

## Öz

### **Spor Yapan Ve Yapmayan Gençlerin Beden Algısı, Benlik Saygısı Ve Depresyon Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

**Mehmet Batuhan Ağır**

**Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**01-2022, 77 sayfa**

Spor yapanların düzenli fiziksel aktivitenin bireye kendini iyi hissettirme etkisinden sık sık bahsetmelerine rağmen spor sağlığı geliştirme alanı çok az ilgi görmektedir. Günümüzün stres ve hareketsizlik ortamında, fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık avantajları sağlamasına yönelik artan bir ihtiyaç mevcuttur. Bu kapsamda çalışmanın amacı spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi aralarındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma Türkiye’de spor yapan ve yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020-2021 yılında Gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 398 katılımcıdan oluşturulmuştur. Katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak spor yapan bireylerin vücut algısı ile benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan bireylerin vücut algısı arttıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon azalmaktadır. Bir diğer önemli bulgu spor yapmayan bireylerin vücut algısı ile benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayan bireylerde vücut algısı arttıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon azalmaktadır. Düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon düzeyine sahip olan bireylerin klinik psikologlar tarafından spora teşvik edilmesi faydalı olabilir. Spora katılımın bireylerin psikolojik özellikleri üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, bireylerin spora katılımını artırmak için çeşitli programlar ve yatırımlar oluşturulmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Beden Algısı, Benlik Saygısı, Depresyon

## **Abstract**

### **Investigation Of The Effect Of Youth With And Without Sports On Body Perception, Self-Respect And Depression Level**

**Mehmet Batuhan Ağır**

**MA, Department of Clinical Psychology**

**01-2022, 77 pages**

The field of sports health promotion has received little attention, despite the frequent mention of sportspeople about the feel-good effect of regular physical activity. In today's environment of stress and inactivity, there is a growing need for physical activity to provide mental health benefits. In this context, the aim of the study was to use the relational screening model to examine the relationships between body image, self-esteem and depression level of young people who do and do not do sports. The research consists of individuals who do and do not do sports in Turkey. The sample of the research was formed from 398 participants aged 18 and over, selected by random sampling method in 2020-2021. In order to learn the personal information of the participants, the Socio-Demographic Information Form, Body Perception Scale (BPS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and Beck Depression Inventory (BDI) were used as data collection tools. Based on the results of the research, it has been determined that there are low and moderate negative correlations between body image, self-esteem and depression levels of individuals who do sports. As the body image of individuals who do sports increases, their self-esteem increases and depression decreases. Another important finding is that there is a low and moderate negative relationship between body image, self-esteem and depression levels of individuals who do not do sports. In individuals who do not do sports, as body image increases, self-esteem increases and depression decreases. It may be beneficial for individuals with low self-esteem and high depression to be encouraged to participate in sports by clinical psychologists. Considering the positive effects of participation in sports on the psychological characteristics of individuals, various programs and investments should be created to increase the participation of individuals in sports.

**Keywords:** Sports, Body Image, Self-Esteem, Depression

## İçindekiler

Onay

Etik İlkeler Uyumluk Beyanı

Teşekkür

Öz

Abstract

Tablolar

Kısaltmalar

### BÖLÜM I:

#### 1. Giriş

1.1. Problem Durumu

1.2. Çalışmanın Amacı

1.2.1. Alt Amaçlar

1.3. Araştırmanın Önemi

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

1.5. Tanımlar

### BÖLÜM II:

#### Kavramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar

2.1. Spor Kavramı

2.2. Sporun Etkileri

2.3. Spor Yapan Bireylerde Benlik Saygısı

2.4. Benlik Kavramı

2.4.1. Benlik Kuramları

2.5. Benlik Saygısı

2.5.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

2.5.2. Benlik Saygısı ve Spor

2.6. Depresyon Kavramı

2.6.2. Depresyon Belirtileri

2.6.3. Davranışsal Kuram ve Depresyon

2.6.4. Psikianalitik Kuram ve Depresyon

2.6.5. Bilişsel Kuram ve Depresyon

2.7. İlgili Araştırmalar



**BÖLÜM III:**

## Yöntem

- 3.1. Araştırmanın Modeli
- 3.2. Evren ve Örneklem
- 3.3. Veri Toplama Araçları
  - 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu
  - 3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)
  - 3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği(RBSÖ)
  - 3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)
- 3.4. Verilerin Toplanma Süreci
- 3.5. Veri Analizi

**BÖLÜM IV:**

## Bulgular

**BÖLÜM V:**

## Tartışma

**BÖLÜM VI:**

## Sonuç ve Öneriler

- 6.1. Sonuç
- 6.2. Öneriler

## Kaynakça

## Etik Kurul Onay Formu

## Ekler

## Ölçek İzinleri

## Özgeçmiş

## İntihal Rapor Oranı

## Tablolar Dizini

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı.....	23
<b>Tablo 2.</b> Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puanlarına Ait Betimsel Değerler...	26
<b>Tablo 3.</b> Spor Yapma Durumuna Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	28
<b>Tablo 4.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Cinsiyete Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	29
<b>Tablo 5.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Eğitim Durumuna Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .....	30
<b>Tablo 6.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları .....	31
<b>Tablo 7.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Yaş ile Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	32
<b>Tablo 8.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .....	33
<b>Tablo 9.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Vücut Algısının Benlik Saygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	34
<b>Tablo 10.</b> Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Vücut Algısının Depresyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	35

## Kısaltmalar

<b>APA</b>	Amerikan Psikiyatri Derneği
<b>BDÖ</b>	Beck Depresyon Ölçeği
<b>RBSÖ</b>	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu
<b>VAÖ</b>	Vücut Algısı Ölçeği

## BÖLÜM I:

### 1. Giriş

Eski Yunanlılardan beri fiziksel egzersizin entelektüel yetenekle ilişkili olduğuna dair temel bir varsayım mevcuttur (Tomporowski, Davis, Miller ve Naglieri, 2007). 1980'lerde egzersiz psikolojisinde uzmanlaşan akademik derece programlarının gelişmesiyle birlikte egzersizin psikolojik süreçler üzerindeki etkilerini incelemeye olan ilgi artmıştır (Tomporowski, 2006). Psikolojik ve zihinsel sağlığın yanı sıra fiziksel sağlığın hem tarihsel hem de çağdaş bakış açılarındaki önemi vurgulanmaktadır (Calfas ve Taylor, 1994).

Fiziksel aktivitenin depresyon ve anti-kardiyovasküler hastalık etkileri literatürde geniş bir şekilde tanımlanmıştır (Gallagher vd., 2014; Hamer ve Stamatakis, 2012). Sporcuların düzenli fiziksel aktivitenin bireye kendini iyi hissettirme etkisinden sık sık bahsetmelerine rağmen spor sağlığı geliştirme alanında çok az ilgi görmektedir. Günümüzün stres ve hareketsizlik ortamında, fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık avantajları sağlamasına yönelik artan bir ihtiyaç mevcuttur (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000).

Bireyin farklı kişilik özellikleri ya da kendini görme biçimi olarak tanımlanan "benlik" kavramı insan yaşamında önemli bir yere sahiptir (Bıyıklı, 1989; Yalom, 2000). Allport'a göre bireyin kendini şekillendirme yeteneği, "Bu benim, bunu yapabilirim" diyen bireyin unsurudur (Tan, 1986). Bir başka tanıma göre benlik, bireyin kendi kişiliğini algılaması ve kendi kişiliğine bakış açısıdır. Benlik, kişinin kim olduğunu ve başkaları tarafından nasıl görüldüğünü bilmesi olarak da tanımlanabilmektedir (Akgül, 2001).

Benlik saygısı, insanların çeşitli kriterler kullanarak kendilerini değerlendirdikten sonra içinde buldukları koşulları sevme derecesidir. Bireyler kendilerini doğru bir şekilde değerlendirebilir, davranışlarının tutarlılığını doğrulayabilir ve sonuç olarak güçlü bir özgüven duygusu geliştirebilirse doğru derecede bir benlik saygısı kaydedilebilmektedir. İnsanı zeki yapan ve çevresindekilere itibarlı bir kişilik olarak sunan kendi benliği tarafından sevilme halidir. Bu durum benlik saygısının temelidir. Benlik saygısı, kişinin kendi benlik kavramını değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan onaylanma duygusu olarak tanımlanmaktadır (Çam vd., 2000).

Kişinin vücuduna ve görünüşüne ilişkin olumsuz beden algısı, sosyal görünüş kaygısının bir nedeni olarak değerlendirilebilmektedir. Depresyonda olduğu gibi, sosyal kaygısı olan birçok kişi, kendi değerleri ve önemi hakkında zayıf fikirlere sahiptir. Depresyon yaşayanlar

gibi sosyal kaygısı olan bireyler de bu düşünceleri kalıcı olarak taşımamakta ve başkalarından bir tehdit hissetmediklerinde ya da yalnız kaldıklarında kendileri hakkında oldukça olumlu düşünmektedirler (Clark ve Wells, 1995). Freud ve bilişsel yöntemlerle, depresif belirtilerde olumsuz öz değerlendirmeyi tanıma geleneği başlamıştır. Sosyal kaygı ve zayıf benlik saygısı veya olumsuz beden algısı eğilimi teorik açıklamalarda sıklıkla bağlantılı olsa da bu durumu destekleyecek hiçbir kanıt yoktur (Alden, Mellings ve Ryder, 2001). Yapılan araştırmalar sonucunda depresif belirtiler, benlik saygısı ve beden algısı arasında olumsuz bir bağlantı olduğuna dair kanıtlar elde edilmiştir (Pınar, 2002; Tan ve Karabulutlu, 2004).

### **1.1. Problem Durumu**

Antik çağlardan beri halk ve hükümetler, bir toplumun gücünün önemli bir ölçüsü haline gelen tüm rekabetçi fiziksel sporlara önemli bir ilgi göstermişlerdir. 17. yüzyılda, günümüzün çağdaş spor kavramı, daha önce "Jimnastik" ve "Agonistik" olarak ifade edilen Latince "Disportare" kelimesinden geliştirilmiştir (Uluşık, 2015). Özellikle geçtiğimiz yüzyılda spor kavramının diğer disiplinlerle etkileşime girmesi bu terimin fizyolojik, sosyal ve psikolojik değerlendirmeler ışığında çok daha geniş bir bağlamda tanımlanmasını sağlamıştır. Toplanan her yeni bilgi ile sporun ruhu, ana konusu ve özü yeniden yorumlanırken belirli kavramlar ışığında bağlantılar kurarak sporun insan davranışı üzerindeki etkileri ve çevre ile ilişkileri araştırılmaktadır (Heper, 2012). Ayrıca sporun kişinin özgüven duygusu, psikolojik olarak uyumlu kişilik gelişimi ve ahlaki idealler üzerinde toplumsal fayda yargıları üzerinde önemli etkileri olduğunu gösteren araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır.

Spor yapan ve yapmayan gençlerde sporun beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi üzerindeki etkileri konu ile ilgili daha fazla araştırmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın problem cümlesi "Spor yapmanın beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında bir etkisi var mıdır?" şeklinde oluşturulmuştur.

### **1.2. Çalışmanın Amacı**

Bu araştırmada temelde, spor yapmanın beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi ne şekilde etkilediklerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu temel amacın yanı sıra, spor yapmanın cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu farklılaşıp farklılaşmama durumlarının incelenmesinde alt amaçlar arasındadır.

### 1.2.1. Alt Amaçlar

1. Spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı benlik saygısı düzeylerini yordamakta mıdır?
5. Spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı depresyon düzeylerini yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürde spor yapan ve yapmayan gençlerin benlik saygısı üzerine yapılmış olan çalışmalar bulunmaktadır. Ancak beden algısı, benlik saygısı ve depresyon değişkenlerinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benlik saygısı ve spor üzerine yapılmış olan çalışmalar, spor yapmanın benlik saygısını geliştirdiğini göstermektedir (Bowker, 2006; Collins, Cromartie, Butler ve Bae, 2018; Slutzky ve Simpkins, 2009). Richman ve Schaffer'a (2000) göre, spor yapmak hem kısa hem de uzun vadede benlik saygısını arttırmaktadır. Spor yapan kişilerin daha az stres ve depresyon yaşadıkları, bunun sonucunda ise daha yüksek benlik saygısı ve benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir (Berger, 1983). Bununla birlikte düzenli spor yapan ergenlerin ise ebeveynleriyle daha uyumlu oldukları, daha az depresyon belirtisi gösterdikleri, okul ve antrenmanlarda daha iyi performans gösterdikleri bulunmuştur (Field vd., 2001). Ekeland ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmaya göre, fiziksel aktiviteler çocuklarda ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Ekeland vd., 2005). Olumlu benlik saygısının insanların kendileri, kim oldukları ve neleri başarabilecekleri hakkında bilgi sahibi olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olduğu iddia edilmektedir. Bundan dolayı çalışmamızın amacı spor yapan ve yapmayan gençlerde spor yapmanın beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi üzerindeki etkilerini belirlemektir. Alanyazında bu üç değişkenin beraber ele alınmadığı göz önünde bulundurulursa bu çalışmanın alanda ilk olmasının literatüre önemli bir katkı sağlayacağını düşünülmektedir.

#### 1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmaya katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgi Formundaki sorularla sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları Vücut Algısı, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Depresyon Ölçeği ile sınırlıdır.
3. Araştırmaya ulaşılan 18 yaş ve üzeri 398 katılımcı ile sınırlıdır.

#### 1.5. Tanımlar

**Beden Algısı:** Beden algısı, bireyin vücudunun başkaları tarafından nasıl görüldüğüne ilişkin davranış, düşünce ve duyguları olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 2001).

**Benlik Saygısı:** Fiziksel çekicilik, yetenekler, sosyal etkileşimler beden saygısının örnekleridir. Çeşitli disiplinlerde kişinin kendi yetenek ve değerine ilişkin değerlendirmelerini kapsayan karmaşık bir kavramdır (Tezcan, 2009).

**Depresyon:** Kişinin mutsuz ve bitkin olduğu, günlük işlerini yapamadığı, üzgün olduğu ve hayattan zevk alamadığı sık görülen bir toplumsal durumdur (Reddy, 2011).

**Spor:** Belirli bir disiplin ve bir takım kuralları çerçevesinde, kişinin yeteneklerine uygun olarak, aletli veya aletsiz, bireysel veya takım dayanışması ve rekabetine dayalı kültürel bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Beyleroğlu, 2001).

## BÖLÜM II:

### Kavramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar

#### 2.1. Spor Kavramı

İnsanların gruplar halinde yaşamaya başlamasıyla birlikte spor ortaya çıkmıştır. Silahsız çatışmalarda fiziksel güç hayati önem taşıdığı için spor, savaş hazırlıkları gibi görünmekteydi. Spor, tarihsel bir perspektiften, yarışma ve rekabete, artan savaşçı güçlere odaklanan disiplinli bir grup oyun biçimi olarak karakterize edilmektedir. Daha sonra spor savaşı kazanmak için gerekli hazırlıkların aksine, kültürleri birbirine yakınlaştıran ve kültürel katılım için bir şans sağlayan bir fenomen haline gelmiştir(Erkal, 1978). Spor günümüzde belirli bir disiplin ve kurallar dizisi içerisinde, bireyin yeteneklerine uygun olarak, aletli veya aletsiz, birey veya takım dayanışmasına ve rekabet gücüne dayalı kültürel bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Beyleroğlu, 2001).

Spor, sağlıklı insan geliştirilip yetiştirmek için en temel eğitim aracıdır. İnsanların beden ve ruh sağlığının bütünlüğü ve devamlılığı onların dinginliği ve hazzı için esastır. Spor, insanların yaşamlarında mutlu yaşamalarını, bedenlerini ve ruhlarını geliştirmelerini sağlayan hayati bir role sahiptir. Ayrıca spor, insanların kendi içinde ve çeşitli topluluklarda duygusal bağlarını sürdürmeleri için etkili bir tekniktir (Yetim, 2010).

Bireyin zihinsel ve ruhsal bütünlüğünü koruyan bedenin belli amaçlar için eğitilmesi, insanlığın evrendeki varlığı kadar eskidir. Hareket sadece yaşamın temel bir göstergesi değil, aynı zamanda beden eğitiminde de temel bir araçtır (Alpman, 1972). Spor, bireyin çevresini profesyonel, bireysel veya karşılıklı olarak, alet kullanarak veya alet kullanmadan insancıl bir çevreye dönüştürme yeteneğini değiştiren rekabetçi, işbirlikçi ve kültürel bir kavramdır. Kişinin tüm boş zamanını tüketen bir durumdur (İnal, 2003).

Spor tarihine bakıldığında MS 395'te olimpiyatların yasaklanmasının Avrupa orta sınıfının 15. yüzyıldaki mücadelesine denk geldiğini görülmektedir. Spor, rönesans ve reform hareketlerinin bir sonucu olarak yeniden hayatımıza girmiştir. Daha sonra spor Avrupa'ya yayılmış ve laikleşmiştir. Yeni çağ ile birlikte İtalya, ardından Almanya, Fransa ve İspanya'da okullara girmiş ve çeşitli enstrümanlar kullanılarak yapılmaya başlanmıştır. Okullarda milli düşünen, kaliteli bireyler yetiştirmenin yöntemlerinden biri olarak görülmüş ve desteklenmiştir (Erdemli, 2014; Fişek, 1983; Knapp ve Leonhard, 1968).



Spor organizasyonları, yirminci yüzyıl başlangıcından bu yana ulusların kendilerini, kültürlerini ve geleneklerini tanıtmaları, dünya çapında bağlantılar kurmaları ve kabul görmüş spor, oyun ve eğlence kavramlarının ötesine geçmeleri için bir araç olarak görülmüştür. Bu süre zarfında spora önemli görevler yüklenmiştir. Spor bunlara ek olarak "uluslar arasında kültürel bağlar kuran, sorunları çözen ve dostluk bağlarını geliştiren bir unsur" olarak da değerlendirilmektedir (Johnson, 1984). Bir zamanlar toplumsal alanın bir parçası olarak görülen spor, artık tüm hükümetler tarafından uluslar üzerinde dönüştürücü ve birleştirici bir etkiye sahip olarak kabul edilmektedir. Ayrıca atletizmden toplumsal yapıyı harekete geçiren bir güç, siyasetin bir dalı, toplumsal ve kültürel dönüşüm için bir araç olarak yararlanılmaya çalışılmaktadır. Sonuç olarak spor, bir devlet politikası statüsüne sahip olmasına rağmen mikro boyutta kişiler arası rekabetin, makro boyutta ise uluslararası rekabetin amblemi haline gelmiştir (Aslım, 2007).

## **2.2. Sporun Etkileri**

Spor, insanların yaşam kalitesini artıran ve günlük yaşama dahil edilmesi gereken bir olgudur. Bireyler, fiziksel olarak aktif olma arzusu da dahil olmak üzere çeşitli nedenlerle spor yapmaktadır. İnsanlar, diğer insanlarla ilişki kurma arzusu, sosyal olma ve yalnızlıktan kaçınma gibi çeşitli nedenlerle spora katılmaktadır. Spor; sorumluluk, işbirliği ve öz disiplinin yanı sıra psikolojik ve beden eğitimi öğretmek için kullanılmaktadır (Zorba vd., 2004).

Coleman Griffith (1930) spor ve performans psikolojisi ilkelerini uyumlu hale getirdiğinde kişilik, spor ve egzersiz psikolojisi programlarında önemli bir faktör haline gelmiştir. Başarılı sporcuların kişilik özellikleri psikologlar tarafından araştırılmıştır. Kişilik, yirminci yüzyılın başlarında ilk spor ve egzersiz psikolojisi laboratuvarları kurulduğunda, atletizmde büyümeyi ve performansı belirleyen önemli bir unsur olarak tanımlanmıştır (Allen, Greenlees ve Jones, 2013).

Bireyler fizyolojik, sosyal, kültürel, fiziksel ve psikososyal gelişimlerine katkı sağladığı için spordan faydalanmaktadır. Bilinçli sporlar, kan basıncını düşürerek, kas ve kemik kaybını önleyerek, denge ve hareket yeteneklerini geliştirerek ve düzenli uykuyu teşvik ederek sağlıklı olan kilonun korunmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda spor, bireylerde stres ve kaygıyı gidermekte, yaşam kalitelerini arttırmakta, bireylerin uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır. Spor aynı zamanda yorgunluğun üstesinden gelme, yaratıcı bir kişilik geliştirme, çevre ile uyum içinde yaşama, heyecanı yönetme, yardım etme,

sorumluluk alma, dayanıklılık ve yasaların sınırları içinde rekabet etme gibi çeşitli ruhsal yetenekleri geliştirmektedir. Spor yapan kişiler karşılaştıkları tehlikelere karşı daha etkili ve stressiz çözümler üretmektedirler (Zorba ve Ziyagil, 1998).

Sportif faaliyetler bireye daha yoğun bir psikolojik doyum ve haz deneyimi yaşatmaktadır. Spor, bireylerin içinde yaşadıkları toplum tarafından belirlenen kurallara uygun olarak davranış geliştirebilecekleri prosedürler olarak tanımlanan sosyalleşmenin bileşenlerinden biridir. Spor, eğitim sürecinin bir parçası olarak kullanıldığında da bireysel gelişime yardımcı olmaktadır. Özellikle takım sporları yapan bireyler, ait oldukları takımların normlarının farkına vararak kendi çıkarlarından çok takımlarının çıkarlarını düşünmektedirler. Bu bağlamda sporun tutum geliştirmede de rolü vardır. Spora katılım sonucunda bireylerde özveri ve aidiyet duygusu gelişmektedir ve takımın çıkarları üyelerin çıkarlarından daha önceliklidir (Şentürk, 2012).

### **2.3. Spor Yapan Bireylerde Benlik Saygısı**

Çoknaz (1998) sporu “belirli normlara göre yapılan, tipik olarak bireysel veya grup oyunları şeklinde rekabete yol açan tüm vücut hareketleri” olarak tanımlamaktadır. Spor, insan vücuduna çeşitli fiziksel ve ruhsal avantajlar sağlamasıyla bilinir. Spor, kişinin gerçek benliğini keşfetmesi söz konusu olduğunda, uygun kişilik ve karakterin gelişiminde yadsınamaz bir etkiye sahiptir. Benlik kavramı, bir kişinin kendini algılaması, kim ve ne olduğu konusundaki anlayışı ve benlik duygusudur. Özetle ‘kendinden ve tüm özelliklerinden memnun olmak’ şeklinde tanımlanabilmektedir.

Rosenberg'e (1979) göre benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz davranışlarının bir sonucu olarak kendisiyle ilgili yüksek ve/veya düşük benlik tutumlarını ifade edmektedir. Benlik saygısı yüksek bireyler yaşamları boyunca daha olumlu, neşeli ve/veya olumlu entelektüel ve duygusal davranışlar (tutumlar) sergilerken benlik saygısı düşük olanlar olumsuz düşüncelerin yanı sıra daha fazla olumsuz, mutsuz eylemler (tutumlar) sergilemektedir.

Guindon'a (2009) göre benlik saygısı, tüm yaşam sürecine dahil edildiğinden, bireyin refahı ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Alkol, stres, sigara, endişe ve üzüntü benlik saygısını etkileyen faktörlerden birkaçıdır. Düşük benlik saygısı doğrudan psikolojik sorunlarla bağlantılıdır. Benlik saygısı ve mutluluk arasındaki bağlantıyı araştıran çok az araştırma olmasına rağmen bireyci toplumların kolektivist medeniyetlerden daha yüksek bir ortalama

mutluluğa sahip olduğu bilinmektedir (Diener vd., 2003). Dünyanın pek çok yerindeki bireyler mutluluğu bir amaç olarak belirlemektedir ve ruh sağlığı uzmanları, keyifli ve kaliteli bir yaşam için sağlıklı kişilerarası ilişkilere katkıda bulunarak ve başarı ve motivasyonu arttırarak danışanlarının fiziksel ve zihinsel esenliğe teşvik etmeye çalışmaktadır (Jacobs ve Lyubomirsky, 2012; Diener ve Chan, 2011).

Egzersiz yapmanın veya spora katılmanın benlik saygısının gelişimi üzerindeki etkisine bakan birçok araştırma yayınlanmıştır. Ancak bu araştırmaların bulgularının farklılık gösterdiğine dikkat etmek önemlidir. Araştırmalardan birinde sporcuların ve sporcu olmayanların genel benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında, sporcuların sporcu olmayanlara göre oldukça yüksek benlik saygısına sahip oldukları gösterilmiştir (Kalamal vd., 1995).

Yegül ve Koruç (1997) tarafından yapılan bir araştırmada elit bireysel sporcuların benlik saygılarının kontrol grubuna göre daha uzun sürdüğünü bulmuşlardır. Ayrıca Schumaker, Smoll ve Wood (1986), spora katılımın lise öğrencilerinin benlik kavramı üzerindeki etkisine bakmışlar ve sporcuların fiziksel benlik, ahlaki-etik benlik, kişisel benlik ve davranış alt ölçeklerinde daha iyi puan aldıklarını bulmuşlardır. Aşçı vd., (1993), liseli erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında benlik kavramında bir fark olup olmadığını araştırmış ve spora katılımın liseli erkek katılımcıların benlik kavramı derecelendirmelerini geliştirdiğini bulmuşlardır.

Bu çalışmalar sporun benlik saygısını artırdığını göstermesine rağmen bazı çalışmalar spora katılım ile benlik saygısı arasında bir bağlantı olmadığını iddia etmektedir. Jirkovsky (1986), Tiryaki (1992) ve Moral (1992) araştırmalarında, sporcular ve sporcu olmayanlar arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir fark bulamamışlardır. Iso-Ahola ve Hatfield'e (1986) göre spora katılımın benlik saygısı üzerinde etkisi vardır, ancak bu bireyin artan yeterlilik duygusu ile ilgilidir.

Egzersiz katılımı ile benlik kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sayısı oldukça azdır. Marsh ve diğerlerine göre, tırmanma programına katılan bireyler kendi benlik kavramlarını geliştirmektedirler (Marsh vd., 1986), Miller (1989), yüzme programına katılan 9-14 yaş arası çocuklar benlik kavramlarını geliştirdiklerini belirtmiştir. Öte yandan, Blackman ve arkadaşları (1988), dans aktivitesine katılan genç bireylerin benlik kavramları üzerinde dansın olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır.

## 2.4. Benlik Kavramı

"Benlik" terimi en yaygın olarak benliğin bilişsel veya zihinsel yönünü belirtmek için kullanılmaktadır (Huitt, 2011). Bununla birlikte, literatürde "benlik" ve "benlik kavramı" terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı için bu iki terim karıştırılabilmektedir. Gecas (1982), benlik ve benlik kavramları arasında bir farklılık olduğunu öne sürerek bu durumun kavramsal karışıklığa yol açtığını iddia etmektedir. Ona göre, benliğin bilginin öznesi mi yoksa nesnesi mi olduğu konusundaki felsefi tartışmalara kadar uzanan diyalektik bir süreç bulunmaktadır. Bu açıdan, çalışma için kavramsal bir temel sağlamaktadır ancak bu durumun gerçek bulgular için uygun olmadığı görülmektedir. Benlik kavramı ise bu diyalektik sürecin bir sonucudur. Bir kişinin bedensel, sosyal, ruhsal ve ahlaki varlığında bulunabilecek daha somut bir fikirdir. Bu ikilik, William James'in saf ego (kendini bilen) ve ampirik benlik (bilinen benlik) arasındaki ayrımına benzemektedir.

Benlik kavramı, bireyin kendisi hakkındaki temsilleri veya fikirleri olarak tanımlanmaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2012). "Ben neyim?" , "Ne yapabilirim?" , "Bana ne faydası var?" ve "Hayatta ne istiyorum?" sorularına verilen cevaplar olarak tanımlanmaktadır (Baymur, 1994). Bireyin, "Ne yapabilirim?" "Benim için değerli olan nedir?" ve "Hayatta ne istiyorum?" sorularına cevap vermek zorunda olduğunu iddia edilmektedir. İlk iki sorunun cevabından "gerçek benlik", diğer iki sorunun cevabından ise "ideal benlik" oluşmaktadır. Benlik; bireyin özelliklerinin, yeteneklerinin, değer yargılarının, hırslarının ve ideallerinin dinamik bir örüntüsü olarak tanımlanmakta ve benliğin gelişiminin bireyin kendisi aracılığıyla elde ettiği bir yapıya dayandığı ileri sürülmektedir(Baymur, 1994).

Kimlik oluşumu çocuklukta başlayan ve zamanla ilerleyerek yaşam boyu süren bir süreç olarak nitelendirilmektedir (Karaduman, 2010). Kimlik; kendine güven, benlik saygısı ve değerlilik duygularıyla bağlantılı olarak kabul edilmektedir ve ailevi ilişkiler yoluyla şekillenmeye başlamaktadır. "Ben kimim?" sorusunun temelinde "Ben" in tanınması ve tanımlanması ikilemi yer almaktadır ve kimliğin sosyal ve psikolojik temellerine atıfta bulunmaktadır. Güleç'e (1992) göre bu durum, kişinin tüm anlamlarını (değerlerini) kapsayan öznel bir deneyim olan "kişisel kimlik" olarak nitelendirilebilmektedir.

### 2.4.1. Benlik Kuramları

Bu değişimlere paralel olarak benlik kavramının ilk çalışıldığı dönemlerde Freud ile birlikte psikanalitik kuram da gelişmeye başlamıştır (Gabay, 1996). Psikanalitik teoriye göre, insan

vücudu zihne çeşitli talepler gönderen biyolojik dürtüler (cinsellik, kendini koruma, açlık ve saldırganlık gibi) içermektedir. Bu dürtüler, fiziksel ihtiyaçları karşılamak, stresi azaltmak ve zevk sağlamak için tasarlanmıştır ve doğrudan eylemlerle sonlanmamaktadır (Miller, 2008).

Dürtüler ve davranışlar arasında üç ana yapı vardır: id, ego ve süperego. İd, doğal isteklerin yeridir ve bu isteklerin anında yerine getirilmesini talep etmektedir. Birincil süreç enerjisi, halüsinasyon arzusunun gerçekleşmesini ifade etmektedir. Ego ikincil bir süreçte düşünür. Bu algı, mantıksal akıl yürütme, problem çözme ve hatırlama dahil olmak üzere zihinsel işlevleri kapsayan rasyonel düşünmedir. Egoyu belirli davranışların tehlikeli olduğu konusunda uyarın endişe duyguları, karar vermede egoya yardımcı olmaktadır. Kişinin kimliğine veya çevresine yönelik meydan okumalar büyük bir endişeye neden olduğunda, savunma mekanizmaları devreye girmektedir. Gerçeklik algısı çarpıtılarak gerilim bastırılmaktadır. Sonuç olarak, ego yapısal bağlantıda merkezi bir konuma sahiptir. Ortaya çıkan son yapı süperegodur. Çocuklar Oidipus kompleksini aşın ebeveynlerini tanıdıklarında oluşmaya başlamaktadır. Süperego, toplumun düzeni sağlama yöntemidir (Miller, 2008).

Öte yandan, Kohut (1971) benliği, benliğin (ego) bedeninde gerçekleşen bir benlik temsili - kişinin benlik algısı ve benlik imgeleri olarak tanımlamıştır. Kohut'un "Benlik Psikolojisi" kuramına göre, çocuğun hayatındaki önemli kişilerin görevleri; çocuğun kaygısını yatıştırmak, benliğin varlığından ve işleyişinden aldığı hazzı paylaşarak ve yansıtarak benliğin devamlılığını sağlamak ve çocuğunu korumaktır. Çocuğun kendine güveni, çocuğun kaygısını gidermektedir (Çuhadaroğlu, 2001).

Ayrıca, kişinin kendi kimliğini ilişkili olduğu gruplardan miras aldığı niteliklere göre oluşturduğu görüşü de mevcuttur (LeBon, 1908; Trotter, 1919; Akt., Hogg ve Vaughan, 2006). Bu bakış açısına göre kolektif benlik, kolektif davranışın kaynağıdır. Sembolik etkileşimci teorilere göre benlik, insanların birbirleriyle etkileşimlerinin bir sonucu olarak üretilmektedir ve bu nedenle değişime ve büyümeye açıktır. Etkileşim, kişinin kendisini James'in (1890, 1950) bahsettiği sosyal öznenen ziyade sosyal bir nesne olarak algılamasını gerektirmektedir (Hogg ve Vaughan, 2006). Higgins (1987), Rogers'ın benlik hakkındaki fikirlerinden yola çıkarak oluşturduğu benlik farklılıkları teorisinde benliği gerçek benlik, ideal benlik ve zaruri benlik olarak ayırmıştır. Öte yandan Ogilvie (1987), " hatırlatılan tüm kötü olaylar ve duygular" olarak tanımladığı istenmeyen benlik fikrini ortaya koyarak açıklamalarına eklemeler yapmıştır.

Freud, benlik kavramını psikanalitik kuram çerçevesinde tanımlarken id, ego ve süper egodan bahsetmektedir. İd ya da ilkel içgüdüler, süperego ya da toplumsal standartlar onlara hükmettiği sürece gizli kalmaktadır ve ancak belirli durumlarda ortaya çıkmaktadır. Benlik, kişisel ve subjektif olduğundan kendini tanıma hipnoz veya psikoterapi gibi prosedürler yoluyla sağlanmaktadır(Hogg ve Vaughan, 2006). Benlik kavramının tanımladığı şekliyle benlik, kişisel bütünlüğü korumaya odaklanan, çevrenin etkileşimi ile gelişen ve sürekliliği olan bir kavramdır (Geçtan, 2006). Jung'a göre ego, bilinçsiz bir arketipsel güçtür (Cervone ve Pervin, 2016). Kişilik gelişiminin çocuklukta başladığını ve bireylerin yaşamları boyunca kendilerini geliştirmeye çalıştıklarını belirterek bu süreçte bilinçdışı arketiplerin rolünü vurgulamıştır (Morris, 2002).

## 2.5. Benlik Saygısı

Benlik saygısının temelini oluşturan benlik kavramı, ideal benlik ve algılanan benlik olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Algılanan benlik tanımı bir kişinin yeteneklerinin, becerilerinin, kabiliyetlerinin ve diğer tüm niteliklerinin tarafsız bir değerlendirmesini içermesi bakımından benlik algısı ile ilgilidir. İdeal benlik kavramı ise bir kişinin hedeflerini, olmak istediği kişiyi ve aradığı benlik imajını açıklamaktadır. Bir kişinin algılanan benliği ile arzu edilen ideal benliği arasındaki fark benlik saygısının seviyesini belirlemektedir. İki benlik bileşeni arasındaki fark küçükse benlik saygısı yüksek, farkın büyük olduğu durumlarda ise benlik saygısı düşük olacaktır (Guindon, 2010; Kuzgun, 2002; Powell, 2006; Steinberg, 2007; Voltan ve Acar, 2004).

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirmiş ve psikolojik olarak sağlıklı bir birey olabilmek için ihtiyaçların hiyerarşik bir sırayla karşılanması gerekmektedir. Saygı, değer ve başarı ihtiyacı bu hiyerarşinin dördüncü sıradır. Benlik saygısı, kendini gerçekleştirmenin ve sağlıklı bir birey olmanın koşullarından biridir (Schultz ve Schultz, 2007).

Benlik saygısı kavramını tanımlamak için birçok akademisyenin tanımları kullanılabilir. Bu çalışmada kullanılan benlik saygısı ölçeğinin yaratıcısı Rosenberg (1965), benlik saygısı kavramının literatürde en çok kullanılan tanımlarından birine sahiptir. Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı, kendine yönelik olumlu ve olumsuz tutumların ortalaması veya toplamı ile bağlantılıdır ve değerlendirmelerin sonucu benlik saygısını aktarmaktadır (Akt., Doru, 2018). Rosenberg'in (1965) dışında, Coopersmith'in (1967) tanımı da literatürde geniş çapta alıntılanmıştır. Benlik saygısı, kişinin kendisine ilişkin değerlendirmesine, yeterlilik ve önem hakkındaki fikirlerine dayanan görüşlerinin ifadesi

olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı, bir kişinin kendisini yetenekli, yararlı ve önemli olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tutum ve yargıların bireyin varoluşunda çok önemli bir rol oynadığını iddia edilmektedir(Akt., Körükçü, 2004). Myers'a (2015) göre benlik saygısı, nispeten yeni bir kavram olan benliğin tüm unsurlarının bütüncül olarak değerlendirilmesidir. Ülkemizde benlik saygısı kavramıyla ilgili yapılan çalışmalarda çeşitli anlamlar ileri sürülmüştür. Yörükoğlu'na (2019) göre benlik saygısı, bireyin kendini olumlama ve kendini sevmeye ve beğenilmeye değer biri olarak algılama düzeyidir. Özcan ve arkadaşlarına (2013) göre benlik saygısı, bireyin öfke veya küçümseme olmaksızın kendini değerlendirmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkan özgüven, öz-sevgi, öz-memnuniyet nitelikleri ile karakterize edilmektedir.

Yüksek benlik saygısı, bireyin kendisini aşağı veya üstün görmeden içinde bulunduğu koşullardan memnun olduğu, olumlu ve olumsuz tüm özellikleriyle barışık olduğu bir ruh halidir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin iyimserlik, başarılı olma dürtüsü ve zor durumlarla başa çıkma yeteneği gibi özellikleri sergileme olasılığı daha yüksektir. Yüksek benlik saygısı, insanların daha etkili stres giderici stratejiler geliştirmesine izin verdiğinden, zihinsel sağlık sorunlarına yakalanma olasılığını da düşürmektedir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Hayatın olağan akışında başarısızlıklar, hayal kırıklıkları ve reddedilmeler tüm girişimlere rağmen kaçınılmazdır; bu doğal bir durumdur. Bu tür aksilikler karşısında bile özgüveni yüksek bir insan zorluklara direnerek ileriye dönük hareket edebilmektedir (Kaya ve Saçkes, 2004). Benlik saygısı yüksek bireyler kendilerini kolayca ifade edebilmektedirler. Aynı zamanda, bu insanlar eylemlerine ve elde ettikleri sonuçlara inanmaktadırlar. Yüksek benlik saygısı, ruhsal iyilik halini sağlayan ve yaşam kalitesini arttıran bir özelliktir(Turanlı, 2010).

### **2.5.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler**

Bir kişinin benlik saygısı derecesi çeşitli koşullardan etkilenebilmektedir. Kişinin büyüdüğü aile ortamı, anne baba tutumları, okul, arkadaşlar, sosyal çevre, anne-babanın birlikte ya da ayrı yaşaması, fiziksel görünüm, sağlık durumu, cinsiyet, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, doğum sırası ve kardeş sayısı, anne ve babanın eğitimi ve mesleği, stres, başarısızlık, yalnızlık ve dini görüşler gibi birçok değişken benlik saygısını etkileyen ek belirleyiciler olarak tanımlanmıştır (Şenocak, 2015).

Okullar ve sınıflar, yaşamın ilk yıllarından itibaren ortaya çıkan benliğin ve bunun sonucunda gelişen benlik saygısının görülebildiği çocuk ve ergen gruplarına önemli örneklerdir (Gordon, 1999). Mevcut ortamdaki yetkili figürün, çocukların kendini ifade etme ve yansıtma modellerini etkilediği düşünülmektedir. Gordon'a (1999) göre, okuldaki veya evdeki öğretmenlerin veya diğer yetkili kişilerin davranış ve tutumları, çocukların benlik saygısı üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir. Katı ve eleştirel tutumların yanı sıra yargılayıcı sözlü veya sözlü olmayan jestler, yetersizlik duygularına yol açabilir ve zayıf benlik saygısı, gençlerde boyun eğen davranışlara yol açabilmektedir. Gordon'un (1999) 'itaatkar tutumlar'ın çalışmadaki diğer değişkenlerden biri olan boyun eğici davranışlarla açıklanabileceği düşünülürken, travmatik deneyimlerin 'otoritenin davranış ve tutumlarını' açıklayıp açıklayamadığı da araştırılmış ve benlik saygısının diğer iki değişken arasında aracı bir rol oynayıp oynamadığı araştırma konusuna dahil edilmiştir. Ayrıca Baymur'a (1990) göre benlik, bireyin doğduğu andan itibaren yaşadığı sayısız deneyimler kadar başkalarının da etkisiyle zamanla gelişmektedir. Benlik saygısının, bu ortamda kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi üzerinde bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Ebeveynlerinden koşulsuz sevgi ve değer gördükleri bir ev ortamında yetiştirilen çocuklarda benlik saygısı daha yüksektir. Bireyin özgüveninin gücünde ebeveynlerin rolü ve etkisi büyüktür. Bir genç olarak ailesinde ona saygı duyulması ve kabul edilmesi çok önemlidir. Anne ve babasının saygı duymadığı bir insanın özgüven kazanması mümkün değildir. Ayrıca yapılan çalışmalar çocuğuna ilgisiz davranan, değer vermeyen, desteksiz bırakan ebeveynlerin çocuklarının benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir (Yörük, 2000).

### **2.5.2. Benlik Saygısı ve Spor**

Benlik saygısı, insanların günlük olarak nasıl faaliyet gösterdiğini ve faaliyetlerini nasıl tamamladığını etkilemektedir. Bazı araştırmalara göre, özgüveni yüksek kişiler bir görev verildiğinde daha iyi performans göstermekte ve yüksek baskı altında işlerini daha iyi yapabilmektedirler (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003; Smith, Smoll ve Cumming, 2007). Yapılan çalışmalarda, benlik saygısı ve atletik performansın karşılaştırılabilir bir bağlantıya sahip olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı ve spor çalışmaları, spora katılmanın benlik saygısını geliştirdiğini göstermektedir (Bowker, 2006; Collins, Cromartie, Butler ve Bae, 2018; Slutzky ve Simpkins, 2009). Richman ve Schaffer'a (2000) göre, spora katılım hem kısa hem de uzun vadede benlik saygısını artırabilmektedir. Olumlu benlik saygısının, insanların kendileri, kim oldukları ve neler başarabilecekleri



hakkında kendilerini iyi hissetmelerini sağladığını iddia etmektedirler. Benzer şekilde, Bang, Wong ve Park (2020), gençlerin atletizme katılımının benlik saygısını arttırdığını bulmuştur. Ouyang ve arkadaşlarına (2020) göre ise bireylerin benlik saygısı spora katılımı arttırmaktadır.

Spora katılımında düzenli kişiler arası temas kurulmasının insanların benlik saygısını arttırdığı gösterilmiştir (Pedersen ve Seidman, 2004). Brettschneider ve Heim'e (1997) göre spor, gençlere başarılı olabilecekleri bir başlangıç noktası vermekte ve olumlu bir fiziksel benlik kavramı ve benlik saygısı oluşturmalarına olanak tanımaktadır. Daniels ve Leaper (2006) yaptıkları çalışmada, genç kızların akranlarından onay alabilmek için atletizme katılmaları konusunda baskı görebileceklerini ve bunun da benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediğini bulmuşlardır.

Ergenin günlük işleyişi ve gelecekteki girişimleri, benlik saygısındaki bir düşüşten etkilenebilmektedir. Benlik saygısı zayıf olanlar, akranlarıyla sosyal aktivitelere katılmakta ve zorluklarla yüzleşmek için yeterli itici gücü ve güveni bulmakta zorlanabilmektedir (Bowker, Gadbois ve Cornock, 2003). Fiziksel aktivite, bir kişinin benlik saygısını artırarak günlük zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilmektedir.

## **2.6. Depresyon Kavramı**

Depresyon, insanların yaşama dair istek ve dürtülerinde azalma, üzüntü, gelecekle ilgili karamsarlık, geçmişle ilgili pişmanlık, suçluluk, uyku ve yeme rutinleri, yaşamın belirli zamanlarında ölümle ilgili düşüncelere sahip olma ve yaşamlarında değişiklikler ile karakterize bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca depresyonun kişinin dış dünyaya olan ilgisi üzerinde zararlı bir etkisinin olduğu kadar benlik saygısında da azalmaya sebep olduğu ve suçluluk, yargılama veya aşağılanma duygularını ortaya çıkardığı kabul edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Evik ve Volkan, 1993)

Depresyon, bireyin mutsuz ve bitkin olduğu, günlük işlerini yapamadığı ve içinde bulunduğu koşullar nedeniyle hayattan zevk alamadığı sık görülen bir toplumsal durumdur. Zamanla, bireyin durumu davranışsal değişiklikler de yaratmaktadır. Bu durumda birey, geçmişinin ve geleceğinin birçok yönü hakkında karamsar fikirlere sahiptir. Geçmişte yaşananlar için kendini suçlu ve cezalandırılmış hissetmekte ve geçmişin gölgesi altında gelecekte olabilecekler konusunda duyduğu karamsarlık onu çaresiz hissettirmektedir. Bütün bunlar

hayatta anlamsızlık hissine yol açabileceği gibi, günlük iş ve sosyal iletişim ve etkileşim performansında azalmaya, iş ve eğitimde başarısızlığa da yol açabilmektedir (Reddy, 2011).

Depresyon, fiziksel ve davranışsal belirtilerle kendini gösteren, kişilerin duygu ve düşüncelerinde değişikliklere neden olan bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin benlik saygısını düşüren depresyon, yaşa bağlı olarak çeşitli şekillerde kendini gösterebilmektedir (Köroğlu, 2012).

### **2.6.2. Depresyon Belirtileri**

Depresif kişilerde olumsuz düşünceler ve bunlardan kurtulamama hemen hemen her hastada mevcuttur. Herhangi bir olumsuz duygu yoksa depresyonun teşhis edilmesi olası değildir. Hayatı anlamsız bulma, kendine değer vermeme, karamsarlık, üzgün hissetme, bozulma, mutsuz bir bakış açısına sahip olma, sürekli üzüntü, anlamsızlık, yalnızlık hissi, hayattan kurtulamama gibi düşüncelere saplanıp kalma gibi düşünce ve davranışlarla devam etmektedir. Bu olumsuz duygular sürekli ilerleyen bir görüntü ile karakterize edilmektedir(Köroğlu,2004). Hastalar genellikle sabahları kendilerini kötü hissederek yataktan çıkmak istememektedirler. Eskiden sevdikleri şeylere olan ilgilerini kaybetmekte ve hedonizm onlar için gereksiz hale gelmektedir (Atkinson ve Atkinson,2002). Depresyonun yoğunluğuna bağlı olarak haz duygularını kaybetmektedirler. Yakın çevresindeki insanlar bireyin bu durumunun çok iyi farkındadır. Depresyon vakalarında anksiyete her zaman görülmesi de tipik olarak mevcuttur(Köroğlu, 2004).

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne (APA) (2013) göre depresif kişinin 2 hafta içinde beş veya daha fazla depresyon belirtisi yaşaması ve (1) depresif ruh hali veya (2) ilgi veya zevk kaybı hissetmesi gerekmektedir.

APA (2013) tarafından belirlenen majör depresyon belirtileri şunlardır:

1. Neredeyse her gün, günün tamamına yakınında etkili olan depresif duygular
2. Neredeyse her gün neredeyse günün her saatinde, tüm faaliyetlere veya neredeyse tüm faaliyetlere olan ilginin veya memnuniyette azalma
3. Diyet yapmıyorken veya kilo almıyorken neredeyse her gün kayda değer miktarda kilo kaybı veya iştahta artış veya azalma
4. Hemen hemen her gün uyku düzensizlikleri yaşama

5. Neredeyse her gün psikomotor aktivitelerde tedirginlik veya azalış
6. Neredeyse her gün bitkin hissetmek veya enerji kaybetmek
7. Neredeyse her gün değersiz veya aşırı derecede haksız suçluluk duygusu
8. Neredeyse her gün düşünme veya konsantre olma becerisinde azalma veya karar almada zorluklar yaşama
9. Ölümle ilgili tekrarlanan düşünceler

Depresyonda olan bir bireyin genel görüntüsünde ortaya çıkan semptomlar şu şekildedir:

- kaygılı ve kederli bir izlenim
- beden postüründe düşüklük ve bitkin bir görünüm
- hareketlerde yavaşlama
- günlük bakımda ihmaller
- asık surat (omega semptomu)
- jest ve mimiklerde azalma
- gülmeme
- sohbet etmede, bir işi yapmada hatta yürürken bile zorluk çekme
- uzun süreler ayakta dikilme, teyakkuzda olma, kaygılı el ovuşturma, nesnelere çekme veya ovalama türünde psikomotorajitasyon belirtiler de meydana gelebilmektedir (Geçtan, 2006).

Düşük ruh hali, ilgi ve zevk kaybı ve enerji eksikliği gibi semptomları içeren depresif bozukluklarla ilişkili semptomların miktarı ve yoğunluğu değişmektedir. Hafif, orta ve şiddetli depresif atakların tümü kategorize edilebilmektedir. Şiddetli atakların bir sonucu da intihar olabilmektedir. Distimi, bu depresif döneminkilerle karşılaştırılabilmektedir ancak daha az şiddetli ve daha uzun süren semptomları içeren süreğen veya kronik bir hafif depresyon türüdür (WHO, 2017).

### 2.6.3. Davranışsal Kuram ve Depresyon

Davranış teorisyenleri, depresif semptomların başlamasını ve devam etmesini tekrarlanan çaresizlik deneyimlerinden kaynaklanan uyumsuz eylemlere bağlamaktadır (Ainsworth, Blehar ve Waters, 1978). Seligman, bu durumu köpeklerin öğrenilmiş çaresizlik kapsamında yaptığı deneylerde elektrik akımından vazgeçtiğini, kaçmalarına izin vermeyince bir süre sonra kaçma girişimlerinden vazgeçen köpeklerin üzgün ve depresif bir ruh haline girdiğini gözlemleyerek örneklemiştir (Türkçapar, 2018; Köknel, 1989). Başka bir deyişle Seligman, bireylerin küçük yaştan itibaren umutsuzluklarını ve mücadele girişimlerini kabul edip olumsuz bir olay karşısında “Bir türlü üstesinden gelemiyorum” demesiyle depresyonun ortaya çıktığını iddia etmiştir (Işık, Işık ve Taner, 2013).

Davranış teorisine göre depresyona neden olan en önemli unsur, bireyin davranışının çevre tarafından olumlu şekilde pekiştirilmemesidir (Dimidjian, Barrera, Martell, Munoz, Lewinsohn, 2011; Ferster, 1973; Lewinsohn, 1985). Bir davranış için olumlu pekiştirmenin yokluğu, hem hoş olmayan duyguları ve bilişleri koşulsuz bir uyaran olarak ortaya çıkarmakta (Lewinsohn, 1985) hem de davranışın meydana gelme sıklığını etkilemektedir (Ferster, 1973; Lewinsohn, 1985). Bu senaryoyu bir örnekle, yeni tanıştığı birinin arkadaş ortamında yaptığı bir şakaya tepki vermeme, alay edilmeme ve kişinin davranışından cesaret almama şeklinde açıklanmaktadır. Bu kavrama göre fıkralarına gülünmeyen bireyde üzüntü, aşağılanma, kaygı gibi olumsuz duygular; kendisi, arkadaşları ve sosyal çevresi hakkında olumsuz bilişler ortaya çıkacaktır. Bunun sonucu olarak da birey yeni sosyal durumlardan kaçınabilmekte ve mevcut olanlarda pasif davranışlarda bulunabilmektedir. Sosyal ortamlarda bulunmaktan ve hareket etmekten kaçınan bir kişinin pekiştireç alma şansının daha düşük olacağı ve dolayısıyla bir kısır döngü oluşturacağı ifade edilmektedir. Yukarıdaki örnekte de görülebileceği gibi, depresyonun davranışsal teori açıklamasında birey, davranışları dış çevre tarafından dikte edilen ve davranışlarını değiştirme kapasitesine sahip olmayan pasif, alıcı bir kişi olarak tasvir edilmektedir. Ayrıca, bireyin davranışını cesaretlendirmemekte etkili olan değişkenler için birey suçlanmaktadır (Lewinsohn, 1985; Ferster, 1973).

### 2.6.4. Psikianalitik Kuram ve Depresyon

Karl Abraham ve Sigmund Freud, psikanalitik analize ve depresyon anlayışına öncülük etmişlerdir (Üstün, Ayuso-Mateos ve Chatterji, 2004). Freud, "Yas ve Melankoli" makalesinde, depresyonu oral dönem olarak bilinen erken bebeklik dönemiyle

ilişkilendirmiştir. Çocuğun ihtiyaçları karşılanmadığı veya gereğinden fazla karşılandığı için kişi bu dönemde kalmaktadır. Birey, dönemin doğuştan gelen zevklerine bağımlı hale gelebilmektedir. Kişilik gelişimi boyunca ortaya çıkan bu güven nedeniyle, kişi benlik saygısını korumak için başkalarına güvenmenin gerekli olduğuna inanmakta ve bu sevilen kişinin kaybından sonra üzüntü hissetmektedir. Sevilen ve bağlı olunan bir bireyin kaybından sonra bireyin kaybedilen kişiyi kendi bünyesine kattığı ve onu geri getirme hedefi ile özdeşleştiği düşünülmektedir. Yaslı kişi, terkedilince çileden çıkmakta ve kaybettiği kişiyle ilgili yaptığı hatalardan kendini sorumlu hissetmektedir. Yas tutma aşaması, bu duygu ile alakalı ve karmaşık içe yansıtmanın bir devamı olarak başlamakta ve yasalı kişi, sevdiği kişi hakkında deneyimlediklerini hatırlayıp kendini ayrılandan soyutlayarak içselleştirmelerini azaltmaktadır. Sevdiklerine çok bağlı olanlar yas sürecinden geçemeyebilmektedir. Kişi, kayıptan sonra ironik bir suçlama ve utanç verici bir melankoli evresinden geçebilmektedir. Bu kişiler kayıp kişiyle bağlantılarını kesmemekte; bunun yerine, orada olmayan kişinin içselleştirdikleri kusurları ve suçları için kendilerini suçlamaktadırlar. Öfkelerini kayıp bireyden çıkarıp kendilerine yönlendirmektedirler. "Depresyon kişinin kendine yönelttiği öfkedir" şeklindeki psikanalitik kavram da bu duruma dayanmaktadır(Savaşır, 2011).

Psikanalitik kurama göre, depresyonda, değerli bir nesnenin kaybı kendini suçlamaya, eleştiriye ve intikam beklentisine yol açmaktadır(Freud, 1917). Bu ortamda, süperegonun ego üzerindeki baskıcı etkisi vurgulanmaktadır (Freud, 1940). Freud'a (1917) göre kendini suçlama, buzdağının sadece görünen kısmıdır çünkü birey gerçekten kayıp sevgi nesnesini suçlamaktadır. Egonun sözlü evrede narsisizme dayalı nesne seçimine dahil olması ve aynı zamanda aşk nesnesini bünyesine katması bu açmazın nedenidir. Depresyon, sevgi nesnesine yönelik duyguların zıttı (kararsızlık) olarak kendini göstermektedir. Başka bir deyişle, sevgi nesnesi hem tapılmakta hem de hor görülmektedir. Kişinin kendi egosuna yönelttiği öfkenin bir sonucu olarak intihar düşüncesi ortaya çıkabilmektedir(Freud, 1917). Bibring, Freud'un aksine, gerçeklik kontrolünün bir sonucu olarak ortaya çıkan ego geriliminin depresyona neden olduğuna inanmaktadır. Bibring'e göre, üzgün bir insan idealize edilmiş benliğe sahip olmadığına ve asla sahip olmayacağına inanmaktadır(Akt., Rosen, 1970).

### **2.6.5. Bilişsel Kuram ve Depresyon**

Psikanalitik teoriye göre depresyonda, değerli bir nesnenin kaybı, kendini suçlamaya, eleştiriye ve intikam beklentisine yol açmaktadır. Aeron Beck'e göre, depresyonun

oluşumunda bilişsel düzeyler ve düşünme süreçleri önemli bir role sahiptir. Beck'in argümanı, depresif insanların olumsuz düşüncelere daha yatkın oldukları ve bu da onların kendilerini depresif hissetmelerine neden olduğu fikrine dayanmaktadır. Beck depresyonu açıklamada üç unsur belirlemiştir: bilişsel üçlü, olumsuz şemalar ve inançlar ve bilişsel hatalar (Savaşır, 2011). Bireye (yetersizim, değersizim), çevresi (bana kimse yardım edemez) ve geleceğine (umutsuzluk, karamsarlık) ilişkin olumsuz inançlar bilişsel üçgeni oluşturmaktadır (Türkçapar, 2012). İnsanlar, erken yaşlardan itibaren ebeveyn ölümü, akran reddi ve eğitimci eleştirisi gibi acı verici yaşam deneyimleri sonucunda olumsuz şemalar edinmektedirler. Depresif kişi, bu şemaların öğrenildiği durumlara benzer yeni durumlarla karşılaştığında, ürettiği olumsuzluklar aktif hale gelmektedir (Savaşır, 2011). Bilişsel hatalar ise hastanın olumsuz bilişsel şemalarının gerçek olayla karşılaştırılmasından kaynaklanan mantıksal hatalardır (Türkçapar, 2012).

## 2.7. İlgili Araştırmalar

Jedege ve Bembgboye (1981), yaş ortalaması 14 olan 755 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, çeşitli biyolojik, fizyolojik ve sosyal unsurların bireyin benlik saygısının gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır (Gürhan, 1986).

Scott ve arkadaşlarına (1991) göre, Yedi ülkede 7 ila 12 yaş arası çocuklar üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmada uyumlu bir evde yetiştirilen ve iyi bakılan çocukların daha güçlü özsaygıları ve daha düşük kaygı düzeyleri olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre, cezalandırıcı ebeveyn görüşleri çocuklarda düşmanlık duygusunu teşvik ederken, ebeveyn tutumlarını korumak çocukların kişilerarası bağlantılarında yetersizliğe neden olmaktadır.

Meksika'da 120 genç kız üzerinde yapılan bir çalışmada kültürlenme, beden imajı, benlik saygısı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kültürleşme düzeylerinin yeme sorunları, benlik saygısı veya beden imajı ile hiçbir ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Ancak araştırmacılar, düşük benlik saygısı ile yeme sorunları arasında bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Düşük benlik saygısı, artan yeme bozuklukları (bulimia ve anoreksi) riskiyle bağlantılıdır. Çok fazla yeme problemine sahip olmanın düşük sosyoekonomik statüye sahip olmakla bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Joiner ve Kashubeck, 1996).

Adana'da sokakta çalışan ve çalışmayan 9-16 yaş arası 132 çocuk üzerinde yapılan çalışmada çocukların benlik kavramları değerlendirilmiş ve sokakta çalışmayan çocukların çalışmaktan daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları gösterilmiştir (Arnas, 2004).

Birleşik Krallık'ta yaşları 11 ile 16 arasında değişen 136 kız çocuğu üzerinde yapılan deneysel bir araştırmada, kızlar ultra ince ve ortalama beden dergi modellerine maruz bırakılmıştır. Sonuç olarak, kızların fiziksel doyumlarının ve özgüvenlerinin bozulduğu gösterilmiştir. Daha genç kadınlar benlik saygısında daha büyük bir düşüş görülmüştür. Bu bulgular medya platformlarının benlik saygısı ve beden imajı üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir (Clay vd., 2005).

Sheffield ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada, 17-28 yaşları arasındaki 100 Avustralyalı ve 48 Hong Konglu ergen kız ve kadında ve vücut ağırlığı 42-90 arasında vücut kitle indeksinin beden imajı ve yeme bozuklukları üzerinde doğrudan etkisi olduğunu ve benlik saygısının beden algısı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu gözlemlemiştir. Avusturyalı kadınların beden imajının yeme bozuklukları üzerinde doğrudan etkisi olduğu, ancak Hong Konglu kadınların beden imajının benlik saygısı üzerinde doğrudan etkisi olduğu keşfedilmiştir. Medya modellerinin Avusturyalı kadınlar üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı keşfedilirken, Hong Konglu kadınlar için aynı sonuca rastlanmamıştır.

Yapılan araştırmaya göre 300 öğrenci seçilerek benlik saygısı, depresyon ve kaygı düzeyleri ile diğer demografik özellikleri karşılaştırılmıştır. Anksiyete ve depresyon düzeyleri ile benlik saygısı arasında olumsuz ilişki, benlik saygısı, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiş, ancak kaygı düzeylerinin kadınlarda sürekli ve artan bir düzeyde olduğu görülmüştür (Kernis, 2005).

Arıcak, bir psikiyatri danışmanının yardımıyla test edeceği eğitimci adaylarında mesleki benlik saygısını ve benlik saygısını geliştirmek için yeni bir strateji üzerinde çalışılmıştır. Konsept ilk olarak birinci sınıftan 26 öğretmen adayının yardımıyla hayata geçirilmiştir. Bir grubu deney grubu, diğer grubu ise kontrol grubu olarak seçilmiştir. Kendi başlarına kapsamlı bir şekilde test edilmişlerdir. Bu tartışmalardan elde edilen istatistiksel veriler, mesleki benlik ile benlik saygısı arasında önemli bir fark bulunmayan araştırmalar elde edilmiştir (Yavuzer, 2005).

Bu çalışmada drama temelli grup rehberliğinin ilkökul 5. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisi araştırılmış ve drama temelli grup rehberliği programının ilkökul öğrencilerinin kendileriyle olan ilişkilerini değiştirdiği tespit edilmiştir. Arkadaşlarının atılgan davranışları üzerinde kalıcı bir etkisi olduğu ve benlik saygısını düşürme veya yükseltme üzerinde hiçbir etkisi olmamıştır (Uşaklı vd., 2006).

Oktan ve Şahin (2010), genç kızların benlik saygısı ile beden imajı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya Trabzon ili merkezindeki üç liseden 16-18 yaşları arasında 300 kız lise öğrencisi katılmıştır. Bulgulara göre, genç kadın benlik saygısı ile beden imajı arasında önemli ölçüde önemli bir negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre, kadın gençlerin vücut memnuniyet düzeyleri özgüvenleriyle birlikte yükselmektedir.

Avcı (2011) çalışmasında ergenlerde şiddeti etkileyen özellikleri incelemiştir. Adana'da 7. ve 8. sınıflardan toplam 2120 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin yüzde 54,5'i (1156) kadın ve yüzde 45,5'i erkek (964) olarak yer almıştır. Öğrencilerin yaşları 12 ile 17 arasında değişmekte olup, ortalama 13.67'dir. Araştırmanın bulgularına göre medya ve akran etkilerinin fiziksel şiddet üzerinde kısmi, sözlü şiddet üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır.

Gökçe (2017), 309 öğrenciyi kapsayan bir araştırmada, genç beden imajı ile benlik saygısı arasındaki bağlantıyı çeşitli özellikler açısından araştırmıştır (% 48,5 kadın, % 51,5 erkek). Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 16.52' olarak saptanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, benlik saygısı ile beden imajı arasında pozitif ve önemli bir bağlantı olduğu bulunmuştur. Kadınların beden imajı puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.



## **BÖLÜM III:**

### **Yöntem**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi aralarındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için kullanılan araştırma yöntemleridir (Karasar, 2009).

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni spor yapan ve yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020-2021 yılında Gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 398 katılımcıdan oluşturulmuştur. Kolay ulaşılabilir ve o anda uygun olan bireylerin örneklemini oluşturduğu yöntemdir( Dawson ve Trapp, 2001). Katılımcılara ait betimsel bilgiler tablo 1’de sunulmuştur.

## Katılımcılara Ait Bilgiler

**Tablo 1.**

*Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı*

		F	%
Cinsiyet	Erkek	220	55,3
	Kadın	178	44,7
Eğitim durumu	İlkokul	3	0,8
	Ortaokul	4	1,0
	Lise	68	17,1
	Lisans	250	62,8
	Yüksek Lisans	70	17,6
	Doktora	3	0,8
Gelir durumu	Düşük	106	26,6
	Orta	252	63,3
	Yüksek	40	10,1
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	247	62,1
	Hayır	151	37,9
Aileniz spor yapmanızı destekliyor mu?	Evet	280	70,4
	Hayır	118	29,6
Düzenli spor yapma süreniz?	Her gün	19	4,8
	Haftada 1 gün	50	12,6
	Haftada 2-3 gün	125	31,4
	Haftada 4-5 gün	53	13,1
	Yapmıyorum	151	38,2
Ne kadar süredir spor yapıyorsunuz?	Bir yıldan daha az	34	8,5
	1-2 yıl arası	37	9,3
	2-3 yıl arası	29	7,3
	3-4 yıl arası	31	7,8
	5 yıldan daha fazla	116	29,1
	Yapmıyorum	151	37,9
Spor yaptığınız alan?	Açık alan	105	26,4
	Ev	53	13,3
	Spor salonu ve açık alan	89	22,4
	Yapmıyorum	151	37,9
Ne Düzeyde Sporla Uğraşıyorsunuz?	Lisanslı	74	18,5
	Lisanssız	173	43,5
	Uğraşmıyorum	151	38,0
	Toplam	398	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %55,3'ünün erkek, %44,7'sinin kadın olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların büyük bir oranı (%62,8) lisans mezunu olduğunu ifade etmiştir. Spor yapan katılımcıların oranı %62,1'dir. Ailesinin spor yapmasını desteklediğini belirten katılımcıların oranı %70,4'tür. Katılımcıların %26,4'ü açık alanda, %13,3'ü evde,

%22,4'ü spor salonu ve açık alanda spor yaptığını belirtmiştir. Lisanslı spor yaptığını belirten katılımcıların oranı %18,5'tir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

İlk olarak ölçeği geliştiren veya uyarlayan akademisyenlerden izin alınmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Sosyo-demografik veri formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup bu formda araştırmaya dahil edilen spor yapan ve yapmayan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve spora yönelik sorulara yer verilmiştir. Sosyo-demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve spor yapıyor musunuz? ne düzeyde sporla uğraşıyorsunuz, ne zamandan beri uğraşıyorsunuz ve aileniz spor yapmayı destekliyor mu? gibi sorular yer almaktadır.

#### **3.3.2. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)**

Yurt dışında orijinal ismiyle Body Cathexis Scale (BCS), Secord ve Jourard tarafından 1953 yılında geliştirilmiştir. Ülkemizde Vücut Algısı Ölçeği adıyla Selim Hovardaoğlu tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek beşli likert tipi, 40 maddeden oluşmaktadır. Bütün maddeler 1-5 arasında puanlanmaktadır. 'Hiç Beğenmiyorum' (1 Puan), 'Beğenmiyorum' (2 puan), 'Beğeniyorum' (3 puan), 'Oldukça Beğeniyorum' (4 puan), 'Çok Beğeniyorum' (5 puan) şeklindedir. Ölçekten tek puan hesaplanmakta ve alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan 200 olmaktadır. Alınan puanların artması olumlu vücut algısını göstermektedir. Ölçeğin uyarlanan çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı  $r=.91$  olarak bulunmuştur (Hovardaoğlu,1993).

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

Fusun Çetin Çuhadaroğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik güvenilirlik çalışmalarını yaparak Türkiye'de uygulanabilmesi için hazırlanmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan sorular 5'li likert tipi ölçek ile

'çok doğru', 'doğru', 'yanlış' ve 'çok yanlış' şıklarından oluşmaktadır. 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçekten alınan toplam puanın düşük olması yüksek benlik saygısını, puanın yüksek olması ise düşük benlik saygısını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlilik çalışmasını yapan Füsun Çuhadaroğlu, 4 hafta arayla yapılan test-tekrar test yöntemi ile ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,75 bulmuştur (Korkmaz, 1996; Akt., Erdem, 2019).

### **3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)**

Bireylerin depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Beck tarafından 1961'de geliştirilen Beck Depresyon Envanteri kullanılacaktır. Bu ölçekle, bir bireylerin depresyonda olup olmadıkları ve depresiflik düzeyleri değerlendirilecektir. Beck Depresyon Envanteri, 4'li Likert tipi derecelendirme ile oluşturulmuş olup 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 17 üzerinden alınan puanlar bireyde depresyon olduğuna işaret etmektedir. BDE'nin geçerliği, birlikte geçerlik yöntemiyle MMPI-Depresyon alt ölçeği kriter olarak alınarak belirlenmiştir. BDE'nin üniversite öğrencileri üzerindeki geçerlik ve güvenirlik analizlerinde güvenirlik katsayılarının .60 ve .87 arasında değiştiği, geçerlik katsayılarının ise .65 ve .68 arasında değiştiği bulunmuştur (Beck, 1974). Ölçek, Hisli tarafından 1978 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanterin Türkçe uyarlamasının güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Hisli tarafından yapılmıştır. Ayrıca ölçeğin üniversite öğrencileri üzerindeki geçerlik ve güvenirlik analizlerini Hisli yapmıştır. Ölçeğin güvenirliği yarıya bölme güvenirliği .74 olarak belirlenmiştir (Hisli, 1984).

### **3.4. Verilerin Toplanma Süreci**

YDÜ Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 16.09.2021 tarihinde başvurulmuş, YDÜ/SB/2021/1108 sayılı etik izin alınmıştır. Araştırma verileri google form üzerinden gönüllülük esasına dayanarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama işlemi 1 aylık süre içerisinde tamamlanmıştır. Anketin yanıtlama süresi tahmini olarak 20-25 dakika sürmüştür.

### **3.5. Veri Analizi**

Vücut Algısı, benlik Saygısı ve depresyon puanlarının dağılımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır.  $\pm 1$  aralığında bulunan çarpıklık ve basıklık katsayıları puanların normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2007). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları belirtilen aralıkta yer almıştır (Tablo 2). Vücut

Algısı, benlik saygısı ve depresyon puanlarına ait betimsel değerler Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.**

*Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puanlarına Ait Betimsel Değerler*

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						z	SH	z	SH
Vücut algısı	398	1,05	5,00	3,61	0,98	-0,65	0,12	-0,24	0,24
Benlik saygısı <sup>a</sup>	398	0,00	4,09	1,33	0,94	0,98	0,12	0,14	0,24
Depresyon	398	0,00	49,00	11,95	11,24	0,96	0,12	0,11	0,24

<sup>a</sup>Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Vücut Algısı, benlik Saygısı ve depresyon puanlarını iki kategorili değişkenlere (cinsiyet vb.) göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla kategorili değişkenlere (eğitim durumu vb.) göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu test, varyansların homojen ve gruplardaki kişi sayısının farklı olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Kayri, 2009).

Vücut Algısı, benlik Saygısı ve depresyon puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Vücut algısının benlik saygısı ve depresyon üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için Cook uzaklık değerleri hesaplanmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Elde edilen uzaklık değerleri veri setinde çok değişkenli uç değerlerin bulunmadığını göstermiştir (Cook uzaklık değeri <1). Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplanan katsayılar kritik aralıkta yer almış (>1,5 ve <2,5) ve hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır. Eşdeğişkenlik varsayımının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek için standartlaştırılmış artıklara ait grafikler incelenmiştir. Histogram grafiğinde artıkların normale oldukça yakın dağıldığı gözlenmiştir. Normal P-P Plot grafiğinde ise artıkların büyük bir oranı normal dağılım çizgisine yakın ve paralel bir

şekilde dağılmıştır. Regresyon analizi için gerekli varsayımların karşılandığı gözlenmiştir. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV:

### Bulgular

**Tablo 3.**

*Spor Yapma Durumuna Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

Değişkenler	Spor Yapıyor musunuz?	N	Ort	Ss	t(398)	P
Vücut algısı	Evet	247	4,00	0,75	11,74	0,00
	Hayır	151	2,98	0,98		
Benlik saygısı	Evet	247	1,05	0,70	-8,25	0,00
	Hayır	151	1,79	1,10		
Depresyon	Evet	247	8,37	9,24	-8,89	0,00
	Hayır	151	17,81	11,78		

Tablo incelendiğinde, spor yapma durumuna göre vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Spor yapan katılımcıların vücut algısı puan ortalaması, spor yapmayan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir. Spor yapmayan katılımcıların ise benlik saygısı ve depresyon puan ortalamaları, spor yapan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

**Tablo 4.**

*Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Cinsiyete Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

Spor yapıyor musunuz?	Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t(245;149)	P
Evet	Vücut algısı	Kadın	99	3,94	0,8	-1,04	0,30
		Erkek	148	4,04	0,71		
	Benlik saygısı	Kadın	99	1,08	0,65	0,64	0,52
		Erkek	148	1,02	0,74		
	Depresyon	Kadın	99	9,06	10,13	0,96	0,34
		Erkek	148	7,91	8,61		
Hayır	Vücut algısı	Kadın	79	2,93	0,98	-0,62	0,54
		Erkek	72	3,03	0,98		
	Benlik saygısı	Kadın	79	1,99	1,13	2,37	0,02
		Erkek	72	1,57	1,02		
	Depresyon	Kadın	79	19,14	10,99	1,46	0,15
		Erkek	72	16,35	12,51		

Tablo incelendiğinde, spor yapan katılımcılarda cinsiyete göre vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Spor yapan kadın ve erkeklerin vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Spor yapmayan katılımcılarda cinsiyete göre vücut algısı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte benlik saygısı puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ). Spor yapmayan kadınların benlik saygısı puan ortalaması, spor yapmayan erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.



**Tablo 5.**

*Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Eğitim Durumuna Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları*

Spor yapıyor musunuz?	Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort	Ss	F(2,244; 2,148)	p	Post-Hoc <sup>h</sup>
Evet	Vücut algısı	Lise ve altı <sup>a</sup>	30	4,16	0,88	7,01	0,00	c>b
		Lisans <sup>b</sup>	163	3,88	0,72			
		Lisansüstü <sup>c</sup>	54	4,29	0,69			
	Benlik saygısı	Lise ve altı <sup>a</sup>	30	1,33	0,89	3,17	0,04	a>c
		Lisans <sup>b</sup>	163	1,03	0,71			
		Lisansüstü <sup>c</sup>	54	0,94	0,51			
	Depresyon	Lise ve altı <sup>a</sup>	30	12,73	13,79	11,60	0,00	a>c, b>c,
		Lisans <sup>b</sup>	163	9,10	8,58			
		Lisansüstü <sup>c</sup>	54	3,72	5,75			
Hayır	Vücut algısı	Lise ve altı <sup>a</sup>	45	2,19	0,78	29,75	0,00	b>a, c>a,
		Lisans <sup>b</sup>	87	3,37	0,80			
		Lisansüstü <sup>c</sup>	19	3,06	1,06			
	Benlik saygısı	Lise ve altı <sup>a</sup>	45	2,67	0,90	29,23	0,00	a>b, a>c,
		Lisans <sup>b</sup>	87	1,36	0,90			
		Lisansüstü <sup>c</sup>	19	1,68	1,17			
	Depresyon	Lise ve altı <sup>a</sup>	45	26,02	10,14	19,56	0,00	a>b, a>c,
		Lisans <sup>b</sup>	87	14,08	10,46			
		Lisansüstü <sup>c</sup>	19	15,42	11,89			

<sup>h</sup>Scheffe Testi

Tablo incelendiğinde, spor yapan katılımcılarda eğitim durumuna göre vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (p<0,05). Lisansüstü mezunu katılımcıların vücut algısı puan ortalaması en yüksektir.

İlkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların ise benlik saygısı ve depresyon puanları en yüksek bulunmuştur.

Spor yapmayan katılımcılarda eğitim durumuna göre vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların vücut algısı puan ortalamaları daha yüksektir. İlkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların ise benlik saygısı ve depresyon puanları ise daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 6.**

*Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Gelir Durumuna Göre Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları*

Spor yapıyor musunuz?	Değişkenler	Gelir durumu	N	Ort	Ss	F(2,244; 2,148)	p	Post-Hoc <sup>h</sup>	
Evet	Vücut algısı	Düşük <sub>a</sub>	46	3,75	0,80	28,19	0,00	c>a,	
		Orta <sup>b</sup>	172	3,92	0,69			c>b,	
		Yüksek <sub>c</sub>	29	4,87	0,21				
	Benlik saygısı	Düşük	46	1,24	0,84	2,34	0,10	-	
		Orta	172	0,99	0,70				
		Yüksek	29	1,07	0,35				
	Depresyon	Düşük <sub>a</sub>	46	12,54	10,62	17,69	0,00	a>c,	
		Orta <sup>b</sup>	172	8,60	8,80			b>c,	
		Yüksek <sub>c</sub>	29	0,38	1,01				
	Hayır	Vücut algısı	Düşük <sub>a</sub>	60	2,60	0,95	9,21	0,00	b>a
			Orta <sup>b</sup>	80	3,28	0,88			
			Yüksek <sub>c</sub>	11	2,85	1,19			
Benlik saygısı		Düşük <sub>a</sub>	60	2,26	1,07	13,76	0,00	a>b, a>c	
		Orta <sup>b</sup>	80	1,38	0,97				
		Yüksek <sub>c</sub>	11	1,22	0,96				
Depresyon		Düşük <sub>a</sub>	60	22,70	12,16	9,65	0,00	a>b, a>c	
		Orta <sup>b</sup>	80	14,41	10,43				
		Yüksek <sub>c</sub>	11	15,82	10,51				

<sup>h</sup>Scheffe Testi

Tablo incelendiğinde, spor yapan katılımcılarda gelir durumuna göre benlik saygısı puan ortalaması anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Diğer yandan, vücut algısı ve depresyon puan ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yüksek gelire sahip katılımcıların vücut algısı puan ortalaması en yüksektir. Düşük ve orta düzey gelire sahip katılımcıların ise depresyon puan ortalamaları en yüksek bulunmuştur.

Spor yapmayan katılımcılarda gelir durumuna göre vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Orta ve yüksek düzey gelire sahip katılımcıların vücut algısı puan ortalamaları daha yüksektir. Düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların ise benlik saygısı ve depresyon puanları ise daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 7.**

*Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Yaş ile Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

Spor yapıyor musunuz?	Değişken	Vücut algısı	Benlik saygısı	Depresyon
Evet (n=247)	Yaş	0,120	-,191**	-,329**
Hayır (n=151)		-0,148	-0,086	-0,151

\*\* $p<0,01$ ;

Tablo incelendiğinde, spor yapan katılımcılarda yaş ile vücut algısı puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı olmayan bir ilişki bulunmaktadır ( $r=0,120$ ;  $p>0,05$ ). Yaş ile benlik saygısı ( $r=-0,191$ ;  $p<0,01$ ) ve depresyon ( $r=-0,329$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Spor yapan katılımcılarda yaş arttıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon azalmaktadır.

Spor yapmayan katılımcılarda yaş ile vücut algısı ( $r=-0,148$ ;  $p>0,05$ ), benlik saygısı ( $r=-0,086$ ;  $p>0,05$ ) ve depresyon ( $r=-0,151$ ;  $p>0,05$ ) puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamsız ilişkiler bulunmuştur.

**Tablo 8.**

*Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Vücut Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

Spor yapıyor musunuz?	Değişken	1.	2.	3.
Evet (n=247)	1. Vücut algısı	1		
	2. Benlik saygısı	-,228**	1	
	3. Depresyon	-,466**	,496**	1
Hayır (n=151)	1. Vücut algısı	1		
	2. Benlik saygısı	-,621**	1	
	3. Depresyon	-,522**	,609**	1

\*\* $p<0,01$

Tablo incelendiğinde, spor yapan katılımcılarda vücut algısı puanları ile benlik saygısı ( $r=-0,228$ ;  $p<0,01$ ) ve depresyon ( $r=-0,466$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Spor yapan katılımcılarda vücut algısı arttıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon azalmaktadır.

Spor yapmayan katılımcılarda, vücut algısı puanları ile benlik saygısı ( $r=-0,621$ ;  $p<0,01$ ) ve depresyon ( $r=-0,522$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Spor yapmayan katılımcılarda vücut algısı arttıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon azalmaktadır. Spor yapmayan katılımcılarda vücut algısının benlik saygısı ve depresyon ile daha güçlü ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 9.**

*Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Vücut Algısının Benlik Saygısı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları*

Spor yapıyor musunuz?	Değişken	B	SH	B	t	P
Evet	(Sabit)	1,9	0,24		8,01	0,00
	Vücut algısı	-0,21	0,06	-0,23	-3,66	0,00
	R=0,228	R <sup>2</sup> =0,052	F(1;245)=6,31		p<0,01	
Hayır	(Sabit)	3,86	0,23		17,15	0,00
	Vücut algısı	-0,69	0,07	-0,62	-9,67	0,00
	R=0,621	R <sup>2</sup> =0,386	F(1;149)=93,52		p<0,01	

Bağımlı değişken= Benlik saygısı

Tablo incelendiğinde, spor yapan katılımcılarda vücut algısının benlik saygısını negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ( $\beta=-0,23$ ;  $p<0,01$ ). Spor yapan katılımcılarda, benlik saygısındaki değişimin %5'i vücut algısı tarafından açıklanmıştır.

Spor yapmayan katılımcılarda vücut algısının benlik saygısını negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ( $\beta=-0,62$ ;  $p<0,01$ ). Spor yapmayan katılımcılarda, benlik saygısındaki değişimin %39'u vücut algısı tarafından açıklanmıştır. Spor yapmayan katılımcılarda vücut algısı benlik saygısı üzerinde daha çok etkilidir.

**Tablo 10.**

*Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılarda Vücut Algısının Depresyon Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları*

Spor yapıyor musunuz?	Değişken	B	SH	B	t	P
	(Sabit)	31,36	2,84		11,06	0,00
Evet	Vücut algısı	-5,74	0,70	-0,47	-8,25	0,00
		R=0,466	R <sup>2</sup> =0,217	F(1;245)=68,06		p<0,01
	(Sabit)	36,49	2,64		13,85	0,00
Hayır	Vücut algısı	-6,27	0,84	-0,52	-7,46	0,00
		R=0,522	R <sup>2</sup> =0,272	F(1;149)=55,68		p<0,01

Bağımlı değişken= Depresyon

Tablo incelendiğinde, spor yapan katılımcılarda vücut algısının depresyonu negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ( $\beta=-0,47$ ;  $p<0,01$ ). Spor yapan katılımcılarda, depresyondaki değişimin %22'si vücut algısı tarafından açıklanmıştır.

Spor yapmayan katılımcılarda vücut algısının depresyonu negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ( $\beta=-0,52$ ;  $p<0,01$ ). Spor yapmayan katılımcılarda, depresyondaki değişimin %27'si vücut algısı tarafından açıklanmıştır. Spor yapan ve yapmayan katılımcılarda vücut algısı depresyon üzerinde benzer düzeyde bir etkiye sahiptir.

## BÖLÜM V:

### Tartışma

Yapılan bu araştırmada spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasındaki etkileşimler yapılan analiz ve değerlendirmeler ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde ise araştırma kapsamında ulaşılan bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlar, daha önce konu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Araştırmanın sonucunda spor yapma durumuna göre vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte spor yapan bireylerin vücut algısı düzeyleri, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve depresyon düzeyleri ise spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, spor egzersizleri ile ilgili yapılan araştırmalarda spor yapan bireylerde stres ve depresyonda azalma meydana geldiği ve buna bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinde artma olduğu belirtilmiştir (Ekeland vd., 2005). Düzenli spor yapan bireylerde sporun depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri üzerinde olumlu yönden etkili olduğu belirtilmiştir (Field vd., 2001). Ayrıca Telli (2016), Eroğlu (2016) ve Alemdağ'ın (2015) yaptıkları çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Şar (2016) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre daha güçlü psikolojik dayanıklılıkları olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, sporun hayati bir rol oynadığı sonucunun bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı olduğu açıktır. Pahtan ve diğerleri (2010) Sindh'in kişilik ve akademik gelişimi ile lise öğrencilerinin spor faaliyetlerine katılım dereceleri üzerine yaptığı araştırmada sporun öneminin bir kez daha vurgulandığı sonucuna varılabilir. Bu araştırma spor yapmanın beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri üzerinde etkisi olduğu düşünülerek gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda katılımcıların spor yapma durumlara göre cinsiyet değişkeninin ilişkin farklar incelenmiş olup beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmişken, spor yapmayan katılımcıların beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı olarak değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte spor yapan kadın ve erkeklerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan kadınların benlik

saygısı, spor yapmayan erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmıştır. İzgiç vd., (2000), Filiz (2010) ve Şehidoğlu (2014) yaptıkları çalışmalarında benzer şekilde benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklı olmadığını ifade etmişlerdir. Ayrıca bu sonuçlar doğrultusunda yapılan alanyazın incelemesinde araştırma sonucuna benzer bulgulara rastlanırken Erim (2001) ve Sel (2016) yapmış oldukları çalışmada erkekler kadınlara göre daha yüksek olduğuna dair sonuçlar bulunmuştur. Fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan kişiler üzerinde araştırma yapan Guszowska'ya (2004) göre, fiziksel aktivite yapan ve yapmayanlar arasında cinsiyet değişkeni açısından önemli bir fark olduğu bulunmuştur. Tok'un (2008) "Performans sporcuları ile spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin karşılaştırılması" araştırması incelendiğinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların, araştırmayı destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Eğitim durumuna göre spor yapan bireylerin vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi lisans üstü mezunun vücut algı düzeyleri en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. İlkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcılarda ise benlik saygısı ve depresyon düzeyleri en yüksek olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bir diğer bulgu ise spor yapmayan bireylerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin değiştiğini göstermektedir. Lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların beden algısı düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüşken ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmıştır. Şahan (2007), Özge (2013) ve Yüceant (2013) yapmış oldukları çalışmada eğitim düzeyinin artmasının beden algısı ve kaygı düzeylerini azaltacağını ifade etmişlerdir. Araştırmalar sonucunda elde edilen bulguların mevcut çalışma ile benzerlik göstermesinin nedeninin çalışmada eğitim gruplarının homojen olmaması şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda spor yapan bireylerin gelir duruma göre benlik saygısı düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Diğer yandan vücut algısı ve depresyon düzeylerinin gelir durumuna göre değiştiği tespit edilmiştir. Yüksek gelire sahip bireylerin vücut algısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüşken, düşük ve orta düzey gelire sahip olan bireylerde ise depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuçta spor yapmayan bireylerin vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin gelir durumuna göre değiştiği tespit edilmiştir. Orta ve yüksek düzey gelire sahip bireylerin vücut algısı



düzeyleri yüksek olduğu gözlenmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin ise benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmıştır. İzgiç vd., (2000) ve Şehidoğlu (2014) gelir düzeyi düşük olan bireylerde kaygı ve depresyon düzeyleri yüksek olduğu ifade etmiştir. Öte yandan alan yazında araştırmanın bulgularını desteklemeyen sonuçlara da rastlanmıştır. Yüceant (2013) yapmış olduğu çalışmada gelir düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırma sonucunda spor yapan bireylerde yaş ile vücut algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaş ile benlik saygısı ve depresyon arasında düşüş ve orta düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin yaş arttıkça benlik saygısı düzeyleri artarken depresyon ise azaldığı görülmüştür. Bir diğer bulguların sonucunda spor yapmayan bireylerin yaş ile vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamsız ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Sarıkaya (2015) yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Özyurt ve Deveci (2010) ve Kayahan ve diğerleri (2003) yapmış oldukları çalışmada yaş ve depresyon direkt ilişkilendirilmemiş, kalıtsal ve çevresel faktörler ile desteklenebileceği belirtilmiştir. Alan yazında yaş ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptanamayan çalışmalar da bulunmaktadır. Utgu (2016) yaptığı çalışmada yaş artışı ile depresyon düzeyi arasında bir ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Bununla birlikte spor yapan ve yapmayan bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin yaşa göre değişebileceği söylenebilir.

Spor yapan bireylerin vücut algısı ile benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan bireylerin vücut algısı arttıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon azalmaktadır. Bir diğer önemli bulgu da spor yapmayan bireylerin vücut algısı ile benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayan bireylerde vücut algısı arttıkça benlik saygısı artmakta ve depresyon azalmaktadır. Spor yapmayan katılımcılarda vücut algısının benlik saygısı ve depresyon ile daha güçlü ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmıştır (Balkaya, 2001; Kurtyılmaz, 2011; Çetin, 2015).

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu da spor yapan ve yapmayan bireylerin beden algısının benlik saygısının negatif yönde yordayıcısı olduğudur. Alan yazında yapılan çalışmalara

bakıldığında benzer sonuçlara rastlanmıştır. Aldan (2013) yaptığı çalışmada benlik saygısının beden imajını yordadığını bulgulamıştır. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda, spor yapan ve yapmayan bireylerin beden algısının depresyonu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde birçok araştırma, depresyonu olumsuz bir vücut imajına sahip olmakla ilişkilendirmiştir (Rotenberg, Taylor ve Davis, 2004). Bir araştırmaya göre, depresyon kadınlarda hoş olmayan duyguları teşvik ederken bu duygular vücut hakkında kötü düşüncelere de katkıda bulunabilmektedir ve depresyonun yeme bozukluğu olan kadınlarda beden memnuniyetsizliğini yordadığı bulunmuştur (Keel, Mitchell, Davis ve Crow, 2001). Başka bir boylamsal araştırmaya göre, beden imajı genç kadınlarda depresyonla ilişkilidir (Stice, Hayward, Cameron, Killen ve Taylor, 2000). Araştırmaya göre, depresif duygulanım daha düşük bir beden memnuniyeti düzeyiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Paxton, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2006; Presnell, Bearman ve Stice, 2004). Başka bir deyişle, depresif duygulanım, insanların iyi bir beden imajına sahip olmasını zorlaştırabilmektedir. Başka bir çalışmada Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz'a (2009) göre beden imajı iyi olan öğrenciler, zayıf beden imajına sahip olan öğrencilere göre daha az depresif belirtiler göstermektedirler.

Bu konuda kapsamlı araştırmaların yapılması daha fazla sayıda kişiyle gerçekleştirileceği ve hem zihinsel sorunları hem de spor çeşitlerini ve sürelerini derinlemesine inceleyeceği için daha açıklayıcı olacaktır.

## **BÖLÜM VI:**

### **Sonuç ve Öneriler**

#### **6.1. Sonuç**

Katılımcıların spor yapma durumları cinsiyet değişkeni açısından ele alınmış olup beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır, spor yapmayan katılımcıların vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı olarak değişmediği gözlenmiştir. Benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği tespit edilmiştir. Spor yapmayan kadınların benlik saygısı, spor yapmayan erkeklerden daha yüksektir.

Eğitim durumuna göre spor yapan bireylerin vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların en yüksek beden algı düzeyi ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. İlkokul, ortaokul ve lise mezunu ise benlik saygısı ve depresyon düzeyleri en yüksektir. Spor yapmayan bireylerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların beden algısı düzeyleri daha yüksekken ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların ise benlik saygısı ve depresyon düzeyleri daha yüksektir.

Spor yapan bireylerin gelir duruma göre benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Diğer yandan vücut algısı ve depresyon düzeylerinin gelir durumuna göre değiştiğini tespit edilmiştir. Yüksek gelire sahip bireylerin beden algısı düzeylerinin; düşük ve orta gelir düzeyine sahip olan bireylerin ise depresyon düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Spor yapmayan bireylerin vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Orta ve yüksek düzey gelire sahip bireylerin vücut algısı düzeyleri yüksektir. Düşük düzey gelire sahip bireylerin ise benlik saygısı ve depresyon düzeyleri daha yüksektir.

Araştırma sonucunda spor yapan bireylerde yaş ile vücut algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Yaş ile benlik saygısı ve depresyon arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin yaş artıkça benlik saygısı düzeyleri artarken depresyon ise azalmıştır. Spor yapmayan bireylerin

yaş ile vücut algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamsız ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

Spor yapan ve yapmayan bireylerin vücut algısının benlik saygısını negatif yönde yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan bireylerin vücut algısının depresyonu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

## 6.2. Öneriler

Bireylerde benlik saygısı ve depresyon düzeyleri gibi diğer psikolojik unsurlar yeni bir çalışma yapmak için kullanılabilir (stres, kişilik özellikleri, sosyal beceri düzeyi, empatik beceriler vb.). Dolayısıyla bireylerde düşük benlik saygısına ve depresyona yol açan psikolojik unsurların anlaşılması daha kolay olacaktır. Düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon düzeyine sahip olan bireylerin klinik psikologlar tarafından spora teşvik edilmesi faydalı olabilir.

Spora katılımın bireylerin psikolojik özellikleri üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, bireylerin spora katılımını artırmak için çeşitli programlar ve yatırımlar oluşturulmalıdır. Üniversite öğrencilerine lisans eğitimleri boyunca ve sonrasında eşit fırsatlar sunulmalı, yaşadıkları ortamın benlik saygısı ve depresyon üzerindeki etkileri araştırılmalıdır. Çeşitli sosyo-kültürel durumlarda yaşayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerine yönelik yeni araştırmalar yapılabilir. Sonuç olarak, yaşam ortamının bireylerde benlik saygısı ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi hakkında önemli çıkarımlar yapılabilir.

Lisanslı sporcular, onlara zihinsel olarak yardımcı olabilecek ve geliştirebilecek psikologlara erişebilmelidir. Öğrencilerde spor kültürünün yaygınlaştırılması ve uygun spor bilincinin geliştirilmesi için çocuklara amatör ruhu aktaracak dersler okul müfredatına dahil edilmelidir.

Yetişkinlere, öğrencilere ve topluma sporun sadece fiziksel değil psikososyal avantajlar da sağladığı ve büyük önem taşıdığını anlatılmalıdır.

Okullarda veya mahallelerde bireylerin spor yapmaları için fiziki mekanların sayısı ve niteliği genişletilebilir, daha fazla öğrenci spora teşvik edilerek okullarda beden eğitimi ve spora ayrılan süre uzatılabilir.

## Kaynakça

- Aine, D. ve Lester, D. (1995). Exercise Depression and Self Esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 81.
- Ainsworth, M.S., Blehar, M.C, Waters, E. (1978). Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation. Oxford, England: *Lawrence Erlbaum*.
- Akgül, B.D. (2001). *Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aldan, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili modelin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Alden, L.E., Mellings, T.M.B., ve Ryder, A.G. (2001). Social anxiety, social phobia, and the self. In Textbook of Social Phobia: Multiple Perspectives. *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians*. Hofmann SG, DiBartolo PM (editors). Needham Hill, MA: Allyn & Bacon.32-56.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3, 287-300.
- Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyu gelişimi. İstanbul: *Milli Eğitim Basımevi*.
- Altunbaş, Ç. (2006). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5), (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*.
- Arnas, Y. A. (2004). Sokakta Çalışan Çocukların Öz Kavram Düzeylerinin İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 11(1): 2-10.
- Aşçı, H.F., Gökmen, H., Tiryaki, G., Öner, U.(1993). Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi* 4(1): 34-43.

- Atkinson, R.C., Atkinson, R., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S.N. (2012). Psikolojiye Giriş, Sosyal Yayınları, (Çev. Y. Alogan), İstanbul: *Arkadaş Yayınları*.
- Avcı, R. (2011). *Ebeveynler Arası Çatışma, Akran ve Medya Etkileri ile Ergenlerdeki Şiddet Davranışı Arasındaki İlişkiler: Şiddete Yönelik Tutumların Aracı Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Bang, H., Won, D., and Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation, volunteering activity, and gender differences. *Children and Youth Services Review*, (113).
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., and Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1– 44.
- Baymur, F. (1990). Genel psikoloji (9. baskı). İstanbul: *İnkılâp Kitapevi*.
- Baymur, F. (1994). Genel Psikoloji. İstanbul: *İnkılâp Kitabevi*.
- Beck, A. T., ve Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: *The depression inventory*. P. Pichot ve R. Olivier-Martin (Eds.), Oxford, England: S. Karger.
- Berger, B.G. ve Owen, D.R. (1983). Mood Alteration with Swimming-Summers Really Do “Feel Better”, *Psychosom Med* 45:425-433.
- Beyleroğlu, M. (2001). *Elit Seviyedeki Türk Boksörleride Saldırganlık Geni ve Retina Bozukluklarının incelenmesi*, Ankara, Gazi Üniversitesi, Doktora Tezi, 2001.
- Bıyıklı, L. (1989). *Bedensel Özürlü Çocukların Benlik Kavramı*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Blackman, L., Hunter, G, Hilyer, J., Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self concept. *Adolescence* 23: 437-47.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214–229.
- Bowker, A., Gadbois, S., ve Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex Roles*, 49(1–2), 47–58.

- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: *Pagem Yayınları*.
- Calfas, K. J. ve Taylor, W. C. (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, Vol.6, No.4, pp.406-423.
- Cengil, M. (2009). Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi I. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.15, C.8, s.77-102.
- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma. Ankara: *Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Investigation of university students' depression. *Eurasian Journal of Educational Research*, 36, 75-90.
- Clark, D.M., Wells, A. A. (1995). Cognitive model of social phobia. Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment. Rumination And Negative Appraisal In Social Phobia. In, Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR (editors). New York: *Guilford Press*, 143-59.
- Clay, D. Vignoles, V. Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., ve Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20, 1-20.
- Çam, O., Khorshid, L. ve Altuğ, Ö. S. (2000). "Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi" *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1: 33-40.
- Çetin, B. (2015). *Kentte ve Kırsalda Yetişmiş Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.
- Çevik, A. ve Volkan, V., D. (1993). Depresyonun Psikodinamik Etiyolojisi. *Depresyon Monografaları Serisi 2*: 109-22.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: *Pegem Akademi Yayıncılık*.

- Çoknaz, H. (1998). “Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumu düzeylerinin karşılaştırılması” Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, (Uzmanlık Tezi), Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 309-314.
- Daniels, E., ve Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55(11–12), 875– 880.
- Dawson, B., ve Trapp, R.G. (2001). Probability&related topics for making inferences about data. Basic&Clinical Biostatistics. 3rd Edition, Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division, 69-72.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R.E. (2003). Personality, culture and subjective wellbeing: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*. 54: 403-425.
- Diener, E., ve Chan, M.Y.(2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology*. 3(1): 1-43.
- Dimidjian, S., Barrera, M., Martell, C., Munoz, R. F., ve Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ekeland, E., Heian, F. ve Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med* 39:792-798.
- Erdem, M. (2019). *Yetişkin Kadın Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle Benlik Saygısının İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık



- Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerin Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi.
- Erkal, M. (1978). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: *Kutsun Yayınevi*.
- Eroğlu, S.Y. ve Acet, M. (2017). *İşitme Engelli Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 9(2)
- Ferster, C. B. (1973). *A functional analysis of depression*. *American Psychologist*, 28(10), 857-870.
- Field, T., Diego, M. ve Sender, C.E. (2001). *Exercise is Positively Related to Adolescents Relationships and Academics*, *Adolescence* 36:105-110.
- Filiz, Z. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi*. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Niğde.
- Freud, A. (2013a). *Ben ve Savunma Mekanizmaları (3. Baskı)*. (Y. Erim, Çev.). İstanbul: *Metis Yayınları*. (Orijinal çalışma basım tarihi 1937.)
- Gabay, R. (1996). *Çocuklarda Benlik Sisteminin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü.
- Gallagher, R., Zelestis, E., Hollams, D., Denney-Wilson, E., ve Kirkness, A. (2014). *Impact of The Healthy Eating and Exercise Lifestyle Programme on Depressive Symptoms in Overweight People with Heart Disease and Diabetes*. *Eur J Prev Cardiol*, Vol.21, No.9, pp.1117-1124.
- Gecas, V. (1982). *The self-concept*. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1-33.
- Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: *Metis Yayıncılık*
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. *Metis Yayınları*.
- Gökçe, G. (2017). *Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Grogan, S. (2001). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: *Routledge*.
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the life span: Issues and interventions*. New York: *Taylor and Francis*.
- Guindon, M.H. (2009). What is self-esteem? M. H. Guindon (Ed.), *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions* (pp.3-25). New York: Taylor & Francis.
- Guszkowska, M. (2004). Physical Activity And Gender As Factors Differentiating Personality Traits Of Adolescents. *Physical Education And Sport*, 48(3), 29- 41.
- Güleç, C. (1992). *Türkiye'de Kültürel Kimlik Krizi. V Yayınları*.
- Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara*.
- Gürhan, C. (1986). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Basılmamış Doktora Tezi.
- Hamer, M., ve Stamatakis, E. (2012). Low-Dose Physical Activity Attenuates Cardiovascular Disease Mortality in Men and Women with Clustered Metabolic Risk Factors. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes*, Vol.5, No.4, pp.494-499.
- Heaven, P., ve Ciarrochi, J. (2008). Parental Styles, Gender and the Development of Hope and Self-Esteem, *European Journal of Personality*, S.22, s.707–724.
- Heper, E., (2012). Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi, Spor Bilimlerine Giriş, Ed: Hayri Ertan, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.
- Hiçdurmaz, D., ve Öz, F. (2011). Benliğin Bilişsel Yaklaşımla Güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, S: 68-78
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hisli, N. (1984). Beck Depresyon Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlaması Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 4(22), 118-126.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2006). *Sosyal psikoloji*. (çev. İ. Yıldız ve A. Gelmez). Ankara: *Ütopya Yayınevi*.

- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(2), 26.
- Huitt, W. (2011). Self and self-views. Retrieved February 15, 2017 from.
- Iso-Ahola, S.E., Hatfield, B. (1986). *Psychology of Sports: a Social Psychological Approach*. Dubuque, Iowa, *WmCB Publishers*.
- Işık, E., Işık, U., ve Taner, Y. (2013). Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar; *Ziraat Gurup Matbaacılık*, Ankara.
- Işıkol, Ö. F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Üsküdar ilçesi örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Üniversitesi, İstanbul.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1 (4): 207-214.
- Jirkovsky, A.M. (1986). The relationship between participation in organized youth sports, perceived physical competence and self esteem in youth boys. *Dissertation Abstracts Int* 46: 4423-4-B.
- Joiner, G., ve Kashubeck,S. (1996). *Acculturation, Body Image, Self-Esteem, and Eating-Disorder Symptomatology in Adolescent Mexican American Women*. *Psychology of Women Quarterly*, 20(3). <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00309>.
- Kamal, A.F., Blais, C., Kelly, P., ve Ekstrand, K.(1995). Self-esteem attributional components of athletes versus nonathletes. *Int J Sport Psychol* 26: 189-95.
- Karaduman, S. (2010). Modernizmden Postmodernizme Kimliğin Yapısal Dönüşümü. *Journal of Yaşar University*. 5.17, 2886-2899.
- Kaya, A., ve Saçkes, M. (2004). Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21, 49-56.
- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., ve Öztürk, Ö. (2003). On beş-kırk dokuz yaşları arasındaki kadınlarda depresyon prevalansı ve depresyon şiddeti ile risk faktörleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4, 208-219.

- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Keel, P. K., Mitchell, J. E., Davis, T. L., and Crow, S. J. (2001). Relationship between depression and body dissatisfaction in women diagnosed with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 48-56.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: the importance of stability of self-esteem psychological functioning. *Journal Of Personality*, 73(6), 45-47.
- Knapp, M., Romeo, R., ve Beecham, J. (2009). Economic cost of autism in the UK. *Autism*, 13(3), 317-336.
- Köknel, Ö. (1989). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 1. Baskı. İstanbul: *Altın kitaplar*.
- Köroğlu, E. (2004). Depresyon Nedir? Nasıl Baş edilir? Ankara: *HYB Yayıncılık*.
- Köroğlu, E. (2012). Kaygılarımız Korkularımız "6. Baskı". Ankara: *HYB Yayınları*.
- Kuzgun, Y. (2002). İlköğretimde rehberlik (7. Baskı). Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*.
- Lewinsohn, P. M. (1985). A behavioral approach to depression. In J. C. Coyle, (Eds.), *Essential Papers on Depression*, (pp. 150-180). United States of America: *New York University Press*.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 56: 239– 249.
- Marsh, H.W., Richards, G.E., ve Barnes, J. (1986). Multidimensional self concept of elite athletes: how do they differ from the general population? *J Sport Exerc Psychol* 17: 70-83.
- Miller, P. H. (2008). Gelişim Psikolojisi Kuramları. (Z. Gültekin, Çev.). Ankara, İstanbul: *İmge Kiyabevi Yayınları*.
- Miller, R. (1089). Effects of sports instruction on children's self-concept. *Percept Mot Skills* 68: 239-42.
- Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi anlamak. (çev. B Ayvaşık ve M Sayıl). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 379-385.
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., and Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-Esteem in college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107- 13.
- Özerdoğan, N., Sayiner, F. D., Köşgeroğlu, N., ve Ünsal, A. (2009). 40–65 yaş grubu kadınlarda cinsel fonksiyon bozukluğu prevalansı, depresyon ve diğer ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(2), 46- 59.
- Özyurt, B. C., ve Deveci, A. (2010). Manisa’da kırsal bir bölgedeki 15-49 yaş evli kadınlarda depresif belirti yaygınlığı ve aile içi şiddetle ilişkisi. *Türk psikiyatri dergisi*, 21(1), 1-7.
- Pathan, P. A., Ansari M. A. ve Iqbal Y. (2010). The Relationship Between Sport Activities, Academic Achievements And Personality Dynamics Of High School Students İn Sindh. *The Shield International Journal Of Physical Education And Sports Science*, 5(3), 19-28
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., ve Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- Pedersen, S., ve Seidman, E. (2004). Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 412-422.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı Ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. C.Ü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 6:30-41.

- Presnell, K., Bearman, S. K., ve Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 389-401.
- Reddy, M. (2011). Depression-the global crisis. *Indian journal of psychological medicine*, 34(3), 201.
- Richman, E. L., ve Shaffer, D. R. (2000). If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189–199.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: *Basic Books*.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., ve Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141
- Rotenberg, K. J., Taylor, D., ve Davis, R. (2004). Selective mood-induced body image disparagement and enhancement effects: Are they due to cognitive priming or subjective mood?. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 317-332.
- Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama*, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Savaşır, I. (2011). Duygudurum bozuklukları. İçinde: Dağ İ. (Editör). *Anormal Psikolojisi*. 7. Baskı, *Ankara Türk Psikologlar Derneği*. 234-272.
- Schultz, D.P., ve Schultz S.E. (2007). *Modern Psikoloji ve Tarihi* (Çev., Y.Aslan). İstanbul: *Kaknüs Yayınları*.
- Schumaker, J.F., Small, L., Wood, J. (1986). Self-concept, academic achievement, and athletic participation. *Percept Mot Skills* 62: 387-90.
- Scott, W., Scott, R. ve McCabe, M. (1991). Family Relationship and Children's Personality: A Cross-Cultural, Cross-Source Comparison. *British Journal of Social Psychology*. Vol:30, Issue:1, p:1-20.

- Sel, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sheffield, J. Tse, K. Sofronoff, K. (2005). A Comparison of Body-Image Dissatisfaction and Eating Disturbance Among Australian and Hong Kong Women. *European Eating Disorders Review*, 13(2), 112-124. <https://doi.org/10.1002/erv.64>
- Slutzky, C. B., and Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., and Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23–46.
- Steinberg, L. (2007). Ergenlik (F. Çok, Çev.). Ankara: *İmge Kitabevi*
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., and Taylor, C. B. (2000). Body image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 438-444.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, *Eğitim ve Bilim*, S.32, C.144, s. 3-15.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlerle İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şentürk, H. E. (2012). Spora Yönelik Tutum Ölçeği; Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.

- Tan, H. (1986). Psikolojik Yardım İlişkileri: Danışma ve Psikoterapi, MEB. 2. Baskı, İstanbul.
- Tan, M., Karabulutlu, E. (2004). Sürekli ayaktan periton diyalizi (Sapd) uygulanan hastaların benlik saygısı ve beden imajını algılayışları. Atatürk Üniv. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* ;7:67-73.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2012). Sosyal Psikoloji. A. Dönmez (çev.). İstanbul: İmge.
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt.8 Sayı.15* (S. 134- 146).
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Tiryaki, M.Ş., Moralı, S. (1992). Sportif katılımın liseli sporcuların benlik saygısı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi* 3(1): 1-9.
- Tok, S. (2008). *Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tomporowski, P. D. (2006). Physical activity, cognition, and aging: A review of reviews. In Leonard W. Poon, Wojtek ChodzkoZajko & Philip D. Tomporowski (Ed.), *Active Living, Cognitive Functioning, and Aging* (pp.15-32). Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Tomporowski, Phillip D., Davis, Catherine L., Miller, Patricia H. and Naglieri, Jack A. (2007). Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, Vol.20, No.2, pp.111-131.
- Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi., Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Türkçapar, H.M. (2012). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama. Ankara: *Hyb Yayınları*.



- Türkçapar, M.H. (2018). Depresyon klinik uygulamada bilişsel- davranışçı terapi depresyon. 4. Baskı, *İstanbul Epsilon Yayınevi*.
- Uluışık, V. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Uşaklı, H. (2006). *Drama Temelli Grup Rehberliğinin İlköğretim V. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri, Atılganlık Düzeyi Ve Benlik-Saygısına Etkisi*. İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Üstün, T.B., Ayuso-Mateos, J.L., Chatterji, S., et al, (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *The British Journal of Psychiatry*, 184(5): 386-392.
- Voltan, A. N. (2004). Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi (1. Baskı). Ankara: *Babil Yayıncılık*.
- Wylie, R. (1979). The Self-Concept Theory and Research. *Lincoln University of Nebraska Pres*, Vol 2.
- Yalom, I.D. (2000). *Momma and the Meaning of Life: Tales of Psychotherapy*, Harper Collins, New York.
- Yavuzer, H. (2005). Gençleri Anlamak: Ana babaların En Çok Sordukları Sorular ve Cevaplarıyla, *Remzi Kitabevi s.40*. İstanbul.(İkinci Basım).
- Yegül, I.B., Koruç, Z. (1997). 15-18 yaş grubu elit bireysel sporcular, elit takım sporcuları ve sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2: 20-6.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı.
- Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: *Berikan Yayınevi*.
- Yörükoğlu, A., (2019). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (15. Baskı). İstanbul: *Özgür Yayınları*.

- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zorba, E. ve Ziyagil, M. A. (1998). Sigara İçen-İçmeyen ve Spor Yapan-Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3), 11-20
- Zorba, E., Babayiğit, G., Saygın, Ö., İrez, G. ve Karacabey, K. (2004). 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 18(4), 229-234.

## Ekler

### EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Mehmet Batuhan AĞIR tarafından spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 18 yaş ve üzeri olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Mehmet Batuhan AĞIR

İletişim telefon : 0530 736 1071

[e-posta : mba\\_batu@hotmail.com](mailto:mba_batu@hotmail.com)

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ( ) Hayır ( )

## **EK-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu**

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmada spor yapan ve yapmayan gençlerin beden algısı, benlik saygısı ve depresyon düzeyi üzerindeki etkisini incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ve spor yapıyor musunuz ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) dir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Mehmet Batuhan AĞIR iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Mehmet Batuhan AĞIR

YakınDoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: mba\_batu@hotmail.com

**EK-3 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU****CİNSİYETİNİZ**

Erkek Kadın

**YAŞINIZ**

18-24 25-31 32-38 39 ve üstü

**EĞİTİM DURUMUNUZ**

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek Lisans Diğerleri

## EK-4 VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

	<b>HİÇ BEĞENMİYORUM</b>	<b>PEK BEĞENMİYORUM</b>	<b>KARARSIZIM</b>	<b>OLDUKÇA BEĞENİYORUM</b>	<b>ÇOK BEĞENİYORUM</b>
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					

**EK-5 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

**EK-6 BECK DEPRESYON ENVANTERİ**

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

(1) Gelecek için karamsarım.

(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.

(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.



## Etik Kurul Onay Formu



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.10.2021

Sayın Mehmet Batuhan Ağır

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1108 proje numaralı ve "Spor Yapan Ve Yapmayan Gençlerin Beden Algısı, Benlik Saygısı Ve Depresyon Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

*Direnç Kanol*

## Ölçek İzinleri



**Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği**  
Turkish Association for Child and Adolescent Psychiatry

### İLGİLİ MAKAMA

Mehmet Batuhan Ağır'ın Rosenberg adlı ölçeği kullanmasına derneğimiz tarafından izin verilmiştir.

Prof. Dr. Fatma Neslihan Inal  
Dernek Başkanı

Tel : 90-541-440 33 54 Fax :90 - 312 - 440 33 46  
Web: [www.cogepder.org.tr](http://www.cogepder.org.tr) EImek: [cogepder@gmail.com](mailto:cogepder@gmail.com)

Adress: Cinnah Cad. 35/12 , 06700 Ankara, Türkiye

## Hocam lütfen cevabınızı bekliyorum. (izin)



**batuhan mehmet** Evvelsi gün  
Alıcılar: selimh ✓



Merhaba ben Psikolog Mehmet Batuhan AĞIR Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans yapıyorum, "Spor Yapan ve Yapmayan Gençlerin Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeyi Üzerinde ki Etkisinin İncelenmesi" konusu üzerine bir tez yazacağım ve "Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)" ölçeğini kullanabilmek için izninizi talep ediyorum. İyi günler diliyorum. Dönüşlerinizi bekliyorum.

Saygılarımla..

Telefon:05307361071  
Mail: [mba\\_batu@hotmail.com](mailto:mba_batu@hotmail.com)



**I.Selim.Hovardaoglu@an...** Dün  
Alıcılar: ben ✓



Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

--

Prof.Dr. İ. Selim Hovardaoğlu



Gulsen T. -gulsenturk@yahoo.com-

Alor: ben

14 Eylül Sal 23:53 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisıyla gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940

e-mail: [nesrinhislisahin@gmail.com](mailto:nesrinhislisahin@gmail.com)

3 Ek



## Özgeçmiş

Doğum Tarihi : 02.10.1994 Doğum Yeri : Besni / Adıyaman

E-Posta : mba\_batu@hotmail.com

### EĞİTİM DURUMU

Girne Amerikan Üniversitesi- Psikoloji (İngilizce) 2012-2017

Yakın Doğu Üniversitesi- Klinik Psikoloji 2018-

Adıyaman Üniversitesi Pedagojik Formasyon Eğitimi 2019-2020

### MESLEKİ DENEYİMLER

Adıyaman Eğitim Ve Araştırma Hastanesi (Psikologlarla nöropsikolojik test çalışmaları- Psikiyatri Servisinde ve polikliniğinde gözlemler) -2016 yaz stajı ve 2018 Yüksek lisans stajı

2017-2018 Yıllarında Adıyaman Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü Besni Sosyal Hizmet Merkezi Psikolog olarak çalıştı

2019 yılından itibaren Adıyaman Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde Spor Psikoloğu olarak görev yapmakta.

2021 yılından itibaren Satranç Milli Takımında Psikolog olarak görevler almakta.

2020-2021 (12 ay) Yedek Subay olarak Hava Kuvvetlerinde askerlik görevini yerine getirdi.

Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim ve Araştırma Koordinasyon Genel müdürlüğü proje kontrolörü görevini yapmakta.

### SERTİFİKALAR

-Gençlik Projelerini Destekleme Proje Eğitimleri- Proje Kontrolörü Sertifikası.

-Aile Sosyal Destek Programı (ASDEP) Görevlilerine Yönelik Hizmet içi

Eğitim Programı Katılım Belgesi

-20. Psikoloji Öğrencileri Kongresi Eğitimleri

-Travma geçiren çocuklara müdahale

-Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Sempozyumu

-Hukuk - Siyaset - Kişisel-Gelişim - Bilim Medya - Diksiyon - Avrupa Birliği - NLP - İlahiyat - Tarih - Gazetecilik alanlarında sertifika

## İntihal Rapor Oram

Mehmet Batuhan Ağır

ORJİNALLİK RAPORU

% <b>10</b>	% <b>10</b>	% <b>2</b>	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>iksadyayinevi.com</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<b>acikerisim.aku.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>3</b>	<b>openaccess.hacettepe.edu.tr:8080</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>4</b>	<b>openaccess.maltepe.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>5</b>	<b>www.uakb.org</b> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	<b>vdocuments.site</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>7</b>	<b>acikerisim.uludag.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>8</b>	<b>earsiv.halic.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<b>www.erpacongress.com</b> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>