T. C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Okuliçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik
Dairesi Başkanlığı

EĞİTİM KURUMLARINDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR II. ULUSAL SEMPOZYUMU

16 - 18ARALIK 1993 - MANİSA

MİLLÎ EĞİTİM BASIMEVİ — ANKARA 1994

ADANA İLİ ORTA ÖĞRETİMDE SPORTİF KATILIMIN, BENLİK SAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ

Doç. Dr. Füsun ÖZTÜRK
Arş. Gör. Gonca İNCE

ÖZET :

Bu çalışmada, spor yapmanın, Adana ili orta öğretim öğrencilerinin benlik saygısı üzerine etkisi araştırılmıştır. 7 ayrı okuldan, 8 değişik branşta toplam 232 sporcu ve 136 sporcu olmayan öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmada "Rosenberg Benlik Saygısı" ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler. Çukurova Üniversitesi Bilgi İşlem Merkezi'nde değerlendirilmiştir. Sonuçta, spor yapan ve yapmayan kız öğrenciler arasında 11 maddeden 2 tanesinde, spor yapan ve yapmayan erkek öğrenciler arasında 3 tanesinde, spor yapan kız ve erkek öğrenciler arasında 3 tanesinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Spor yapmayan kız ve erkek öğrenciler arasında ise, ise, hiç bir maddede istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

GİRİŞ :

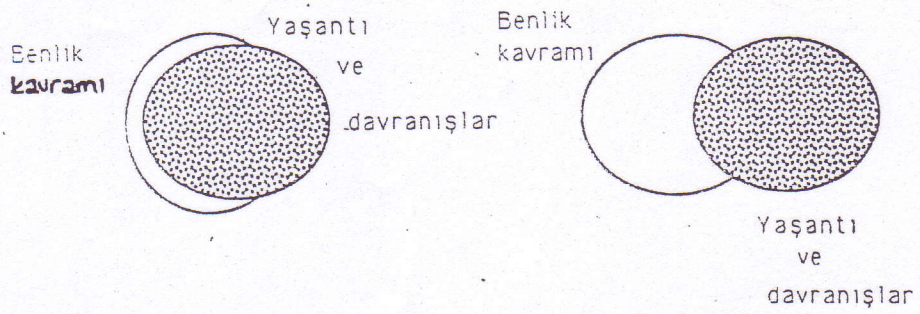
Benlik, kişinin kendisini nasıl tanıdığı ve nasıl değerlendirildiği, kısaca kendisi hakkında ne düşünüldüğü, aynı zamanda kişinin çevresindekilerce nasıl görüldüğü ve değerlendirildiği hakkındaki kanılarının bütünüdür. Kişinin "ben kimim?", "neler yapabilirim ya da neler yapamam?", "amaçlarım nelerdir?", "neler benim için önemlidir?" vb. sorulara verdiği yanıtlar benliğini ortaya çıkarır.

Yukarıdaki sorulardan "ben neyim?" ve "ne yapabilirim?" türündeki soruların cevapları gerçek benliği; "hayattan ne istiyorum?" ve "değer yargılarım nelerdir?" türündeki soruların cevapları ise erişilmek istenen moral seviyeyi, gerçekleştirilmek istenen arzu ve emelleri gösteren ideal benliği meydana getirir. (2,265)

Lecky, iyi bir ruh sağlığı için, benlik kavramı ile, özellikle ideal benlik (bireyin ne olması, nasıl davranması gerektiğine ilişkin, kendine mal ettiği değer yargıları) ile gerçek yaşantıları arasında bir ahenk ve tutarlılık olmasının önemine dikkat çekmiştir. Bir insan ne kadar benlik kavramına uygun davranabilirse, kendini o kadar rahat hisseder. İdeal benliğine ne kadar aykırı yaşantılarının etkisi altında kalırsa, o kadar huzuru kaçar ve kaygılanır. Aşağı-

edilmektedir.

(ŞEKİL 1)



Gerçekte benliğin gelişmesi, oluşması ve yapısı, bütün yaşam boyu bu sorulara bilerek ya da bilmeden, bilinçli ya da bilinçsiz olarak cevap aramakla geçer. İnsanın duygusu, düşüncesi, davranışı, tutumu, eylemi bu soruların yanıtlarını bulmaya yönelmiştir. Yaşamın temel gücü ve amacı, belki de bu sorulara cevap bulmak için gösterilen çabadır. O halde benlik, insanın özellikleri, amaç ve beklentileri, yetenek ve olanakları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, duragan olmayan, her an değişebilen bir yapıdır. (10,80)

Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip, benimsenmesi, benlik saygısını (self-esteem) oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olması da gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu beğenilmeğe ve sevilmeye değer bulmaktır. (21,205)

Kişinin kendisi ile ilgili doğru saptamalar yapabilmesi, kendisini olmak istediği gibi değil de olduğu gibi gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmesine bağlıdır. Bu da kendisini değişik deneyimlerle sınaması, tanıması ve kabullenmesi ile olmaktadır.

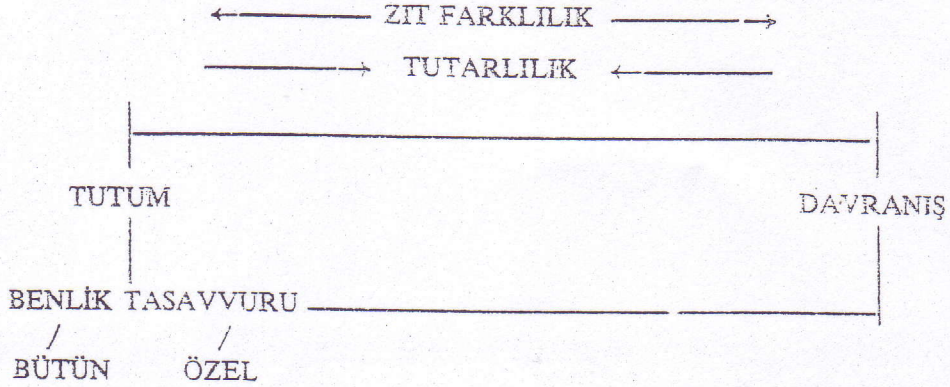
Her bireyin bir benlik bileşenleri hiyerarşisi vardır. (Rosenberg, 1965) Farklı dönemlerde bu bileşenlerin biyolojik, ailesel, toplumsal veya kişisel boyutları, benlik saygısına olumlu ya da olumsuz katkıda bulunur. Rosenberg'in seçicilik ilkesine göre, tüm bireyler üstün oldukları alanı seçerek benlik saygısına ulaşabilirler. Benlik saygısında motivasyon, öz kontrol ve başarı gibi faktörlerin etkili olduğu görülmüştür. Çeşitli biyolojik, çevresel ve kişisel etkenler sonucu farklılaşan benlik saygısı, bireyin çevreyle olan etkileşimi ve öğrenme yönelimi üzerinde de etkili olabilecektir. (7,2)

Çocukların erken yaşlardan itibaren iyi bir benlik imajı geliştirmeleri için veliler ve öğretmenler, işbirliği içinde çalışmaya özen göstermelidirler. Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelerin uygulanışı ile benlik-kavramı arasındaki ya-

kın ilişki sadece eğitim bilimciler tarafından bilinen özellikle, ilkokul ve daha sonra orta dereceli okul öğretmenlerinin çok az bildiği bir konudur. Bu nedenledir ki, çocukların fiziksel ve duygusal gelişimleri büyük bir kopukluk içerisinde yürütülmektedir. (3,19)

Çocukluktan başlayarak bütün yaşam boyu insanın çevresinde bulunan kişilerle kurduğu ilişkiler, iletişim ve etkileşim, bir yandan bireyin toplumsallaşmasını, öte yandan kendi benliğini tanımasını sağlar. (10,81) Sportif etkinlikler ise, hem beden ve ruh sağlığını bir bütünlük içinde geliştirebilen, hem de kendisinin fiziksel yeteneklerini tespit edebilmesi, kendi gücü ve cesareti hakkında bilgi sahibi olabilmesi için güzel bir yoldur. Aynı zamanda sportf etkinlikler aracılığı ile kişi kendisiyle, doğayla, zamanla ve başkalarıyla yarışmayı ve sonucunda kazanmanın da kaybetmenin de kabullenebilirliğini öğrenmektedir. Belirli kuralara uymanın gerekliliği, işbirliği ve yardımlaşma, başkalarının haklarına saygı, bir gruba ait olmanın yarattığı doyum ve güven sportif etkinliklerle ulaşabilecek pek çok kazanımdan sadece bazılarıdır.

İnsan kendi davranışlarının neticeleri hakkında ne kadar sık geri-bildirim (feed-back) alırsa, tutumlar o kadar dayanıklı ve sürekli olurlar. Bu sayede insan, kendi tutumları ve değerleriyle bizzat kendisinin kendi gözlenebilen davranışlarının farkına varmayı öğrenir, tutum ve davranış arasında bir süreklilik, bir kararlılık, bir tutarlılık oluşur. (Şekil 2)



(ŞEKİL 2)

Bu öğrenme sürecinin neticesine "benlik tasavvuru" denir. Benlik tasavvurunun ölçüsü ve bunun ortaya konması subjektif bakımdan "şahsiyet" olarak yaşanılır. Örneğin: bir oyuncu, antrenörü tarafından doğru davranmada kendi tutumunu ortaya koyduğunda sık sık teşvik edilmeyi öğrenirse, o taktirde bu durum oyuncu olarak onun kişiliğini (şahsiyetini) kuvvetlendirir. Sık sık menfi geri bildirimde de bu oyuncu, kendine güvenini kaybedebilir ve aşırı

durumlarda bu oyuncuda "şahsiyet krizleri (buhranları)" ortaya çıkabilir. (1,64)

Spor psikolojisi alanında benlik konusu ile ilgili yapılan araştırmalar genelde spor yarışmalarının, kişinin benlik saygısı üzerinde etkisinin bulunup bulunmadığı şeklindedir. Bu konuda literatürde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Koocher'in 1971 yılında yüzücüler üzerinde, Hawkins ve Gruber'in 1982'de liseli beyzbol oyuncuları üzerinde yaptığı araştırmalarda, sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır. 1976 yılında Vincent, **1986 yılında Schumaker ve Ark ile 1990** yılında Salokun'un bu konudaki araştırma sonuçları, aynı şekilde sporcuların, sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir. **Bunlara karşılık, 1976 yılında İbrahim ve Morrison'un araştırma sonuçları, sporcu olmayanların benlik saygılarının, sporcu olanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. 1986 yılında Jirkavsky** ise organize spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar bulamamışlardır.

1989'da Hines ve Graves tarafından yapılan bir araştırmada ise konu değişik bir yaklaşımla ele alınmış ve yarışmaya katılanlar arasında kazanma ve kaybetmenin benlik saygısı üzerine etkisi araştırılmıştır. Sonuç, kazanma ve kaybetme ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı şeklindedir. Tüm bu araştırmalardan elde edilen değişik sonuçlar, sosyo-ekonomik düzey, sosyo-demografik özellikler, farklı spor branşlarına katılım gibi etkenlerinde, benlik saygısı üzerine etkili olabileceğini göstererek bu konulara da dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Holloway ve Baechle tarafından 1990 yılında bayanlar üzerinde yapılan bir araştırmada kuvvet antrenmanlarının benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Schaefer ve Praffer 1989 yılında tekerlekli sandalye yarışmalarının, katılanların benlik saygısını geliştirdiğini ortaya koymuşlardır.

Türkiye'de bu konuyla ilgili iki araştırma Ş. Tiryaki ve S. Maralı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalardan birinde, farklı spor branşlarından olan kız ve erkek deneklerin cinsiyet farkı değerlendirilmeksizin benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Diğerinde ise yine sporcu ve sporcu olmayan liseli öğrenciler üzerinde çalışılmış, bu kez sosyodemografik özellikler ve spor yaşı da göz önünde bulundurulmuştur. Elde edilen sonuçlar yine spor yapanlar ile spor yapmayanların benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı şeklindedir.

Bizim Çukurova Üniversitesi Sağlık Meslek Lisesi'ndeki yatılı bayan öğencilerde yaptığımız benzer bir araştırmada ise sporcu olan öğrencilerde yaptığımız benzer bir araştırmada ise sporcu olan öğencilerin benlik saygısının sporcu olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkla yüksek olduğu görülmüştür.

YÖNTEM :

Araştırmaya, 15-18 yaşları arasında toplam 368 öğrenci katılmıştır. Bunlardan, 232 tanesi okullarını değişik branşlarda, il içi müsabakalarda temsil eden sporcu öğrencilerdir. 136 tanesi ise sporcu değildir. Tablo 1, deneklerin cinsiyetlerine ve branşlarına göre dağılımını göstermektedir.

TABLO : 1

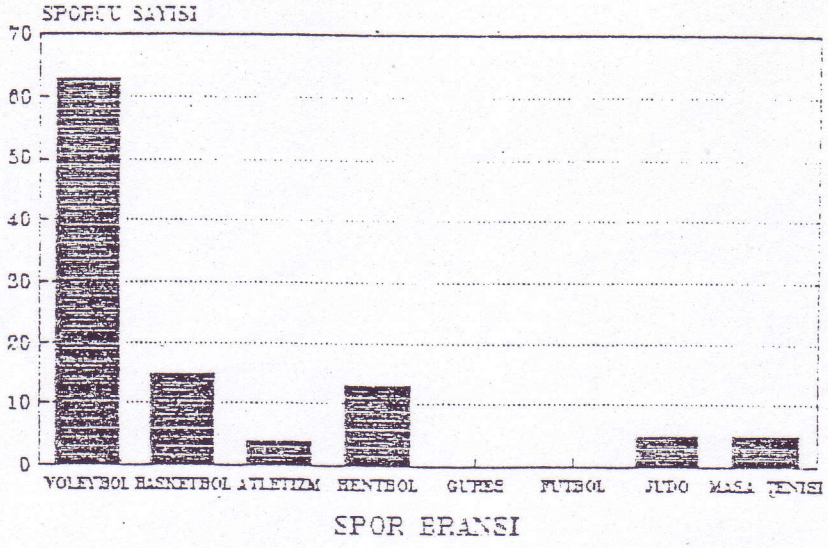
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİNE KATILAN ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETLERİNE VE BRANŞLARA GÖR DAĞILIMI :

SPORCU OLAN (BRANŞ)	KIZ	ERKEK	TOPLAM
VOLEYBOL	63	—	63
BASKETBOL	15	16	31
ATLETİZM	4	5	9
HENTBOL	13	31	44
GÜREŞ	—	15	15
FUTBOL	—	51	51
JUDO	5	9	14
MASA TENİSİ	5	—	5
TOPLAM	105	127	232
SPORCU OLMAYAN	84	52	136
TOPLAM	189	179	368

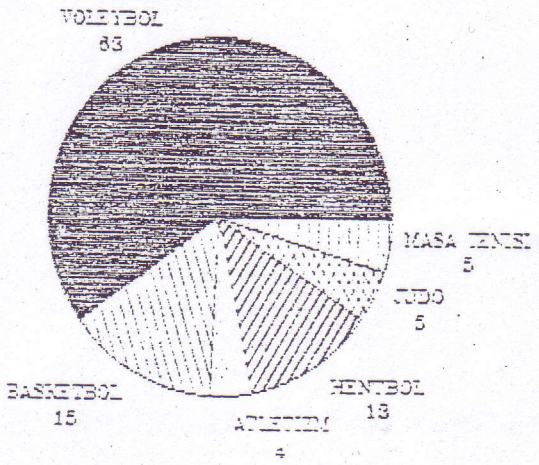
Tablo 1'de görüldüğü gibi, Sporcu öğrenci sayısının branşlara göre dağılımı : 63 voleybolcu kız öğrenci; 15 basketbolcu kız, 16 basketbolcu erkek öğrenci : 4 atletizmci kız, 5 atletizmci erkek öğrenci; 13 hentbolcü kız, 31 hentbolcü erkek öğrenci; 15 güreşci erkek öğrenci; 51 futbolcu erkek öğrenci; 5 judocu kız, 9 judocu erkek öğrenci; 5 masa tenisci kız öğrenci şeklindedir.

Tablo 1'deki bilgilerin grafiğe dönüştürülmüş şekli aşağıdaki gibidir.

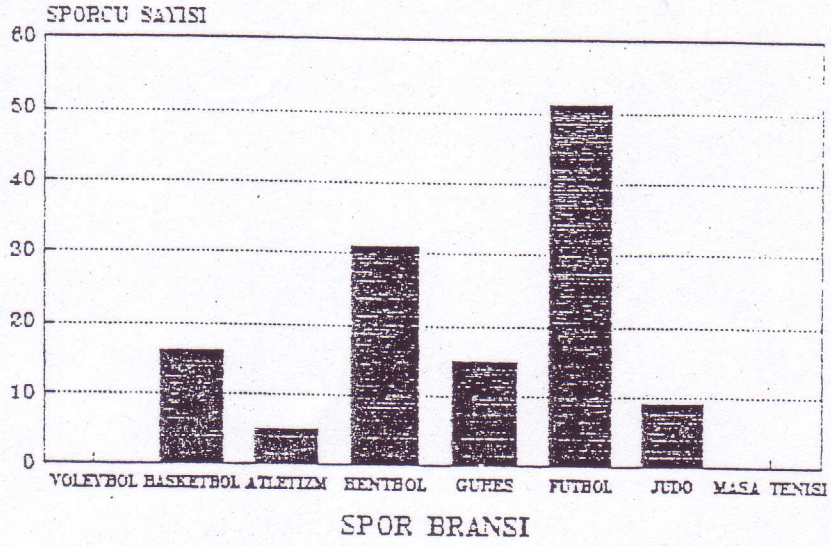
GORE DAGILIMI



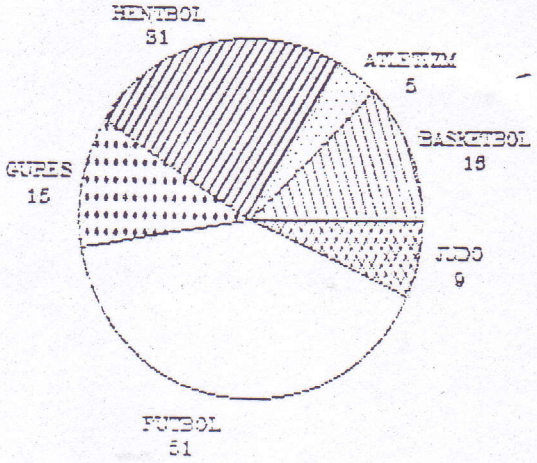
KIZ SPORCULARIN BRANSLARA GORE DAGILIMI



ERKEK SPORCULARIN BRANSLAR GORE DAGILIMI



ERKEK SPORCULARIN BRANSLAR GORE DAGILIMI



Araştırmada kullanılan "Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği" (Rosenberg's Self-esteem Scale) 1963 yılında A.B.D. de Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Türkiye'deki güvenirlik ve geçerlik çalışması 1986 yılında Dr. F. Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. 11 maddeden oluşan bu ölçekte denekler her madde için kendilerine en uygun olan dört seçenekten birini işaretlemektedir. Ölçeğin her maddesinde denek, 0-6 arasında değişen bir puan almaktadır. Benlik saygısı alt skalasındaki puanların yüksekliği, düşük benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin istatistiki değerlendirilmesi Ç. Ü. Bilgi İşlem Merkezi'nde, IBM bilgisayarında, SPSSX programı içinde T-Test Groups yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA :

Verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen değerler, aşağıdaki tablolarda görülmektedir.

Tablolarda "D" kadlamasıyla gösterilen alt ölçekler şunlardır :

D1 : Benlik saygısı.
D2 : Kendilik kavramı sürekliliği.
D3 : İnsalara güven.
D4 : Eleştiriye duyarlılık.
D5 : Depressif duygulanım
D6 : Hayalperestlik.
D7 : Psikosomatik belirtiler.
D8 : Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme.
D9 : Tartışmalara katılabilme.
D10 : Anne-baba ilişkisi.
D11 : Baba ile ilişkiler.

TABLO : 2

SPORCU OLAN KIZLARLA SPORCU OLMAYAN KIZLARIN ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Alt Ölçekler	Sporcu Kızlar n=105 $\overline{X}$	Sporcu Olmayan Kızlar n=84 $\overline{X}$	T	P
D 1	1.8 ± 1.3	2.5 ± 1.5	—3.22	0.02*
D 2	1.7 ± 1.1	1.9 ± 1.2	— .68	0.50
D 3	2.7 ± 1.0	2.8 ± 1.1	—1.00	0.32
D 4	1.8 ± 0.8	1.9 ± 0.7	— 0.7	0.95
D 5	3.2 ± 1.8	3.5 ± 1.6	—1.32	0.19
D 6	1.8 ± 1.1	2.0 ± 1.2	—1.00	0.32
D 7	3.1 ± 2.2	4.0 ± 2.5	—2.47	0.02*
D 8	1.9 ± 1.1	2.1 ± 0.9	— .93	0.40
D 9	1.1 ± 0.8	1.0 ± 0.9	1.24	0.22
D10	1.8 ± 1.3	1.9 ± 1.2	— .74	0.46
D11	3.0 ± 1.4	2.8 ± 1.5	1.19	0.24

(*) $p<0.05$ Anlamlı, $p>0.05$ Anlamsız

Tablo 2'de D1. ve D7. ölçeklerde sporcu kızlar ile sporcu olmayan kızlar arasında 0.05'lik anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmaktadır. Düşük puanlar, yüksek değer; yüksek puanlar, düşük değer ifade ettiği için, bu sonuçlar sporcu kızların benlik saygısının sporcu olmayan kızlardan daha yüksek olduğu, yine sporcu olmayan kızların psikosomatik belirtilerinin, sporcu kızlardan fazla olduğunu göstermektedir. Diğer alt ölçeklerde her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

TABLO : 3

SPORCU OLAN ERKEKLERLE SPORCU OLMAYAN ERKEKLERİN ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Alt Ölçekler	Sporcu Erkekler n=127 $\overline{X}$	Sporcu Olmayan Erkekler n=52 $\overline{X}$	T	P
D 1	1.8 ± 1.1	2.2 ± 1.1	—2.31	0.02*
D 2	1.8 ± 1.0	1.8 ± 1.0	— .27	0.78
D 3	2.2 ± 1.0	2.5 ± 1.0	—2.82	0.01*
D 4	1.9 ± 1.0	1.9 ± 1.0	— .63	0.53
D 5	2.6 ± 1.6	3.2 ± 1.6	—3.97	0.01*
D 6	1.8 ± 1.0	1.9 ± 1.0	— .55	0.59
D 7	3.1 ± 2.0	3.3 ± 2.0	— .67	0.50
D 8	2.1 ± 0.4	2.2 ± 0.3	— .66	0.50
D 9	1.0 ± 0.7	1.0 ± 0.7	.21	0.84
D10	2.1 ± 1.5	2.1 ± 1.5	— .24	0.82
D11	3.2 ± 1.5	3.2 ± 1.5	— .10	0.92

(*) $p<0.05$ Anlamlı, $p>0.05$ Anlamsız

Tablo 3'te D., D3., ve D5. ölçeklerde sporcu olan erkeklerle, sporcu olmayan erkekler arasında 0.05'lik anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmak-

tadır. Düşük puanlar, yüksek değer; yüksek puanlar, düşük değer ifade ettiği için, bu sonuçlar sporcu olan erkeklerin benlik saygısının ve insanlara güven duymasının, sporcu olmayan erkeklerden daha iyi olması yanında, sporcu olmayan erkeklerin depressif duygulanımının, sporcu olan erkeklerden daha fazla olduğunu göstermektedir.

TABLO : 4

SPORCU KIZLARLA SPORCU ERKEKLERİN ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Alt Ölçekler	Sporcu Kızlar n=105 $\overline{X}$	Sporcu Erkekler n=127 $\overline{X}$	T	P
D 1	1.9 ± 1.3	1.8 ± 1.2	.11	0.91
D 2	1.7 ± 1.0	1.8 ± 1.1	— .34	0.73
D 3	2.6 ± 1.0	2.2 ± 1.1	4.02	0.01*
D 4	1.8 ± 0.8	1.9 ± 0.7	— .36	0.71
D 5	3.2 ± 1.3	2.2 ± 1.4	4.48	0.01*
D 6	1.8 ± 1.1	1.8 ± 1.1	.05	0.96
D 7	3.1 ± 2.2	3.1 ± 2.1	.30	0.76
D 8	2.0 ± 1.0	2.1 ± 1.0	—1.12	0.26
D 9	1.1 ± 0.3	1.0 ± 0.7	2.00	0.04*
D10	1.8 ± 1.3	2.1 ± 1.3	—1.72	0.08
D11	3.0 ± 1.5	3.2 ± 1.6	— .83	0.41

(*) $p<0.05$ Anlamlı, $p>0.05$ Anlamsız

Tablo 4'te D., D5., D9. ölçeklerde sporcu olan kızlarla, sporcu olan erkekler arasında 0.05'lik anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmaktadır. Düşük puanlar, yüksek değer; yüksek puanlar, düşük değer ifade ettiği için, bu sonuçlar sporcu olan kızların insanlara güven duymasının, sporcu olan erkeklerden daha az, depressif duygulanımının ise daha fazla, tartışmalara katılabilme dereceleri ise kızların erkeklerden daha iyi olduğunu göstermektedir.

TABLO : 5

SPORCU OLMAYAN KIZLARLA SPORCU OLMAYAN ERKEKLERİN ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Alt Ölçekler	Sporcu Olmayan Kızlar n=84 $\bar{X}$	Sporcu Olmayan Erkekler n=52 $\bar{X}$	T	P
D 1	2.5 ± 1.6	2.2 ± 1.1	1.13	0.29
D 2	1.9 ± 1.2	1.8 ± 1.0	0.09	0.92
D 3	2.8 ± 1.1	2.6 ± 1.0	1.09	0.28
D 4	1.9 ± 0.7	1.9 ± 0.6	— .86	0.39
D 5	3.5 ± 1.6	3.2 ± 1.6	1.11	0.26
D 6	2.0 ± 1.2	1.9 ± 1.0	.43	0.68
D 7	4.0 ± 2.5	3.3 ± 2.0	1.88	0.07
D 8	2.1 ± 0.9	2.2 ± 0.9	— .69	0.49
D 9	1.0 ± 1.0	0.9 ± 0.7	.55	0.60
D10	1.9 ± 1.2	2.1 ± 1.5	— .87	0.36
D11	2.8 ± 1.5	3.2 ± 1.5	—1.71	0.08

(*) $p<0.05$ Anlamlı, $p>0.05$ Anlamsız

Tablo 5'te sporcu olmayan kızlar ile sporcu olmayan erkekler arasında Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin hiç bir maddesinde 0.05'lik anlamlık düzeyine göre farklılık bulunmadığı gösterilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER :

Bu araştırmanın bulguları, sportif katılımın benlik saygısını olumlu yönde etkilediği şeklindedir. Bayan ve erkek sporcularından oluşan her iki grubun da benlik saygısı spor yapmayanlardan daha güçlü çıkmıştır. Diğer yandan, spor yapmayan bayanların psikosomatik belirtileri, spor yapanlara göre daha fazla, spor yapmayan erkeklerin depressif duygulanımı da spor yapanlara göre daha fazla bulunmuştur.

Bu sonuçlar sporun, insanın kendini tanıması, kendini kabullenmesi ve sevmesini sağlamada yardımcı olduğunu, olumsuz olaylardan kolaylıkla etkilenip bunalıma girmesini engellediğini, psikosomatik rahatsızlıklar için bir tür ilaç sayılabileceğini göstermektedir. Ancak bu araştırmada deneklerin sosyo-demografik özellikleri ve spor yapma süreleri gözönüne alınmamıştır. Bu özelliklerin de ele alındığı daha ayrıntılı bir araştırma bize daha sağlıklı yorum yapma olanağı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Baumann, Siqurd. "Sport Psychologie" Çev: A. Osman Özcan, İstanbul, 1987, 63 - 66.

Baybur, F. "Genel Psikoloji", İnkılâp ve Ake Kitapevi, İstanbul, 1973, 264 - 268.

Çamlıyer, H. "Çocuk, Hareket ve Benlik İmajı Geliştirme" Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Yayını, İzmir, 1992, s. 1 19 - 21.

Hawkins, D. B., Graber, J. I., "Little Lig Baseball, and Player's Self - Esteem", Perceptual An Motor Skills, 1982, n: 35, 1335 - 1340.

Hines, S., Graver, D. L. "Sport Competitions and İts İnfluence on Self - Esteem Deveoprnent" Adolescence, 1989, N: 24, 861 - 869.

İbrahim, H. Morrison, N., "Self - actualization and self - concept Among Athletes, Research quarterly", 1976, N: 47, 68 - 79.

İnanç, B., Gürçay, S., Akbaş, T., "Gençlerde Okul İsteksizliği Üzerine Benlik İmajı ve Benlik Saygısı Etkisi",
Ulusal Psikoloji Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Eylül 1992.

Jirkavsky, A. M., "The Relationshpi between Participation in Organized Youth Sports, Perceved Physical Competence and Self - Esteem in Young Boys.", Dissertation Abstracts İnternational, 1986, N: 46, 4423 - 4424.

Koocher, G. P., "Swimming Competence and Personality Change", Journal of Personality and Social Psychology, 1971, N: 18, 275 - 278.

Köknel, Ö., "Kişilik", Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul, 1985.

Lecky, P., "Sef - Consistency, The Shoe String Press" No: 1961.

Holloway, J. B., Baechle, T. R., "Strenght Training for Female Athletes: A Review of Selected Aspects", Journal of Sport Medicine, 1990, No: 9, 216 - 228.

Rosenberg, M., "Society and The Adolescent Self - Imaje", Balligen, Cambridge, Mass, 1965.

Salokun, S. O., "Comparison of Nigerian High School Athletes and Nonathletes on Self Concept, Perceptual and Motor Skill", 1990, N: 70, 865 - 866.

Schaefer, R. S., Proffer, D. S., "Sport Medicine for Weel - Chair Tthletes", American Family Physician, 1989, N: 39, 239 - 245.

Schumaker, J. F., Small, L., Wood, J., "Self Concept, Academic Achievement and Atltehtic Participation", Perceptual and Motor Skills, 1986, N: 62, 387 - 390.

Tiryaki, S., Morali S., "Liseli Sporcuların Benlik Saygılarının Karşılaştırılması", Eğitim Bilimleri Dergisi, Buca Eğitim Fakültesi Yayını, İzmir, 1992, c: 1, 35 - w36.

Tiryaki, S., Morali S., "Sportik Katılşmın, Liseli Sporcuların Benki Saygısı Üzerine Etkisi", Spor Bilimleri Dergisi, H, Ü. Spor Bilimleri Teknolojisi Yük. Ok. Yayını, Ankara, 1992, c: 3, s: 1, s. 1 - 9.

Öztürk, F., İnce, G., "Ç. Ü. Sağlık Meslek Lisesinde Sportif Katılımın Benlik Saygısı Üzerine Etkisi", Ç. Ü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Adana, 1992, c: 1 N: 9.

Vincent, M. F., "Comparison of self - concept of College Women": Athletes and Physical Education Majors, Research Quarterly, 1976, N: 47, 218 - 225.

Yörükoğlu, A., "Gençlik Çağı", Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul, 1990.