



## SPOR EĞİTİMİ ALAN BİREYLERDE VÜCUT İMAJI, BENLİK TASARIMI VE STRES DÜZEYİ BODY IMAGE, SELF-ESTEEM AND STRESS LEVELS IN INDIVIDUALS OF SPORTS EDUCATION

Orhan Ahmet ŞENER\*

### Öz

Spor eğitimi alan bireylerde; vücut imajı algısı, benlik tasarımı ve stres düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Spor eğitimi alan 150 erkek ve 150 kadın, toplam 300 kişiye stres düzeyi ölçeği, vücut imajı ölçeği ve benlik tasarımı envanteri uygulanmıştır. İstatistiksel işlemlerde t- testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testi kullanılmıştır.

Vücut imajı puanı kadınlarda 69,13 ve erkeklerde 73,82 olarak bulunmuştur. Benlik tasarım puanları erkeklerde 98,68 ve kadınlarda 85,85 olarak tespit edilmiştir. Stres puanı spor eğitimi alan erkeklerde 26,09 ve kadınlarda 28,23 puan olarak bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre Vücut İmajı Ölçeği ve Benlik Tasarım puanlarının daha yüksek Algılanan Stres Ölçeği puanlarının ise daha düşük bulunması anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

Spor eğitimi alma iyi bir vücut imajına ve kendini iyi olarak algılamaya katkı sağlayarak bireylerin stres durumlarının düşmesine etki edebilir. Spor eğitimi alanlarda da vücut imajını düzeltici ve benlik tasarımı yükseltici faaliyetlerde bulunarak bireylerin stres düzeyleri azaltılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Vücut İmajı, Benlik Tasarımı, Stres.

### Abstract

The purpose of this study is to research and determine body image, self-esteem and stress levels in individuals with sports education. 150 male and 150 female, total of 330, sports students were participated in the study. Stress level scale, body-image scale and self-representation inventory techniques were used. T-test, one way ANOVA and Least Significant Difference Test (LSD) were performed for the research.

Body image score was found to be 69.13 in women and 73.82 in men. Self-esteem scores were 98.68 in males and 85.85 in females. Stress score was found to be 26.09 in males and 28.23 in females. Men have higher body-image and self-esteem points than women whereas men have lower stress levels than women at 5% significance level ( $p<0.05$ ).

Sport education can contribute to a good body image and self-perception, which can affect the stress of individuals. In sports education areas, the stress levels of individuals can be reduced by improving body image and performing self-enhancing activities.

**Keywords:** Sports, Body Image, Self-esteem (Self- concept), Stress.

## GİRİŞ

Araştırmalar fiziksel egzersizin birçok stresle ilişkili fiziksel ve zihinsel hastalıklar için faydalı olduğu sonucuna varmışlardır (Çiçek ve ark., 2017) ve uzun zamandan beri fiziksel egzersizin ve stresin yakından ilişkili olduğu kabul edilmiştir (Çetinkaya ve İmamoğlu, 2018a). Beden algısı veya vücut imajı; bireyin bedeninin ve bedene ait tüm duyularının zihindeki resmidir (Göksan, 2006). Beden algısı kavramı içinde, bireylerin bedenleri ile ilgili tüm deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi pek çok kavram yer almaktadır (Aktaş, 2010). Bireyin kendi bedenini algılaması objektiften çok sübjektiftir. Bir kişinin algısı diğerlerinin bakışlarıyla uyum göstermeyebilir. İyi bir beden imajına sahip olmanın insanlar tarafından istenen bir durum olduğu bildirilmiştir (Koparan vd., 2010). Morrison beden algısını iki aşamalı olarak ifade etmektedir. İlk aşamada, beden algısının kişinin fiziki görünümüne dair inançları ve düşüncelerini analiz etmeyi ve değerlendirmeyi içermesidir. İkinci aşama ise kişinin görmek istediği şekilde bedene ulaşmak için çaba harcadığı, performans sergiledikleri bireysel davranışlarını içerir (Morrison vd., 2004).

Benlik kavramı, kişinin kendi özünü algılama biçimidir (Altıntaş, 2015). Topes (1992) benlik tasarımının kavramını "ben neyim, ne yapabilirim, kendimi nasıl değerlendiriyorum, yaşam içindeki değerim" ve benzeri soruların yanıtları olarak tanımlamaktadır. Benlik, kişiliğin dışa yansımayan özel yanıdır; insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kişiliğine ilişkin özelliklerinin toplamıdır. Kişiliğin temel birimi olan benlik, bireye kendine has özellik kazandırır (Aydemir, 2014). Benlik, kişiliğin dışa yansımayan özel yanıdır; insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimi, kişiliğine ilişkin özelliklerinin toplamıdır. Kişiliğin temel birimi olan benlik, kişiye kendine ait özellik kazandırır (İmamoğlu, 2017a). Benlik saygısı yüksek olan

\* Öğr. Gör., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi



kişiler, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algılama eğilimindedirler (Dönmez, 1985).

Stres, bireyin kendisi veya çevresinden kaynaklanan, ruhsal veya bedensel gerilimlere neden olan, baskı, endişe veya diğer biçimlerde endişe veren durumlar bütünü olup kişinin içsel dengeyi korumaya çalışmasıdır (Aytaç, 2009; Gürel vd., 2010). Stresin en başlıca sebebi insanların hayatları boyunca karşılaştıkları rutin fizyolojik değişikliklerden ileri gelmektedir (Wang et al., 2004). Algılanan stres düzeyini insanların stres unsuruna yükledikleri anlam ve olayları yorumlama biçimleri belirlemektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin hem genel sağlık durumu hem de iş performansı üzerinde pek çok zararlı sonuçlar doğurabilmektedir.

### AMAÇ

Spor eğitimi alan öğrencilerde algılama ve vücut imajı üzerine pozitif etkilenme ve stres düzeylerinde ise düşme olduğu düşünülür. Bu çalışmanın amacı Spor eğitimi alanlarda vücut imajı, benlik tasarımı ve algılanan stres düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

### YÖNTEM

**Evren ve Örneklem:** Araştırmanın evrenini Spor fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem olarak Spor Fakültesi bölümlerinden rastgele olarak seçilmiş 150 erkek ve 150 kadın toplam 300 kişinin doldurduğu anket değerlendirilmiştir. Çalışmada algılanan stres düzeyi ölçeği, vücut imajı ölçeği ve benlik tasarımı envanteri kullanılmıştır. Anketler gönüllülük esasına göre doldurtulmuştur. Eksik doldurulan anketler kapsam dışı bırakılmıştır.

**Algılanan stres düzeyi ölçeği:** Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği toplam 14 maddeden oluşur. Kişinin hayatındaki birtakım durumları ne ölçüde stresli algılandığını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki kullanımı Baltaş ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekten alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir (Baltaş vd., 1998).

**Benlik tasarımı Envanteri:** Benlik Tasarımı Envanterinde 65 madde yer alır. Bu maddelerin her biri bireyin kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtabilecek bir ifadeden oluşmaktadır. Envanter 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Envanterde yer alan 65 ifadeden 32 si kişinin kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşüncüyü yada değerlendirmeyi, 33'ü ise olumsuz değerlendirmeyi yansıtabilecek şekilde oluşturulmuştur (Öner, 1997). Envanterden alınabilecek en yüksek puan +130 iken en düşük puan -130'dur. Yüksek puan olumlu bir benlik kavramına işaret ederken, düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına işaret etmektedir.

**Vücut Algısı Ölçeği:** Ölçek 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan olarak değerlendirilir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir (Kundakçı, 2005).

**Verilerin değerlendirilmesi:** Veriler normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde cinsiyetlere göre vücut imajı, benlik tasarım puanı ve stres puanı farklılığına t- testi ile bakılmıştır. Bölümlere ve vücut ağırlığı kategorilerine göre farklılıklar için ise tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Önem düzeyi  $p < 0,05$  ve  $p < 0,001$  düzeyine bakılmıştır.

### BULGULAR

Tablo 1: Spor Eğitimi Alanların Cinsiyete Göre Stres Düzeyi, Vücut İmajı ve Benlik Tasarım Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. Sapma	t- test
Vücut imajı puanı	Erkek	150	73,82	20,15	-2,75*
	Kadın	150	69,13	18,01	
Benlik tasarım puanı	Erkek	150	98,68	34,66	-2,63*
	Kadın	150	85,85	37,25	
Stres puanı	Erkek	150	26,09	4,16	2,15*
	Kadın	150	28,23	4,06	

\* $p < 0,05$



Tablo 2: Spor Eğitimi Alanların bölümlere Göre Stres Düzeyi, Vücut İmajı ve Benlik Tasarım Puanlarının Karşılaştırılması

	Bölüm	n	Ort.	St.sp.	F
Vücut imajı puanı	Beden Eğitimi ve spor öğretmenliği (1)	120	72,48	15,55	0,29
	Antrenörlük Bölümü (2)	95	70,93	14,66	
	Spor Yöneticiliği Bölümü (3)	85	71,33	14,03	
Benlik tasarım puanı	Beden Eğitimi ve spor öğretmenliği (1)	120	92,48	31,14	0,42
	Antrenörlük Bölümü (2)	95	92,22	32,32	
	Spor Yöneticiliği Bölümü (3)	85	92,13	33,24	
Stres puanı	Beden Eğitimi ve spor öğretmenliği (1)	120	27,03	3,72	0,25
	Antrenörlük Bölümü (2)	95	27,33	3,26	
	Spor Yöneticiliği Bölümü (3)	85	27,13	3,18	

\*p<0,05

Tablo 3: Spor Eğitimi Alanların Vücut Ağırlığı Kategorisine Göre Stres Düzeyi, Vücut İmajı Ve Benlik Tasarım Puanlarının Karşılaştırılması

	Vücut ağırlığı kategorisi (kg)	n	Ort.	St.sap.	F/LSD
Vücut imajı puanı	45-55 (1)	90	74,04	18,16	4,89* 1>2,3,4
	56-65 (2)	85	69,46	20,76	
	66-75 (3)	70	71,04	25,14	
	75 ve yukarı (4)	55	71,76	17,58	
Benlik tasarım puanı	45-55 (1)	101	85,21	36,16	3,55* 2>1,4
	56-65 (2)	90	102,02	34,39	
	66-75 (3)	88	96,62	34,17	
	75 ve yukarı (4)	55	85,26	38,42	
Stres puanı	45-55 (1)	101	29,28	4,81	2,18* 1,4>2,3
	56-65 (2)	90	25,02	4,56	
	66-75 (3)	88	25,01	4,14	
	75 ve yukarı (4)	55	29,32	4,17	

\*p<0,05

## TARTIŞMA

**1. Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Vücut İmajı Puanlarının Tartışılması:** Spor branşlarına göre yapılan bir çalışmada beden imaj puanının 100-118 arasında değiştiği bulunmuştur ( Karagöz ve Karagün,2015 ). Bade ve ark., (2016) Vücut imaj puanlarını sporcularda 75,61 ve sedanterlerde 87,63 bulmuşlar ve spor yapanların daha iyi beden imajına sahip olduğunu belirtmektedirler. Deryahanoğlu vd., (2016) vücut algısı düzeylerini spor yapanlarda 86,51 ve spor yapmayanlarda 119,73 olarak bulurken aradaki farkın anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada da sporcularda vücut imajı puanı erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur (İmamoğlu ve Demirtaş,2017a). Yine İmamoğlu ve Demirtaş yaptıkları bir çalışmada (2017b) kadınların erkeklere göre daha kötü beden algısına sahip olduğu ve en iyi beden imajına sahip spor fakültesi öğrencilerini bulunurken onu güzel sanatlar fakültesi öğrencileri izlemiş ve sedanter öğrencilerin spor yapanlara göre daha kötü vücut imajı puanı olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada cinsiyete göre kadın ve erkek öğrencilerde vücut imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (İmamoğlu ve Demirtaş,2017c). Şener (2018) yaptığı bir çalışmada vücut imajı puanı erkeklerde 85,18 ve kadınlarda 97,16 olarak bulunmuştur. Erkek ve kadın mücadele sporcuları arasında vücut imaj puanları arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,001). Bu çalışmada vücut imajı puanı kadınlarda 69,13 ve erkeklerde 73,82 olarak bulunmuştur. Erkeklerin vücut imaj puanı daha yüksektir. Çalışmada cinsiyete göre vücut algısı ölçeği puanlarındaki erkeklerin kadınlardan puanının yüksek olmasının anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu çalışmada diğer sonuçlara benzerdir. Vücut Algısı Ölçeğinden alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür (Kundakçı, 2005). Spora katılmanın beden algısına etki ettiği, bedensel etkinlikte bulunan kişilerin kendileriyle daha fazla ilgilendikleri belirtilmiştir (Aşçı, 1994). Bu çalışmada alınan ortalama vücut imaj puanı 71,58'dir. Öğrencilerin kendilerini iyi olarak algıladıkları söylenebilir. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir (Kundakçı,2005). Buna göre kadınlar erkeklere göre vücut bölümlerinden veya işlevlerinden daha fazla memnundurlar. Bunun değişik nedenleri arasında kadınların beden algılarına daha çok önem vermeleri yer alabilir. Çünkü hemen hemen tüm kadınlarda beden algısı çok genç yaşta başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir (Acar, 2010). Başka bir çalışmada ise spor yapan kadınların beden imajı puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur (Karagöz ve Karagün, 2015). Kadınların erkeklere göre fiziksel görünümünden daha çok rahatsız oldukları ve daha fazla dış



görünümlerine yatırım yaptıkları; erkeklerin ise kadınlara göre bedenlerinden daha fazla hoşnut olduklarını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Smith vd., 1999). Buna karşılık bir araştırmada Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha karizmatik liderlik özellikleri olduğu görülmüştür (Çetinkaya ve İmamoğlu, 2018b). Bu araştırmada ortaya çıkan sonuca göre spor eğitimi alan bireylerde kadınların imaj puanı erkeklere göre daha düşük olması kadınların bedenleri konusunda daha hassas davrandıkları şeklinde yorumlanabilir.

**2. Spor Eğitimi Öğrencilerin Benlik Tasarımı puanlarının tartışılması:** Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir (İmamoğlu, 2017c). Sporun kişiliği olumlu geliştirdiği ve benlik tasarımına etki ettiği düşünülmektedir. Bir çalışmada İmamoğlu ve Demirtaş (2017) benlik tasarım puanları erkeklerde 48,67 ve kadınlarda 35,85 olarak tespit etmiştir. Yüksek puan olumlu bir benlik ve düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına işaret etmektedir (Öner, 1997). Bu araştırmada benlik tasarım puanları erkeklerde 98,68 ve kadınlarda 85,85 olarak tespit edilmiştir. Erkeklerin benlik tasarım puanları kadınlara göre daha yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bu araştırmada spor eğitimi alan öğrencilerde erkeklerin kadınlara göre daha fazla olumlu benlik kavramına sahip olduklarını söyleyebiliriz. Koca ve ark.,(2018) yaptıkları bir çalışmada takım spor yapanların olumlu kişilik özelliklerinin bireysel spor yapan ve hiç spor yapmayanlardan daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmaya göre de erkekler kadınlardan kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak daha fazla algılama eğiliminde olduklarını düşünebiliriz.

**3. Spor Eğitimi Öğrencilerin Stres Puanlarının Tartışılması:** İnsanlar günlük yaşamlarında çok çeşitli streslerle karşılaşmakta ve tepkiler de kişiden kişiye değişebilmektedir. Stresle ilişkili bu belirtiler duygusal düzeyde huzursuzluk, gerginlik, kaygı, öfke, depresif içerikli duygular; fizyolojik düzeyde ise gerginlik tipi baş ağrıları, alerjik tepkiler, mide ve bağırsak rahatsızlıkları, alkol ve madde bağımlılığı, bağışıklık sistemi zayıflığına bağlı hastalıklar vb. olabilir (İmamoğlu, 2017b). Yamak ve ark (2016) stres puanını sporcularda 31,07 ve sedanterlerde 30,45 puan olarak bulmuştur. İmamoğlu (2017) çalışmasında stres puanı Güzel sanatlar eğitimi alan bireylerde erkeklerde 28,29 ve kadınlarda 30,3 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada stres puanı spor eğitimi alan bireylerde erkeklerde 26,09 ve kadınlarda 28,23 olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği puanınının 11-26 arası olması düşük stres düzeyine ve 27-41 arası olması orta stres düzeyine işaret eder (Baltaş vd., 1998). Araştırmada spor eğitimi alan bireylerde stres erkeklerde düşük ve kadınlarda orta düzeydedir. Stres ölçeği puanları erkeklerde kadınlardan biraz daha düşük bulunması anlamlıdır ( $p < 0,05$ ). Spor eğitimi alan bireylerde erkeklerin stres düzeyi kadınlara göre daha düşüktür. Erkeklerin olumlu benlik kavramı stres düzeylerinin de daha düşük olmasına neden olabilir.

Kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Oktan ve Şahin, 2010). Pesa ve arkadaşları (2000) beden imajını, benlik saygısını etkileyen önemli bir unsur olarak göstermişlerdir. Bu araştırmada da erkeklerin kadınlardan daha iyi vücut imajı, benlik kavramı ve daha düşük stres düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Spor eğitimi alan bireylerin bölümlere göre vücut imajı, benlik tasarımı ve stres puanları arasındaki fark anlamsız bulunmuştur ( $p > 0,05$ ). Bölümler arasındaki öğrencilerde farklılık bulunmaması öğrencilerin aynı popülasyondan gelmeleri aynı tür eğitimi almaları vs etkili olabilir.

Bu çalışmada vücut ağırlığı kategorisine göre vücut ağırlığı düşük olanların vücut imajları puanları diğer gruplardan anlamlı derecede yüksektir ( $p < 0,05$ ). Yine Benlik tasarım puanı düşük ağırlık ve yüksek ağırlık kategorisinde olanların daha düşük bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Stres puanı ise düşük ve yüksek ağırlık kategorisinde olanların ortada bulunan ağırlık kategorilerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ), (Tablo 3).

Benlik tasarım puanı yüksek olanların vücut imaj puanı ve stres düzeyi puanını düşük olduğu tespit edilmiştir. BKİ (beden kitle indeksi =Ağırlık/boyun metre olarak karesi) arttıkça benlik saygısının azaldığı bildirilmiştir (Hamurcu vd., 2015). Bu çalışmaya göre kilo seviyesinin normalin altında ve fazla olmasının vücut imajı puanını olumsuz etkileyeceği ve stresi artırabileceği düşünülmektedir.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada algılanan vücut imajı, kendini iyi olarak algılama ve stres düzeyinin birbirlerini etkilediği düşünülmektedir. Erkeklerin vücut imaj puanı daha yüksek bulunmuştur. Kadınlar erkeklere göre vücut bölümlerinden veya işlevlerinden daha fazla memnundurlar. Erkeklerin benlik tasarım puanları kadınlara göre daha yüksektir. Bu durum spor eğitimi alan öğrencilerde erkeklerin kadınlara göre daha fazla olumlu benlik kavramına sahip olduklarını düşündürmektedir. Beden imajından memnuniyetler arttıkça benlik saygılarının da arttığını ve stres düzeylerinin ise düştüğünü söyleyebiliriz. Spor eğitimi alma iyi bir vücut imajına ve kendini iyi olarak algılamaya katkı sağlayarak bireylerin stres durumlarının düşmesine etki edebilir.



Öğrencilerin benlik saygılarını artırmak için vücut imajını artırıcı etkinliklerde bulunmak yada vücut imajlarından memnun olmayı artırmak için benlik saygılarını artırmak önerilir. Spor eğitimi alanlarda da vücut imajını düzeltici ve benlik tasarımını yükseltici faaliyetlerde bulunarak bireylerin stres düzeyleri azaltılabilir.

#### KAYNAKÇA

- Acar, Ö. T. (2010). *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu ve Mimarlık-Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağ Dağılımı ile İlgisi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Aktaş, A., Aştı, T. A., Bakanoğlu, E., & Çelebioğlu, M. (2010). Bir hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18-2.
- Altıntaş, A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları İle Travmatik Stres Belirti Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Aydemir, S. (2014). *Hemşirelerde Benlik Ve Benlik Saygısı: Diyarbakır Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B., & İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı.14, (41-52).
- Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. *Labour Ministry-CASGEM*: İstanbul.
- Çetinkaya, G., İmamoğlu G. (2018a). Plates-Aerobik Egzersizlerinin Obez Kadınlarda Vücut Kompozisyonu ve Vücut İmajı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 11 Sayı: 59, sh.1451-1456
- Çetinkaya, G., İmamoğlu G. (2018b). Üniversite Spor Eğitimli Öğrencilerin Liderlik Yönelimlerinin Farklı Değişkenlere Göre Araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 11 Sayı: 59, sh.719-725
- Çiçek, G.; İmamoğlu, O.; Yamaner, F.; Türk, N. (2017). Kardiyο Bosu Egzersizinin Sedanter Kadınlarda Psikolojik Etkileri. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(3), 69-75.
- Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Uzun, M. (2016). Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5257-5268. doi:10.14687/jhs.v13i3.4106
- Dönmez, A. (1985). Denetim odağı, kendine saygı ve üç değişken: Çevre büyüklüğü, yaş, aile ortamı. *Eğitim ve Bilim*, 10: 4-15.
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.
- Gürel, E. İ., Pehlivanoglu, B., & Bayrak, S. (2010). Akut stres ile kan akışkanlığı arasındaki ilişki: Cinsiyet ve menstrüel döngü evrelerinin etkisi. *Türkiye Klinikleri Cardiovascular Sciences*, 22(3), 311-317.
- Hamurcu P., Öner C., Telatar B., Yeşildag Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19 (3): 122 - 128.
- İmamoğlu G. (2018a). The Comparison of the Self-Perceptions of Individuals with and without Art Education. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, Volume7, Issue 2, pp.375-384
- İmamoğlu, G., (2017). Resim Eğitimi ve Temel Eğitim Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *İdil*, 6 (37), s.1-20.
- İmamoğlu, G. (2017b). Sanat Eğitimi Öğrencileri ile Sosyal Bilimler Öğrencilerinin Sürekli ve Durumluk Kaygılarının Karşılaştırılması. *İdil*, 6 (33), s.1-20.
- İmamoğlu G., Demirtaş Ö., (2017a). Güzel Sanatlar Eğitimi Alan Bireylerde Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyi. 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, Antalya.
- İmamoğlu G., Demirtaş Ö., (2017b). Spor, Sanat ve Din Eğitiminin Vücut İmajı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *The 9th Conference of the International Society for the Social Sciences of Sport*, (ISSSS-2017), Çorum.
- İmamoğlu G., Demirtaş Ö., (2017c). Investigation of Students' Views Who Receive Art and Religious Training about Body Image. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 3 (Special Issue), pp.476-483
- Karagöz, N., Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma, *Sport Sciences (NWSASPS)*, 2B0102, 10(4):34-43.
- Koca F., İmamoğlu G., İmamoğlu O. (2018). Lise Öğrencilerin Spor Durumu ve Cinsiyete Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 6, Sayı: 80, s. 31-42
- Koparan, Ş., Öztürk, F. ve Korkmaz, N.H., (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik Algısı ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bursa Örneği). *e-Journal of New World Sciences Academy, Sports Sciences*, 2B0059, c:5, s:4, ss:286-293. [http://www.newwsa.com/download/gecici\\_makale\\_dosyaları/NWSA-586-9.pdf](http://www.newwsa.com/download/gecici_makale_dosyaları/NWSA-586-9.pdf) ( Erişim Tarihi: 03.07.2014).
- Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571.
- Oktan, V. & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, sayı 2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.
- Öner, N. (1997). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı, Boğaziçi Üni. Yay., İstanbul.
- Pesa, J.A., Syre, T.R., Jones, E. (2000) Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, 26: 330-337.
- Smith, D., Thompson, K., Raczynski, J., and Hinler, J., (1999). Body İmage Among Men and Women in a Biracial Cohort: The Cardia Study. *International Journal of Eating Disorders*, Jan 25(1), p:71-82.
- Şener O.A. (2018). Personality Traits, Body Image And Trait Anxiety In Athletes Trained Combat Athletes. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:2 Sayı:2, sh.9-17
- Topses, G. (1992). *Eğitim Sürecinde İnsan ve Psikolojisi*. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Wang, L., Wang, X., Wang, W., Chen, C., Ronnennberg, A. G., Guang, W. & Xu, X. (2004). Stress and dysmenorrhoea: a population based prospective study. *Occupational and Environmental Medicine*, 61(12), 1021-1026.
- Yamak, B., İmamoğlu, O., Çebi, M. (2016). Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 4, Sayı: 34, Kasım 2016, s. 191-201.