

# Dans Sporu Yapanların Psikolojik Durumlarının Benlik Saygılarına Etkisi: Gözlemsel-Tanımlayıcı Araştırma

## The Effect of Dancer's Psychological States on Their Self-Esteem: Observational-Descriptive Research

 Ebru SİNİCİ<sup>a</sup>,  Perican BAYAR<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

**ÖZET Amaç:** Bu araştırma, dans sporu yapanların psikolojik durumlarının (somatizasyon, depresyon, kaygı, olumsuz benlik, öfke-düşmanlık), benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmaya; yaşları 18-54 arasında değişen, Latin-standart dans sporu yapan 131 (yaş ortalaması 27±0,8) ve 131 dans sporu yapmayan (yaş ortalaması 26±0,9) olmak üzere toplam 262 kişi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. **Bulgular:** Dans sporu yapan grubun RBSÖ puanları ile KSE alt ölçek puanları arasında, anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Dans sporu yapmayanların, benlik saygısı puanları ile kaygı ( $r=-0,294$ ;  $p<0,01$ ), depresyon ( $r=-0,273$ ;  $p<0,01$ ), olumsuz benlik ( $r=-0,334$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Gruplar arasında RBSÖ puanları ile KSE puanları karşılaştırıldığında benlik saygısı ( $p=0,000$ ), kaygı ( $p=0,013$ ), depresyon ( $p=0,000$ ), olumsuz benlik ( $p=0,009$ ) ve öfke-düşmanlık ( $p=0,000$ ) alt ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin RBSÖ ile KSE ölçekleri karşılaştırıldığında; benlik saygısı ( $p=0,000$ ), kaygı ( $p=0,006$ ), depresyon ( $p=0,000$ ), somatizasyon ( $p=0,014$ ) ve öfke-düşmanlık ( $p=0,03$ ) alt ölçekleri puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. **Sonuç:** Dans sporu yapan sporcuların, yapmayanlara göre daha olumlu ruhsal belirtilere sahip olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan kadınların benlik saygıları, erkeklere göre daha yüksek olmakla beraber olumsuz psikolojik belirtileri, erkeklere göre daha fazladır.

**ABSTRACT Objective:** This research was conducted to examine the effects of the dancers' psychological states (somatization, depression, anxiety, negative self, hostility) on their self-esteem levels. **Material and Methods:** To research; a Toplam of 262 people, between the ages of 18-54, 131 dancing (mean age 27±0.8) and 131 non-dancing (mean age 26±0.9) engaged in Latin Standat dance sports. Personal information form, the Brief Symptom Inventory (BSI) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSI) were used as data collection tools. Correlation analysis and one-way ANOVA were used in the analysis of the data. **Results:** There was no significant correlation between the RSI scores and the scores of the BSI subscales of the dancing group ( $p>0.05$ ). The self-esteem scores of those who did not dance were negative between anxiety ( $r=-0.294$ ;  $p<0.01$ ), depression ( $r=-0.273$ ;  $p<0.01$ ), negative self ( $r=-0.334$ ;  $p<0.01$ ) scores. significant relationship was found in the direction. Comparison of RSI scores and BSI scores between the groups was statistically significant in self-esteem ( $p=0.000$ ), anxiety ( $p=0.013$ ), depression ( $p=0.000$ ), negative self ( $p=0.009$ ) and hostility ( $p=0.000$ ) subscales a difference was found. When the RSE and BSI scales of women and men were compared, self-esteem ( $p=0.000$ ), anxiety ( $p=0.006$ ), depression ( $p=0.000$ ), somatization ( $p=0.014$ ) and hostility ( $p=0.03$ ) subscales scores. **Conclusion:** It has been observed that athletes who do dance sports have more positive mental symptoms than those who do not. Although self-esteem of women participating in the study is higher than men, their negative psychological symptoms are higher than men.

**Anahtar Kelimeler:** Dans; dans sporu; dans sporu yapanlar; psikolojik belirtiler; benlik saygısı

**Keywords:** Dance; dance sport; dancers; psychological symptoms; self-esteem

Tüm dünyada yaşanan teknolojik gelişmeler ve hızla değişen yaşam koşulları ile insanlar, zamanlarını etkili ve farklı şekilde değerlendirme yollarını aramaya başlamışlardır. İsteklerin çeşitli olması, kişileri sosyalleşmeye ve farklı aktivite arayışlarına yöneltmektedir. Bu arayış, insanların hareket ihtiyacını

planlı ve programlı bir şekilde karşılayan spor ile hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını birleştirmektedir.

Kassing ve Jay'e göre dansın tanımı, insan bedeninin belirli bir zaman ve mekân içerisinde enerji ve çaba göstererek, vücudu yoluyla yaptığı ritmik hareketlerle birlikte yapılmasıdır.<sup>1</sup>

**Correspondence:** Ebru SİNİCİ

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE/TURKEY

**E-mail:** ebru.sinici@sbu.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

**Received:** 24 Mar 2021

**Received in revised form:** 26 May 2021

**Accepted:** 15 Jun 2021

**Available online:** 28 Jun 2021

2146-8885 / Copyright © 2021 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Bununla birlikte dans, dans eden kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal katkısıyla, sanat eseri olarak icra edilmesidir. Aktaş'a göre ise dans, insanın kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla bir iletişim kurabilmesi için anlam içeren hareketler topluluğunun meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip bir yaratıcılığın sonucu olan fiziksel ve duygusal davranıştır.<sup>2</sup>

Dans etmek, hayatın pek çok alanında kendine güveni artıran ve mutlu eden bir eylemdir. Tek başına yapıldığında bile insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri olan dans, sistematik ve diğer bireylerle beraber yapıldığında, bedene yeni bir anlam atfederek bireyin topluma katılımını sağlayan bir araç olabilmektedir. Yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, dansın, güven ve içsel denetim gibi olumlu kişilik özelliklerine katkıda bulunduğu ve bunların insan psikolojisine iyi geldiği saptanmıştır.<sup>3</sup>

Dünya Sağlık Örgütü, 2001 yılında sağlığı; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlinde olması gerekliliği şeklinde tanımlamıştır.<sup>4</sup> Bu tanımdan yola çıkarak, bireyin ruh sağlığı üzerindeki yaşam tarzı ve bedensel aktivitesinin etkisi tartışılmazdır. Ruh sağlığı, hem birey hem de toplum sağlığında önemli bir rol oynaması nedeniyle ulusal ve uluslararası alanda öncelik hâline gelmektedir.<sup>5</sup> Düzenli yapılan sporun, bedensel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği; kaygı, depresyon ve stres belirtilerinde azalma görüldüğü; olumlu benlik ve benlik saygısı gelişimini desteklediği bilinmektedir.<sup>6</sup>

Benlik saygısı; kişinin kendisini önemli, yetenekli ve değerli biri olarak hissetmesi olarak ifade edilebilir.<sup>7</sup> Rosenberg'e göre benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirirken gösterdiği tutumun yönüne bağlı olarak değerlendirilmektedir.<sup>8</sup> Kişi, olumlu bir tutum gösteriyorsa benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum gösteriyorsa da benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip kişi, kendine saygı göstererek kendini değerli bir kişi olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı olan kişi ise kendisini sürekli olarak olumsuz değerlendirmektedir.<sup>9</sup>

Yapılan bir çalışmada, yüksek benlik saygısı olan kişilerin olumsuz psikolojik belirti gösterme yö-

nünden daha az risk altında olduklarını ve kendine güven duygularının daha fazla geliştiğini bulunmuştur.<sup>10</sup> Yüksek düzeyde benlik saygısı olan bireyler daha yaratıcı, güçlü, atılgan, başarılı, düşüncelerini daha kolay ifade eden, öz güvenli ve sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu olan hastalarda benlik saygısının da daha düşük olduğu, sosyal ilişkilerinin sınırlı olduğu, içe dönük oldukları bildirilmiştir.<sup>11,12</sup>

Yapılan çalışmalarda, fiziksel olarak daha aktif olan kişilerin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları gösterilmiştir.<sup>13</sup> Dans yoluyla bedenin, ritmik olarak hareket etmesi bir çeşit fiziksel aktivite olduğu göz önüne alınırsa, yukarıda bahsedilen değişkenler ile dans arasında temel bağlantı olduğu görülmektedir.<sup>14</sup> Her dans stili, sanatın fiziksel bir şeklidir. Buna göre müzik eşliğinde yapılan dansın, kişilerin olumsuz psikolojik durumları üzerinde iyileştirici etkisi olduğu bir kanaat hâline gelmiştir.<sup>15</sup>

Dansın, bireylerin beden ve ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Bu görüşten yola çıkılarak özellikle dans sporu yapanların psikolojik durumlarının benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi; aynı zamanda dansa katılımın, kişilerin psikolojik durumlarını ve benlik saygılarını ne yönde etkilediğini incelemek de amaçlanmaktadır. Bu çalışma ile antrenörlerin çalışma programı oluştururken, sporcuların benlik saygıları ve psikolojik durumlarını da göz önüne alarak kişiye özgü uygulamalar yapması, dolayısıyla sporcuların performanslarında olumlu yönde gelişmeler olacağı beklenmektedir.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Betimsel desenle yapılan çalışma, Ocak-Şubat 2021 tarihleri arasında Ankara'daki dans okullarında dans sporu yapan kişilerle ve dans sporu yapmayan gönüllülerle yapılmıştır. Veriler, yüz yüze ve çevrim içi olarak toplanmıştır.

Araştırmaya; 18-54 yaş aralığında Latin-standart dans sporu yapan 80 kadın ve 51 erkek (yaş ortalaması 27±0,8) ve dans sporu yapmayan 105 kadın ve 26 erkek (yaş ortalaması 26±0,9) olmak üzere toplam 262 kişi katılmıştır. Dans sporu yapanların 60'ı

(%45,8) ön lisans ve 27'si (%20,6) lisans mezunu idi. Çalışmaya dâhil etme kriterleri olarak; 18 yaş ve üzerinde olmak, çalışmaya katılmayı kabul etmek, herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmak, alkol-madde kullanım öyküsü olmamak, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanımı olmamak olarak alınmıştır. Bu kriterlere uygun bireyler ile görüşme yapıldıktan sonra onam formu onaylatılmıştır (Tablo 1).

Minimum örnek büyüklüğü hesabı G Powers 3.1.9.7 programı ile; etki büyüklüğü 0.1, hata payı %5, güç %95 alınarak her grupta 110 kişi olarak belirlenmiştir. Çalışmaya, belirlenen sayıdan fazla kişinin katılmasının, araştırmanın dış geçerliğini artıracığı düşünülmüştür.

## VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kişisel bilgi formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçekleri (RBSÖ) kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan bireyleri tanımlayıcı ve sosyodemografik özelliklerini sorgulayan maddelerden oluşmaktadır. Sorular katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi vb. sorulardan oluşmaktadır.

**Kısa Semptom Envanteri:** Dans sporcularının psikolojik durumlarını belirlemek için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak tarafından yapılan KSE kullanılmıştır.<sup>16</sup> Ölçek, 53 madde ve 5

alt boyuttan (öfke-düşmanlık, somatizasyon, depresyon, kaygı ve olumsuz benlik) oluşmaktadır.<sup>17</sup> Bu envanter, bireylerin psikolojik belirtilerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilen Ruhsal Belirti Tarama Envanterinden: Symptom Check List\_90 (SCL-90) kısaltılarak türetilmiş ve daha kısa olan bir ölçme aracıdır. SCL-90-R'nin 9 faktöre dağılmış 90 maddesi arasından, her faktörde en yüksek yükü almış 53 madde seçilmiştir. Ölçeğin ergen örnekleminde alınan iç tutarlık kat sayısı 0,70 ile 0,88 arasında, erişkin örneklemin için 0,75 ile 0,87 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, psikolojik belirtilerinin yoğunluğunu ve sıklığını belirtmektedir.<sup>16</sup>

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:** Rosenberg tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla pek çok çalışmada kullanılmaktadır.<sup>8</sup> Çoktan seçmeli 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının 0,75 olduğu rapor edilmektedir. Bu çalışmada, RBSÖ'nün 10 sorudan oluşan Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 5 olumlu ve 5 olumsuz ifadenin olduğu toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, kişiye ait genel bir değer vermektedir. Düşük puan alanların yüksek, yüksek puan alanların ise düşük benlik saygısına sahip oldukları kabul edilmektedir. Burada alınabilecek en düşük değer 10, en yüksek değer ise 40'tır. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram olarak kabul edildiği için toplam puan esas alınmıştır.<sup>18</sup>

**TABLO 1:** Dans sporu yapan ve yapmayanların demografik verileri.

|               | Tüm grup<br>n=262 | Dans sporu yapan<br>n=131 | Dans sporu yapmayan<br>n=131 |
|---------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|
| Yaş           | 26,9±10,2         | 27±0,8                    | 26±0,9                       |
| Cinsiyet      |                   |                           |                              |
| Kadın         | 77 (%29,4)        | 80 (%61,1)                | 105 (%80,2)                  |
| Erkek         | 185 (%70,6)       | 51 (%38,9)                | 26 (%19,8)                   |
| Medeni durum  |                   |                           |                              |
| Evlü          | 203 (%77,5)       | 23 (%17,6)                | 36 (%27,5)                   |
| Bekâr         | 59 (%22,5)        | 108 (%82,4)               | 95 (%72,5)                   |
| Eğitim        |                   |                           |                              |
| Lise          | 29 (%11,1)        | 28 (%21,3)                | 1 (%0,75)                    |
| Ön lisans     | 65 (%24,8)        | 60 (%45,8)                | 5 (%3,75)                    |
| Lisans        | 133 (%50,8)       | 27 (%20,6)                | 106 (%80,9)                  |
| Yüksek lisans | 35 (%13,4)        | 16 (%12,3)                | 19 (%14,5)                   |

## VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS-22.00 ile yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin analizinde frekans ve yüzde dağılımı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı için çarpıklık ve basıklık özelliklerine bakılmıştır. Gruplar arasındaki farkları belirlemek için tek yönlü ANOVA, veriler sürekli değişken özelliğinde olduğu için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir.

**Araştırma Etiği Standartlarına Uygunluk:** Bu araştırma için Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik onay alınmıştır (karar tarihi: 12/02/2021, karar sayısı: 27). Araştırma önce-

sinde katılımcılar tamamıyla bilgilendirilmiş olup, katılımcılardan yazılı izin alınmıştır. Araştırma prosedürleri 2008 Helsinki Deklarasyonu'nun insan araştırmaları etik standartlarına uygun şekilde yerine getirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırma grubunun ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistikleri ile basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 1,0$  aralığında olduğu görülmektedir (Tablo 2). Veriler normal dağılmaktadır.

Araştırma grubunun Benlik Saygısı ve KSE'nin puanlarına ilişkin korelasyon değerlerine bakıldığında Benlik Saygısı alt ölçeği puanları ile KSE'nin alt ölçeklerinin puanlarının arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $p > 0,05$ ) (Tablo 3).

Dans sporu yapmayan kişilerin benlik saygısı ile kaygı ( $r = -0,294$ ;  $p < 0,01$ ), depresyon ( $r = -0,273$ ;  $p < 0,01$ ), olumsuz benlik ( $r = -0,334$ ;  $p < 0,01$ ) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 3).

**TABLO 2:** Ölçek puanlarının dağılımı.

| Ölçekler               | Alt boyutlar   | n   | $\bar{X}$ | SS    | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------------|----------------|-----|-----------|-------|-----------|----------|
|                        | Benlik saygısı | 262 | 25,209    | 7,271 | 0,243     | -0,649   |
| Kısa semptom envanteri | Kaygı          | 262 | 0,892     | 0,679 | 0,187     | 0,462    |
|                        | Depresyon      | 262 | 1,2237    | 0,821 | 0,802     | 0,115    |
|                        | Olumsuz benlik | 262 | 0,8954    | 0,703 | 0,293     | 0,520    |
|                        | Somatizasyon   | 262 | 0,604     | 0,591 | 0,418     | 0,939    |
|                        | Öfke-düşmanlık | 262 | 1,015     | 0,673 | 0,892     | 0,854    |

SS: Standart sapma.

**TABLO 3:** Dans sporu yapanlar ve yapmayanlar gruplarındaki RBSÖ ile KSE'nin alt ölçekleri arasındaki Pearson korelasyonları.

| Dans sporu yapanlar           |          | Benlik saygısı  | Kaygı   | Depresyon | Olumsuz benlik | Somatizasyon | Öfke-düşmanlık |
|-------------------------------|----------|-----------------|---------|-----------|----------------|--------------|----------------|
| Kaygı                         | r değeri | -0,019          | 1       |           |                |              |                |
|                               | p değeri | 0,833           |         |           |                |              |                |
| Depresyon                     | r değeri | -0,06           | 0,855** | 1         |                |              |                |
|                               | p değeri | 0,499           | 0       |           |                |              |                |
| Olumsuz benlik                | r değeri | -0,023          | 0,852** | 0,841**   | 1              |              |                |
|                               | p değeri | 0,792           | 0       | 0         |                |              |                |
| Somatizasyon                  | r değeri | -0,046          | 0,759** | 0,736**   | 0,712**        | 1            |                |
|                               | p değeri | 0,604           | 0       | 0         | 0              |              |                |
| Öfke-düşmanlık                | r değeri | -0,098          | 0,780** | 0,739**   | 0,762**        | 0,709**      | 1              |
|                               | p değeri | 0,264           | 0       | 0         | 0              | 0            |                |
| <b>Dans sporu yapmayanlar</b> |          |                 |         |           |                |              |                |
| Kaygı                         | r değeri | <b>-0,294**</b> | 1       |           |                |              |                |
|                               | p değeri | 0,001           |         |           |                |              |                |
| Depresyon                     | r değeri | <b>-0,273**</b> | 0,846** | 1         |                |              |                |
|                               | p değeri | 0,002           | 0       |           |                |              |                |
| Olumsuz benlik                | r değeri | <b>-0,334**</b> | 0,829** | 0,817**   | 1              |              |                |
|                               | p değeri | 0               | 0       | 0         |                |              |                |
| Somatizasyon                  | r değeri | -0,153          | 0,738** | 0,701**   | 0,655**        | 1            |                |
|                               | p değeri | 0,081           | 0       | 0         | 0              |              |                |
| Öfke-düşmanlık                | r değeri | -0,151          | 0,670** | 0,638**   | 0,749**        | 0,560**      | 1              |
|                               | p değeri | 0,084           | 0       | 0         | 0              | 0            |                |

\* $p < 0,05$ \*\* $p < 0,01$ ; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; KSE: Kısa Semptom Envanteri.

Dans sporu yapan ve yapmayan kişiler arasında, Benlik Saygısı ölçeğinden alınan puanlara yönelik olarak, alınan puanlarda anlamlı fark bulunmuştur ( $F_{2;261}=392,867$ ;  $p<0,05$ ). Kaygı ( $F_{2;261}=6,215$ ;  $p<0,05$ ), depresyon ( $F_{2;261}=13,672$ ;  $p<0,05$ ), olumsuz benlik ( $F_{2;261}=6,85$ ;  $p<0,05$ ) ve öfke-düşmanlık alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında ( $F_{2;261}=19,662$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmektedir (Tablo 4). Somatizasyon puanlarında ise fark olmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Dans sporu yapmayanların; kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke-düşmanlık puanları dans edenlere göre daha yüksek; benlik saygısı puanları, dans sporu yapmayanlarda, yapanlara göre daha düşük görünmektedir.

Araştırmaya katılan dans sporu yapan ve yapmayan kadın ve erkeklerin, RBSÖ ve KSE puanların karşılaştırılmasında, benlik saygısı ( $F_{1;184}=136,7$ ;  $p<0,05$ ), kaygı ( $F_{1;184}=4,574$ ;  $p<0,05$ ), depresyon ( $F_{1;184}=10,24$ ;  $p<0,05$ ), somatizasyon ( $F_{1;184}=4,532$ ;  $p<0,05$ ) ve öfke-düşmanlık ( $F_{1;184}=7,518$ ;  $p<0,05$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 5).

## TARTIŞMA

Gelişen teknoloji ile birlikte yaşam gittikçe zorlaşmaktadır. Bu zorluk, beraberinde kişilerin hayatına daha fazla baskı ve stresi getirerek ruh sağlığını ve psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir. Düzenli egzersiz yapma, psikolojik sağlığı korumada çok önemli bir yere sahiptir. Yapılan birçok çalışmada, fiziksel aktivitenin özellikle kaygı ve depresyonu azaltarak psikolojik iyi oluş duygularını güçlendirdiği gösterilmiştir.<sup>19,20</sup> Bir çalışmada da fiziksel aktivitenin, depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu, spor etkinliklerine katılan katılımcıların depresyon düzeylerinde istatistiksel olarak azalma olduğu görülmüştür.<sup>21</sup> Fiziksel aktivitede bulunmak, spor yapmak; insanlarda problem çözme, hayal gücünü kullanma, empati yapma, dikkat yeteneğini geliştirme, kurallara uyma, üretken olma ve problemler karşısında pratik çözümler bulma gibi özelliklerin gelişimine katkı sağladığı görülmektedir.<sup>22</sup>

Gauvin ve Spence fiziksel aktivite ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin varlığına dair kanıtları gözden geçirmişler ve sonuç olarak fiziksel aktivitenin

**TABLO 4:** Gruplar arasında KSE'nin alt ölçekleri ve RBSÖ karşılaştırılması.

|                |                     | $\bar{X}\pm SS$ |               | Karelerin toplamı | SD  | Karelerin ortalaması | F       | p değeri     |
|----------------|---------------------|-----------------|---------------|-------------------|-----|----------------------|---------|--------------|
| Benlik saygısı | Dans sporu yapmayan | 131 19,58±3,69  | Gruplar arası | 8303,912          | 1   | 8303,912             | 392,867 | <b>0,000</b> |
|                | Dans sporu yapan    | 131 30,83±5,35  | Grup içi      | 5495,542          | 260 | 21,137               |         |              |
|                | Toplam              | 262 25,20±7,27  | Toplam        | 13799,454         | 261 |                      |         |              |
| Kaygı          | Dans sporu yapmayan | 131 6,93±3,08   | Gruplar arası | 68,534            | 1   | 68,534               | 6,215   | <b>0,013</b> |
|                | Dans sporu yapan    | 131 5,90±3,53   | Grup içi      | 2867,282          | 260 | 11,028               |         |              |
|                | Toplam              | 262 6,41±3,35   | Toplam        | 2935,817          | 261 |                      |         |              |
| Depresyon      | Dans sporu yapmayan | 131 8,28±2,84   | Gruplar arası | 134,901           | 1   | 134,901              | 13,672  | <b>0,000</b> |
|                | Dans sporu yapan    | 131 6,84±3,40   | Grup içi      | 2565,496          | 260 | 9,867                |         |              |
|                | Toplam              | 262 7,56±3,21   | Toplam        | 2700,397          | 261 |                      |         |              |
| Olumsuz benlik | Dans sporu yapmayan | 131 6,58±2,99   | Gruplar arası | 69,561            | 1   | 69,561               | 6,85    | <b>0,009</b> |
|                | Dans sporu yapan    | 131 5,54±3,36   | Grup içi      | 2640,336          | 260 | 10,155               |         |              |
|                | Toplam              | 262 6,06±3,22   | Toplam        | 2709,897          | 261 |                      |         |              |
| Somatizasyon   | Dans sporu yapmayan | 131 3,62±2,50   | Gruplar arası | 18,172            | 1   | 18,172               | 3,124   | 0,078        |
|                | Dans sporu yapan    | 131 3,09±2,32   | Grup içi      | 1512,382          | 260 | 5,817                |         |              |
|                | Toplam              | 262 3,36±2,42   | Toplam        | 1530,553          | 261 |                      |         |              |
| Öfke-düşmanlık | Dans sporu yapmayan | 131 4,42±1,62   | Gruplar arası | 54,962            | 1   | 54,962               | 19,662  | <b>0,000</b> |
|                | Dans sporu yapan    | 131 3,51±1,71   | Grup içi      | 726,794           | 260 | 2,795                |         |              |
|                | Toplam              | 262 3,96±1,73   | Toplam        | 781,756           | 261 |                      |         |              |

\* $p<0,05$ \*\* $p<0,01$ ; SS: Standart sapma; SD: Serbestlik derecesi; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; KSE: Kısa Semptom Envanteri.



**TABLO 5:** Dans sporu yapan ve yapmayan kadınlar ile dans sporu yapan ve yapmayan erkeklerin RBSÖ ve KSE puanlarının karşılaştırılması.

|                |       | n                   | $\bar{X} \pm SS$ |            | Karelerin     |            | Karelerin  |         | "post hoc" |              |     |
|----------------|-------|---------------------|------------------|------------|---------------|------------|------------|---------|------------|--------------|-----|
|                |       |                     |                  |            | toplamı       | SD         | ortalaması | F       | p değeri   | TUKEY*       |     |
| Benlik saygısı | Kadın | Dans sporu yapan    | 80               | 30,15±5,52 | Grup içi      | 5.316,699  | 257        | 20,688  |            |              |     |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 105              | 19,33±3,74 | Gruplar arası | 8.482,710  | 3          | 2827,57 | 136,7      | <b>0,000</b> | 1-2 |
|                | Erkek | Dans sporu yapan    | 50               | 32,06±4,87 | Toplam        | 13.799,410 | 260        |         |            |              | 2-3 |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 26               | 20,57±3,36 |               |            |            |         |            |              |     |
| Kaygı          | Kadın | Dans sporu yapan    | 80               | 0,83±0,68  | Grup içi      | 112,900    | 257        | 0,439   |            |              |     |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 105              | 1,04±0,68  | Gruplar arası | 6,028      | 3          | 2,009   | 4,574      | <b>0,004</b> | 2-4 |
|                | Erkek | Dans sporu yapan    | 50               | 0,82±0,69  | Toplam        | 118,928    | 260        |         |            |              |     |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 26               | 0,55±0,42  |               |            |            |         |            |              |     |
| Depresyon      | Kadın | Dans sporu yapan    | 80               | 1,09±0,80  | Grup içi      | 155,197    | 257        | 0,604   |            |              | 1-2 |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 105              | 1,52±0,77  | Gruplar arası | 18,548     | 3          | 6,183   | 10,24      | <b>0,000</b> | 2-3 |
|                | Erkek | Dans sporu yapan    | 50               | 1,02±0,76  | Toplam        | 173,745    | 260        |         |            |              | 2-4 |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 26               | 0,75±0,70  |               |            |            |         |            |              |     |
| Olumsuz benlik | Kadın | Dans sporu yapan    | 80               | 0,86±0,78  | Grup içi      | 123,892    | 257        | 0,482   |            |              |     |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 105              | 1,00±0,64  | Gruplar arası | 3,202      | 3          | 1,067   | 2,214      | 0,087        |     |
|                | Erkek | Dans sporu yapan    | 50               | 0,79±0,75  | Toplam        | 127,094    | 260        |         |            |              |     |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 26               | 0,67±0,37  |               |            |            |         |            |              |     |
| Somatizasyon   | Kadın | Dans sporu yapan    | 80               | 0,56±0,59  | Grup içi      | 86,152     | 257        | 0,335   |            |              | 2-3 |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 105              | 0,74±0,65  | Gruplar arası | 4,558      | 3          | 1,519   | 4,532      | <b>0,004</b> | 2-4 |
|                | Erkek | Dans sporu yapan    | 50               | 0,47±0,45  | Toplam        | 90,710     | 260        |         |            |              |     |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 26               | 0,36±0,36  |               |            |            |         |            |              |     |
| Öfke-düşmanlık | Kadın | Dans sporu yapan    | 80               | 0,87±0,67  | Grup içi      | 108,746    | 257        | 0,423   |            |              | 1-2 |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 105              | 1,24±0,67  | Gruplar arası | 9,544      | 3          | 3,181   | 7,518      | <b>0,000</b> | 2-3 |
|                | Erkek | Dans sporu yapan    | 50               | 0,81±0,58  | Toplam        | 118,290    | 260        |         |            |              |     |
|                |       | Dans sporu yapmayan | 26               | 0,90±0,58  |               |            |            |         |            |              |     |

\*1: Kadın dans sporu yapan; 2: Kadın dans sporu yapmayan; 3: Erkek dans sporu yapan; 4: Erkek dans sporu yapmayan. SS: Standart sapma; SD: Serbestlik derecesi; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; KSE: Kısa Semptom Envanteri.

kaygı, depresyon, psikososyal stresörlere tepkisellik için orta düzeyde etkili; öz yeterlik ve benlik saygısı gibi olumlu duygularda düşük düzeyde etkisi olduğunu bildirmişlerdir.<sup>23</sup> Yapılan çalışmalarda her ne kadar bir neden-sonuç ilişkisi kurulmuş olmasa da düzenli egzersiz kaygı ve depresyondaki azalma ile ilişkilidir.<sup>24,25</sup>

Bu çalışmada, dans sporu yapanların KSE'nin alt ölçeklerinden, kaygı depresyon ve olumsuz benlik alt ölçekleri ile RBSÖ puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı yükseldikçe psikolojik belirtilerden olan, kaygı depresyon belirtileri ve olumsuz benlik düzeyleri düşmektedir. Depresyon, düşük benlik saygısının duygusal anlamı olarak düşünülebilir. Depresyon belirtisi görülen kişilerde, benlik saygısının düşük olduğu literatürde

bildirilmektedir.<sup>25,26</sup> Elde edilen bu sonuç, benlik saygısı ile kaygı arasında negatif ilişki olduğunu gösteren araştırmalarla örtüşmektedir.<sup>25,26</sup> Düzenli egzersizin benlik saygısı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bilinmektedir.<sup>24</sup>

Dans sporu yapanlar ile yapmayanlar karşılaştırıldığında ise dans sporu yapmayanlarda; kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke-düşmanlık puanları dans sporu yapanlara göre daha yüksek görülmüştür. Buradaki farkın anlamlılığının, fiziksel bir etkinlik olan dans sporu faktöründen kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak yapılan literatür araştırmasında, elit sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, yoğun antrenman dönemlerinde depresif belirtilerin ve kronik yorgunluk belirtilerinin ortaya çıktığından söz edilmektedir.<sup>27</sup> Çalışmamızın

sonuçları, bu araştırmaları desteklememekle beraber depresyon alt ölçeği ortalama puanlarının dans sporcularında daha düşük bulunması, başka çalışmalarla uyumludur.<sup>28,29</sup> Araştırmamız dans sporu yapmayanların, benlik saygısı ölçek puanlarının dans sporcularına göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, dans sporu yapanların, yapmayanlara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Rosenberg'e göre, düşük benlik saygısı, kendini reddetme ve kendinden memnun olmama anlamına gelmektedir.<sup>8</sup> Ayrıca düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin, kendi zayıf performanslarını reddettikleri görülmektedir.<sup>18</sup> Dolayısıyla dans sporcularının yaptıkları antrenmanlardan, gösterdikleri performanstan doyum alamadıkları, hedeflerini daha da yukarıya taşımaları sebebiyle düşük benlik saygısı görüldüğü düşünülmektedir.

Araştırmamızın sonuçları, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Saygılı ve ark.nın yaptığı çalışmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları ile eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı gösterilmiştir.<sup>30</sup> Yapılan diğer çalışmalarla da sonuçlarımız uyumlu görülmektedir.<sup>31,32</sup> Özellikle sağlıklı bir benlik saygısı, ruh sağlığının temel öğelerinden biridir ve benlik saygısı yüksek olan kadınların yaşam kaliteleri de yüksek olmaktadır. Fiziksel aktivitenin bedensel benlik algısı üzerindeki etkisi, fiziksel durum ve çekiciliğe dair algısına bağlı olarak değişmektedir.<sup>24</sup> Dolayısıyla dans sporu yoluyla düzenli fiziksel aktivite yapan kadınların benlik saygılarının, fiziksel durum ve bedensel çekiciliklerine ilişkin algılarına bağlı olarak geliştiği düşünülmektedir.

Araştırmamızda olumsuz psikolojik belirtilerin kadınlarda, erkeklere göre daha fazla gözlenmesi bulunması, literatürle paralellik göstermektedir.<sup>33</sup> Bu sonucun, kadınlar yönünden anlamlı çıkmasında, kadınların son yıllarda daha özgür bir yapıda yaşamlarına devam etmeyi ve toplumsal olayların içerisinde yer almayı istemelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun sonucu olarak da birtakım zorlanmalarla karşı karşıya kalmalarından dolayı, kaygı, depresif belirtiler, öfke belirtilerinde artış ve zaman zaman da benlik saygılarında düşüş yaşayabilmektedirler.<sup>33,34</sup> Egzersiz, özellikle psikolojik olarak daya-

nıklı kişilerde, bu tür psikolojik problemlerden korunmasına yardımcı olabilmektedir.<sup>24</sup> Bu gibi olumsuz psikolojik semptomların ortaya çıkmasına neden olabilecek yaşam sorunlarıyla başa çıkmak için yani bir şekilde psikolojik dayanıklılığı (karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek, olumsuz etkileyen olaylardan sonra eski durumuna daha çabuk dönmek ve uyum sağlamak) artırmak adına, dans etme bir yol olarak görülebileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde Khan ve ark., 50 kadın ve 50 erkek basketbolcunun psikolojik dayanıklılık düzeylerini cinsiyet değişkenine göre incelemiş ve kadın basketbolcular ile karşılaştırıldığında erkek basketbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>35</sup>

Bireylerin benlik saygısı ve olumsuz psikolojik durumlarının pozitif yönde değişiklik göstermesi, dans yapmanın getirmiş olduğu hem görsellik hem de olumlu beden algısı olarak düşünülmektedir. Dans dünyasındaki yarışmalarla gerçekleşen sosyalleşme ve benlik saygısı hayatın diğer alanlarında da etkili olabilmektedir. Bu etkinlikler aracılığı ile edindiği tecrübeler kişinin psikolojik durumunu olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

## SONUÇ

Olumsuz psikolojik belirtiler (kaygı, depresyon ve olumsuz benlik alt ölçekleri) ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, benlik saygısı yüksek olan kişilerde kaygı, depresyon belirtileri ile olumsuz benlik özelliklerinin daha az görüldüğü anlamına gelmektedir. Dans sporu yapmayan kişilerde kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve öfke-düşmanlık puanları dans sporu yapanlara göre daha yüksek görülmüştür. Bu durum, dansın olumsuz psikolojik belirtiler üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kadınlarda erkeklere göre daha yüksek düzeyde benlik saygısı olduğu, aynı zamanda da kaygı, depresyon, öfke-düşmanlık ve somatizasyon gibi olumsuz psikolojik belirtilerinin de erkeklere göre daha fazla sahip olduğu görülmektedir.

Dans sporu yapan grubun 18-54 yaş aralığında olması, dolayısıyla 18 yaş altı spor yapan gruplara genelleme yapmak, dışsal geçerliği düşürücü olabilir. Araştırma grubundaki kişilerin daha çok üniversite öğrencisi olması, çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

Farklı spor dallarındaki sporcularla da bu konuda çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

### Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğru-  
dan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet,  
gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi  
bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma  
ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya  
manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

### Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin  
çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üye-  
liği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir  
firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

### Yazar Katkıları

**Fikir/Kavram:** Ebru Sinici; **Tasarım:** Ebru Sinici; **Denetleme/Da-  
nışmanlık:** Ebru Sinici, Perican Bayar; **Veri Toplama ve/veya İş-  
leme:** Ebru Sinici; **Analiz ve/veya Yorum:** Ebru Sinici, Perican  
Bayar; **Kaynak Taraması:** Ebru Sinici; **Makalenin Yazımı:** Ebru  
Sinici; **Eleştirel İnceleme:** Ebru Sinici, Perican Bayar.

## KAYNAKLAR

- Kassing G, Jay DM. Dance Teaching Methods and Curriculum Design: Comprehensive K-12 Dance Education. 2nd ed. USA: Human Kinetics; 2020. p. 4. [Link]
- Aktaş G. Dansta İlk Adım. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi; 2012. p.21-2. [Link]
- Steptoe A, Cox S. Acute effects of aerobic exercise on mood. Health Psychol. 1988;7(4): 329-40. [Crossref] [PubMed]
- World Health Organization. Mental health: strengthening mental health promotion, 2001. Fact Sheet No. 220. Geneva, Switzerland: WHO; 2001. [Link]
- Kuzman M. Intersectoral Cooperation in the Mental Health Protection of the Young People. U: Božičević V(ur.). Psychology in the protection of the mental health. 2012 p.22-7. Institution of the Public Health "Saint Rok" Virovitica Podravina County, 2012.
- Walsh R. Lifestyle and mental health. Am Psychol. 2011;66(7):579-92. [Crossref] [PubMed]
- Brooks CG Jr. Leadership, leadership, wherefore art thou leadership? Respir Care Clin N Am. 2004;10(2):157-71. [Crossref] [PubMed]
- Rosenberg M. Society and Adolescent Self-Image. New Jersey: Princeton University Press; 1965. [Link]
- Hamarta E, Arslan C, Saygın Y, Özyeşil Z. Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi [An analysis of coping with stress approaches of university students with respect to their self esteem and irrational beliefs]. Değerler Eğitim Dergisi. 2009;7(18):25-42. [Link]
- Seki T, Dılmaç B. Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: bir meta-analiz çalışması [Self-esteem and relational factors: a meta-analysis study]. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2020;18(2):853-73. [Crossref]
- Pehlivan H. Kadınların benlik saygısını ve yaşam doyumunu artırma: bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir grup müdahalesi [Enhancement women's self-esteem and life satisfaction: a group intervention based on cognitive behavioral approach]. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2016;24(2):479-92. [Link]
- Softa HK, Karaahmetoğlu GU, Demirci U, Kılınc E, Kandemir A, Durak B. Üniversite son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi [An analysis of the level of self-respect and loneliness observed in the senior university students and the influential factors]. Gümüşhane University Journal of Health Sciences. 2015;4(2):227-44. [Link]
- Eklemoviü Ć, Vesna B, Šklempa Kokiü I. Body Activity and self-esteem of Students. U: Smoljiü M (ur.), STEM Education- The fundament of the modern society development. Vukovar: College of Applied Sciences. 2018;106-13. Vukovar: College of Applied Sciences, 2018.
- Ajtlibez L, Babić D, Franjić D, Barać K, Martinac M, Haxhibeqiri SS. Psychic symptoms and self-esteem in dancers. Psychiatr Danub. 2020;32(Suppl 2):244-53. [PubMed]
- Schwender TM, Spengler S, Oedl C, Mess F. Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: a systematic review. Front Psychol. 2018;9:1130. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Şahin NH, Durak Batıgün A, Uğurtaş S. Kısa Semptom Envanteri'nin (KSE) geçerliği, güvenilirliği ve faktör yapısı [Validity, Reliability and Factor Structure of the Brief Symptom Inventory]. Türk Psikiyatri Dergisi. 2002;13(2): 125-35. [Link]
- Savaşır I, Şahin NH. Assessment of Cognitive Behavioral Therapy: Frequently Used Scales. No: 9. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 1997. [Link]
- Corwyn RF. The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. Journal of Research in Personality. 2000;34(4): 357-79. [Crossref]
- Berger B, Tobar D. Exercise and quality of life. In: Morris T, Terry P, eds. The New Sport and Exercise Psychology Companion. 2011. p.483-505. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology. [Link]
- Biddle S. Overview of exercise psychology. In: Morris T, Terry P, eds. The New Sport and Exercise Psychology Companion. 2011. p.443-60. Morgantown, WV: Fitness Institute Technology. [Link]
- Bal F, Aras H. Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi [Investigation of the effect of sport on depression]. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2020;13(73): 1129-37. [Link]
- Yetim A. Sporun sosyal görünümü [Social aspects of sport]. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2000;5(1):63-72. [Link]
- Gauvin L, Spence JC. Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current issues, and caveats. Nutr Rev. 1996;54(4 Pt 2):S53-65. [Crossref] [PubMed]
- Weinberg RS, Gould D. Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş. In: Şahin M, Koruç Z, eds. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2015. p.405-23. [Link]
- Bayar P. Egzersiz depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri [The role and effects of exercise in the treatment of depression]. Spor Bilimleri Dergisi. 2004;15(1):49-64. [Link]
- Galletly C, Clark A, Tomlinson L, Blaney F. A group program for obese, infertile women: weight loss and improved psychological health. J Psychosom Obstet Gynaecol. 1996;17(2):125-8. [Crossref] [PubMed]



27. Kutanis R, Tunç T. Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği [The relationship between self-esteem and state-trait anxiety in nurses: a sample of a university hospital]. *The Journal of Industrial Relations & Human Resources*. 2013;15(2):1-15. [[Crossref](#)]
28. McDuff DR, Baron D. Substance use in athletics: a sports psychiatry perspective. *Clin Sports Med*. 2005;24(4):885-97, ix-x. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
29. Yesalis CE, Bahrke MS. Doping among adolescent athletes. *Baillieres Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2000;14(1):25-35. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
30. Saygılı G, Kesercioğlu Tİ, Kırıktaş H. Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi [The effect of educational level on self-esteem]. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling (TIJSEG)*. 2015;4(2):210-7. [[Link](#)]
31. Balat GU, Akman B. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi [The level of self-esteem in high-school students of different socio-economic status]. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2004;14(2):175-83. [[Link](#)]
32. Karadağ G, Güner Ü, Çuhadar D, Uçan Ö. Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları [Self esteem at the Gaziantep university health school of nursing students]. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2008;3(7):30-42. [[Link](#)]
33. Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel SC, Yıldız M. Ergenlik ve Genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi [Relationship between self-esteem, social appearance anxiety, depression and anxiety in adolescent and young adult women]. *Journal of Mood Disorders*. 2013;3(3):107-13. [[Crossref](#)]
34. Carvalho IG, Bertolli ED, Paiva L, Rossi LA, Dantas RA, Pompeo DA. Anxiety, depression, resilience and self-esteem in individuals with cardiovascular diseases. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2016;24:e2836. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
35. Khan Z, Ali A, Mumtaz NA. Mental toughness of different levels of basketball players: a study. *International Research Journal of Multidisciplinary Studies*. 2016;2(6):1-4. [[Link](#)]