

**ORTAÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK
SAYGISI VE UTANGAÇLIK
DÜZEYLERİNİN SPOR İLE
İLİŞKİSİ**

**Ayşe USTALAR
Meryem GÜLAÇ**

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-826-0

Kitap Adı

Ortaöğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Utangaçlık Düzeylerinin Spor ile İlişkisi

Yazarlar

Ayşe USTALAR

Meryem GÜLAÇ

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.467

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Araştırmanın Önemi	3
Araştırmanın Amacı	4
Alt Problemler.....	4
Hipotezler	5
Araştırmanın Varsayımları.....	5
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
Tanımlar.....	6

1. BÖLÜM

Genel Bilgiler	7
1.1. Benlik Kavramı.....	7
1.2. Benlik Saygısı.....	7
1.2.1. Benlik Saygısının Gelişimi	9
1.2.2. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	10
1.2.3. Spor ve Benlik Saygısının İlişkisi	12
1.2.4. Rosenberg'e Göre Benlik Saygısı	14
1.2.5. Coopersmith'e Göre Benlik Saygısı	16
1.2.6. Benlik Saygısı Üzerine Yapılan Araştırmalar.....	17
1.3. Utangaçlık Kavramı	18
1.3.1. Utangaçlık ve Utanma	18
1.3.2. Utangaçlık ve Sosyal Fobi.....	19
1.3.3. Utangaçlık ve Sosyal Kaygı	20
1.3.4. Utangaçlık ve İçer dönüklük	21
1.3.5. Utangaçlık ve Çekingenlik	22
1.3.6. Utangaçlığın Nedenleri	23
1.3.7. Utangaç Bireylerin Kişisel Özellikleri.....	25
1.3.8. Utangaçlık Türleri	27

1.3.9. Utangaçlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	28
1.3.10. Utangaçlık ve Spor İlişkisi.....	35
1.3.11. Utangaçlık Üzerine Yapılan Araştırmalar	36

2. BÖLÜM

Gereç Yöntem Ve Bulgular	39
2.1. Çalışmanın Evren Ve Örneklemi	39
2.2. Veri Toplama Araçları.....	39
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
2.2.2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri.....	39
2.2.3. Utangaçlık Ölçeği (Syness Scale).....	40
2.3. Veri Analizi	41
2.4. Bulgular	42
2.4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	42
2.4.2. Katılımcıların Cinsiyet ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	44
2.4.3. Katılımcıların Cinsiyet ile Utangaçlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	44
2.4.4. Katılımcıların Yaş ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	45
2.4.5. Katılımcıların Yaş ile Utangaçlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	45
2.4.6. Katılımcıların Davranış Biçimi ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	46
2.4.7. Katılımcıların Davranış Biçimi ile Utangaçlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	46
2.4.8. Katılımcıların Spor Yapma Durumu ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	47
2.4.9. Katılımcıların Spor Yapma Durumu ile Utangaçlık Karşılaştırması	48
2.4.10. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Benlik Saygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişki.....	49

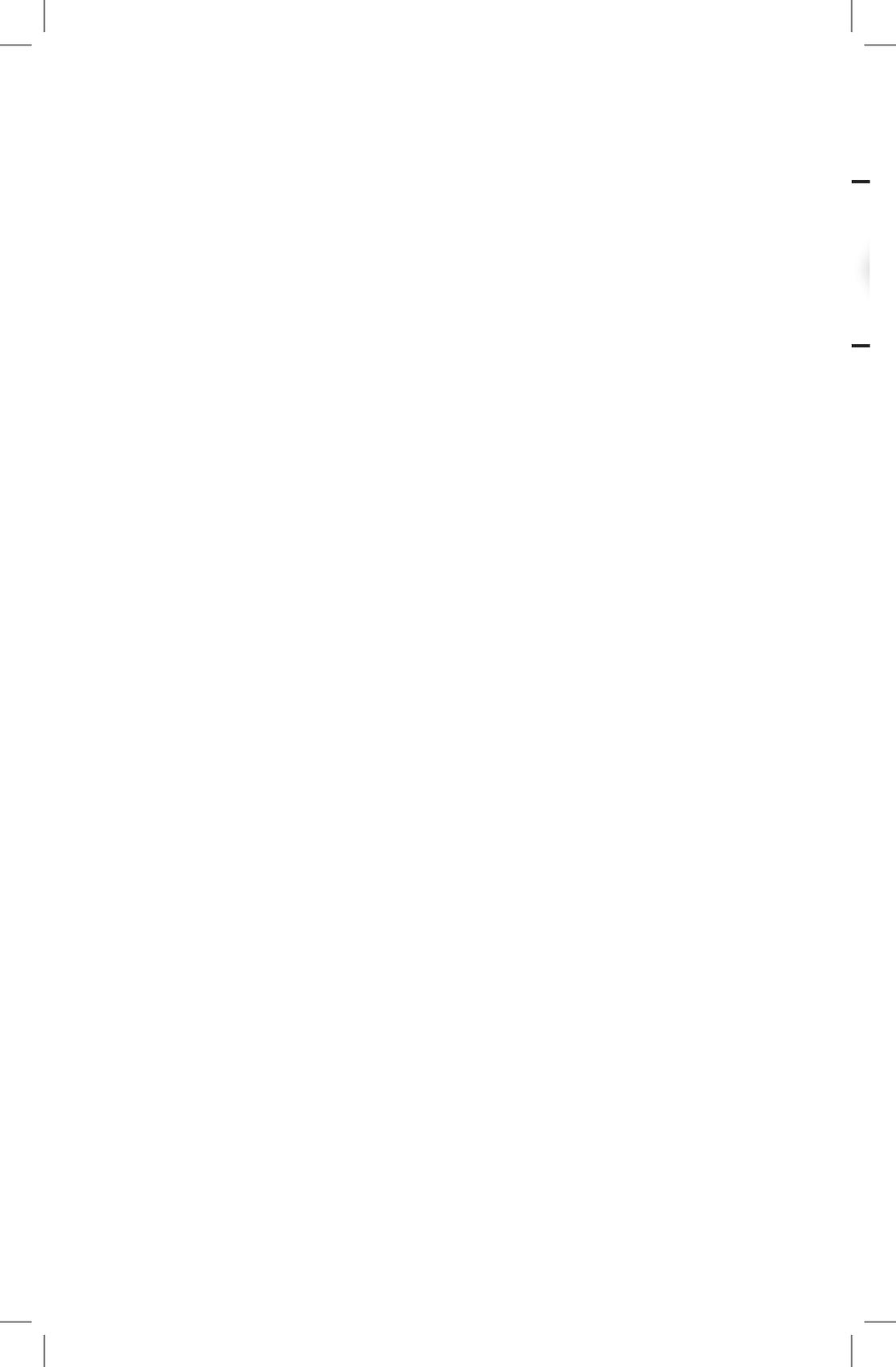
3. BÖLÜM

Tartışma.....	51
3.1 Tartışma.....	51
Sonuç.....	59
Öneriler.....	60
Kaynakça.....	63
İnternet Kaynakları	79
Dizin.....	81



KISALTMALAR

Akt.	Aktaran
Diğ.	Diğerleri
I.Q.	intelligence quotient
Ort.	Ortalama
Ve ark.	Ve arkadaşları



KAYNAKÇA

- Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). ukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aksoy, A. (1992). *Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş-Seęer, K. (2005). *Bipolar bozukluk tanılı bireylerde ve kardeşlerinde mizağ ve karakter özellikleri*. (Uzmanlık Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakóltesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Iřparta.
- Aliyev, R. ve Kalgı, M. E. (2014). İlköğretim öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini etkileyen faktörler, *Turkish Journal Of Education*, 3(2), 60-69.
- Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality.
- Alpert, J. E., Uebelacker, L. A., McLean, N. E., Nierenberg, A. A., Pava, J. A., Worthington III, J. J. and Fava, M. (1997). Social phobia, avoidant personality disorder and atypical depression: co-occurrence and clinical implications. *Psychological Medicine*, 27(3), 627-633.
- Altıok, S. (2011). *niversite öğrencilerinin utangaçlık ve başa çıkma stratejileri ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Os-mangazi niversitesi, Eskişehir.
- American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd edn., rev. edn.). Washington, DC: Author
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4th ed., text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arıcak, O.T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arrais, K. C., Machado-de-Sousa, J. P., Trzesniak, C., Filho, A. S., Ferrari, M. C. F., Osório, F. L., ... Crippa, J. A. S. (2010). Social anxiety disorder women easily recognize fearfull, sad and happy faces: The influence of gender. *Journal of Psychiatric Research*, 44(8), 535-540.
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1531-1544.
- Astington, J. (1993). *The child's discovery of the mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Aşçı, H., Gökmen, H., & Öner, G. T. U. (1993). Liseli Erkek Sporcuların ve Sporcu Olmayanların Benlik Kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 34-43.
- Atıla, E., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite Öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtileri yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.

- Bagley, C. y Evan-Wong, L. (1975). Neuroticism and extraversion in responses to Coopersmith's Self-esteem Inventory. *Psychological Reports*, 36.
- Bal, Ü. (2003). *Hastanede çalışan hemşire ve diğer bayan sağlık personellerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bander, K. W., Steinke, G. V., Allen, G. J., & Mosher, D. L. (1975). Evaluation of three dating-specific treatment approaches for heterosexual dating anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(2), 259.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theories*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). Social learning and personality development.
- Barrow, J., & Hayashi, J. (1980). Shyness clinic: A social development program for adolescents and young adults. *Personnel and Guidance Journal*, 59(1), 58-61.
- Battaglia, M., Micheli, G., Pezzica, E., Oglia, A., Fagnani, C., Stazi, M. A., ... & Scaini, S. (2017). Shared genetic influences among childhood shyness, social competences, and cortical responses to emotions. *Journal of experimental child psychology*, 160, 67-80.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 73-95.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95.
- Bayraktar, F., Sayıl, M., & Kumru, A. (2009). Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akrana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Bayraktar, F., Sayılır, M. ve Kumru, A. (2009). Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akrana Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi* 24(63).
- Beck, A. (1967). *Diagnosis and management of depression*. Philadelphia; University of Pennsylvania Press.
- Beidel, D. C., & Alfano, C. A. (2011). *Child anxiety disorders: A guide to research and treatment* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(6), 643-650.
- Bellack, A. S., Hersen, M., & Lamparski, D. (1979). Role-play tests for assessing social skills: Are they valid? Are they useful? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 335.

- Biçkur, B. (2015). *Üniversite sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı, benlik saygısı ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biçkur, B. (2015). *Üniversite sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı, benlik saygısı ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Boreham C, Riddoch C. 2001. The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences* 19(12):915-929.
- Borkenau, P., Brecke, S., Mottig, C., & Paelecke, M. (2009). Extraversion is accurately perceived after a 50-ms exposure to a face. *Journal of Research in Personality*, 43, 703–706.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 38(3), 214.
- Bowker, A., Gadbois, S., & 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.
- Bögels, S. M., Alden, L. E., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27, 168–189.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.
- Brooks, W. D., & Platz, S. M. (1968). The effects of speech training upon self-concept as a communicator. *Communication Education*, 17(1), 44-49.
- Browne, J. A., & Howarth, E. (1977). A comprehensive factor analysis of personality questionnaire items: A test of twenty putative factor hypotheses. *Multivariate Behavioral Research*, 12(4), 399-427.
- Bruch, M. A., Rivet, K. M., Heimberg, R. G., & Levin, M. A. (1997). Shyness, alcohol expectancies, and drinking behavior: Replication and extension of a suppressor effect. *Personality and Individual Differences*, 22, 193- 200.
- Brunello, N., den Boer, J. A., Judd, L. L., Kasper, S., Kelsey, J. E., Lader, M., Wittchen, H.U. (2000). Social phobia: Diagnosis and epidemiology, neurobiology, and pharmacology, comorbidity and treatment. *Journal of Affective Disorders*, 60, 61-1 A.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1975). *A temperament theory of personality development*. Wiley-Interscience.
- C. L. (2009). Development of shyness: Relations with children's fearfulness, sex, and maternal behavior. *Infancy*, 14, 325-345.
- Cacioppo, J. T., Glass, C. R., & Merluzzi, T. V. (1979). Self-statements and self-evaluations: A cognitive-response analysis of heterosocial anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 3(3), 249-262.
- Canale, J. R., & Dunlap, L. L. (1987). Factors Influencing Career Aspirations of Primary and Secondary Grade Students.

- Carducci, B. J. (1999). *Shyness: A bold new approach: The latest scientific findings, plus practical steps for finding your comfort zone*. HarperCollins Publishers.
- Carducci, B. J., Ragains, K. D., Kee, K. L., Johnson, M. R. ve Duncan, H. R. (1998). Identifying the pains and problems of shyness: a content analysis. *Paper presented at the 106th Annual Convention of the American Psychological Association*, San Francisco, CA.
- Carducci, B.J. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33(1), 38-46.
- Caspi, A., Elder, Jr. G. H. ve Bem, D. J. (1988). Moving away from the world: Life-course patterns of shy children. *Developmental Psychology*, 24(6), 824-831.
- Cattell, R. B. (1965). *Factor analysis: An introduction to essentials*. Biometrics.
- Cattell, R. B., Eber, H. W., & Tatsuoka, M. M. (1970). *Handbook for the 16 personality factor questionnaire*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cattell, R. B., Eber, H. W., & Tatsuoka, M. M. (1970). *Handbook for the sixteen personality factor questionnaire (16 PF)*: In clinical, educational, industrial, and research psychology, for use with all forms of the test. Institute for Personality and Ability Testing.
- Cauley, K., & Tyler, B. (1989). The relationship of self-concept to prosocial behavior in children. *Early Childhood Research Quarterly*, 4(1), 51-60.
- Chak, K, M. Sc., & Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(5), 559-570.
- Cheek, J. M. (1983). *The revised Cheek and Buss shyness scale*. Unpublished manuscript, Wellesley College, Wellesley, MA, 2181.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Cheek, J. M., & Melchior, L. A. (1990). Shyness, self-esteem, and self-consciousness. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluations anxiety*. New York: Plenum.
- Clark, J. V., & Arkowitz, H. (1975). Social anxiety and self-evaluation of interpersonal performance. *Psychological reports*, 36(1), 211-221.
- Comrey, A. L., & Newmeyer, J. A. (1965). Measurement of radicalism-conservatism. *The Journal of social psychology*, 67(2), 357-369.
- Cooley, C. H. (1998). *On self and social organization*. University of Chicago Press.
- Coopersmith, C. M., Turnbull, I. R., Wizorek, J. J., Osborne, D., Hotchkiss, R. S. & Buchman, T. G. (2003). Effects of age on mortality and antibiotic efficacy in cecal ligation and puncture. *Shock*, 19(4), 310-313.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(1), 87.
- Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman and Company. Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman and Company. Consulting Psychologists Press.

- Coopersmith, S. (1991). *Self Esteem Inventory 1967*.
- Coplan, R. J., Prakash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you" want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental psychology*, 40(2), 244.
- Corsini, R. J., (1999). *The dictionary of psychology*. Philadelphia: Bruner/ Mazel.
- Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227-234.
- Craig, G. J., & Baucum, D. (2002). *Human development*. (9th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.
- Crozier, W. R. (2002). Shyness. *Psychologist*, 15, 460-463.
- Crozier, W. R., & Birdsey, N. (2003). Shyness, sensation seeking and birth-order position. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 127-134.
- Curran, J. P., Gilbert, F. S., & Little, L. M. (1976). A comparison between behavioral replication training and sensitivity training approaches to heterosexual dating anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 23(3), 190.
- Curran, J. P., Monti, P. M., Corriveau, D. P., DeLancey, A. L., & Hagerman, S. M. (1980). Effects of social skills training groups and sensitivity training groups with psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(2), 241.
- Çakmak, A., Şahin, H. ve Akıncı Demirbaş, E. (2017). 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2).
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetin, H. ve Çavuşoğlu, H. (2009). Yetiştirme yurdunda ve aileleri ile yaşayan adölesanların benlik saygıları ve psikolojik belirtilerinin karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 137-144.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö.F., ve Sümer, D. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9, 116-122.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Daniel, L. G., & King, D. A. (1995). Relationships among Various Dimensions of Self-Esteem and Academic Achievement in Elementary Students.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Dereboy, C., Güzel, H. S., Dereboy, F., Okyay, P., & Eskin, M. (2014). Personality disorders in a community sample in Turkey: Prevalence, associated risk factors, temperament and character dimensions. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(2), 139-147.

- Diggory, J. C. (1966). *Self-evaluation: Concepts and studies*. Wiley.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Doğan, T., Totan, T., ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zekâ. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 235-247.
- Dreessen, L., Arntz, A., Hendriks, T., Keune, N., & van den Hout, M. (1999). Avoidant personality disorder and implicit schema-congruent information processing bias: A pilot study with a pragmatic inference task. *Behaviour Research and Therapy*, 37(7), 619-632.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of social issues*, 59(4), 865-889.
- Eggum, N. D. & Eisenberg, N., (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. *The social neuroscience of empathy*, 6, 71-83.
- Eggum-Wilkens, N. D., Lemery-Chalfant, K., Aksan, N., & Goldsmith, H. H. (2015). Self-conscious shyness: Growth during toddlerhood, strong role of genetics, and no prediction from fearful shyness. *Infancy*, 20(2), 160-188.
- Eisenberg, N., Eggum-Wilkens, N. D., & Spinrad, T. L. (2015). The development of prosocial behavior. *The Oxford handbook of prosocial behavior*, 114-136.
- Epli-Koç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Er, Y., Aktaş, S., Türker, A., Güven, F. ve Alkan, N. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin benlik saygısı ile problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-29.
- Eraslan, M., Gökhan, Ç. ve Baş, M. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 48-54.
- Erbil, N., Divan, Z., ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(10), 7-15.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic books.
- Eriş, Y., ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erol, A., Toprak, G., YAZICI, F., & Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.
- Esen, C. A. (2012). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi: Muğla Üniversitesi Örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield: Thomas
- Eysenck, H. J. (1997). Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1224-1237.

- Faunce, W. A. (1984). School achievement, social status, and self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 3-14.
- Felson, R. B. (1993). The (somewhat) social self: How others affect self-appraisals. In J. M. Suls (Ed.), *The self in social perspective*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fordman, K., & Stevenson-Hinde, J. (1999). Shyness, friendship quality, and adjustment during middle childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 757-768.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International journal of sport psychology*.
- Fox, N. A., Sobel, A., Calkins, S., & Cole, P. (1996). Inhibited children talk about themselves; Self-reflection on personality development and change in 7-year-olds. In M. Lewis & M. W. Sullivan (Eds.), *Emotional development in atypical children*(pp. 131-147). Mahwah,
- Gambrill, A. (1996) *Children's Image of Distant Places* (unpublished dissertation) Canterbury Christ Church College.
- Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health* 2, 27(1), 28-30.
- Gazelle, H. (2008). Behavioral profiles of anxious solitary children and heterogeneity in peer relations. *Developmental Psychology*, 44, 1604-1624.
- Genç, A. (2008). *Ergenlerde bilişsel çarpıtmaların, anne baba ilişkilerinin ve bazı kişisel değişkenlerin utangaçlığı yordaması*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of youth and adolescence*, 30(6), 749-767.
- Glass, D. C., & Carver, C. S. (1976). The self-consciousness scale: A discriminant validity study. *Journal of Personality Assessment*, 40(2), 169-172.
- Goldfried, M. R., Decentecio, E. T., & Weinberg, L. (1974). Systematic rational restructuring as a self-control technique. *Behavior Therapy*, 5(2), 247-254.
- Gordon, N. (1975). Involuntary Movements. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 17(4), 519-522.
- Gould D, & Petlichkoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. In: Smoll FL, editor. *Children in sport*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics
- Gökhan, B. (2010). An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a Turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(2), 419-440.
- Gökmenoğlu, E. (2011). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile algıladıkları anne-baba tutumları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gökmenoğlu, E. (2011). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile algıladıkları anne-baba tutumları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göksel, A. G., Çağdaş, C. A. Z., Yazıcı, Ö. F., & Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.

- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Pinel, E., Simon, L., & Jordan, K. (1993). Effects of self-esteem on vulnerability-denying defensive distortions: further evidence of an anxiety-buffering function of self-esteem. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 29, 229-251.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 72(2), 435.
- Gross, J.J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Güneş, F. (2018). *Genç yetişkinlerde güvenenlik ve utangaçlık: aile aidiyet duygusunun ve duygu-düzenlemede öz-yeterlik algısının belirleyici etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 17-22.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Halford, K., & Foddy, M. (1982). Cognitive and social skills correlates of social anxiety. *British Journal of Clinical Psychology*, 21(1), 17-28.
- Hall, S. (Ed.). (1997). *Representation: Cultural representations and signifying practices* (Vol. 2). Sage.
- Hancock, A. (2008). Assessing the Relationship Between Bullying, Shyness, and Self-Esteem. *Journal of Cognita*, 17, 29-32.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 25-55.
- Harter S. Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. 1993. In: Baumeister RF, editor. *Self-esteem: the puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- Harter, S. (1982). *The perceived competence scale for children*. Child development, 87-97.
- Harter, S. (1990). *Self and identity development*.
- Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*. In Baumeister, R. (ed.), *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. Plenum, New York. Google Scholar.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 441-455.
- Hedstrom, R., & Gould, D. (2004). *Research in youth sports: Critical issues status*. Michigan: Michigan State University.
- Hedstrom, R., & Gould, D. (2004). *Research in youth sports: Critical issues status*. Michigan: Michigan State University.

- Henderson, L. & Zimbardo, P. G. (2001). Shyness as a clinical condition: The Stanford model.
- Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Horne TS. (2002). *Advances in sport psychology*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoşman, O. Y. (2018). *Tenisçilerin spora özgü başarı motivasyon ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Huges DL, George LK. (1993) The epidemiology of social phobia: Findings From the Duke Epidemiological Catchment Area Study. *Psychol Med*, 23:709-718.
- Hyson, M. C., & Van Trieste, K. (1987). *The shy child*. ERIC Clearinghouse.
- Işık, Ş. (2018). *Kişilik gelişimi*. İstanbul: Pegem.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana-bilim Dalı, Gaziantep.
- J. Adair (1984). *Skills of Leadership*, Gower Publishing Ltd.
- Jackson, T., Towson, S. ve Narduzzi, K. (1997). Predictors of shyness: A test of variables associated with self-presentational models. *Social Behavior and Personality*, 25(2), 149-154.
- Jacoby, J., & Kaplan, L. B. (1972). *The components of perceived risk*. ACR Special Volumes.
- Kadıoğlu, F. (2014). *Psikolojik danışmanların (Rehber öğretmenlerin) mesleki doyum ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kagan, J. (1997). Temperament and the reactions to the unfamiliarity. *Child Development*, 68, 139-143.
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1985). Temperamental inhibition in early childhood. In R. Plomin & J. Dunn (Eds.), *The studies o f temperament: Changes, continuities, and challenges*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1987). The physiology and psychology of behavioural inhibition in children. *Child Development*, 58, 1459-1473.
- Kahveci, Ö. (2015). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının akademik başarı ve utangaçlık düzeylerine etki eden çeşitli değişkenlerin incelenmesi: Kastamonu örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın.
- Kalliopuska, M. (1986). Empathy and the experiencing of loneliness. *Psychological Reports*, 59, 1052-054.
- Kamath, M. ve Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *The Journal of Social Psychology*, 133(6), 855-857.

- Kantor, N. J., & Goldfried, M. R. (1979). Relative efficacy of rational restructuring and self-control desensitization and the reduction of interpersonal anxiety. *Behavior Therapy*, 10, 472-490.
- Kantor-Martynuska, J. (2009). The listener's temperament and perceived tempo and loudness of music. *European Journal of Personality*, 23, 655-673.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H., ve Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde benlik saygısı ile yaşam doyum ve vücut benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 285-294.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoglu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). İştme engelli milli sporcular ile spor yapmayan iştme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 12-17.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Karataş, Z. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 97-114.
- Kasap H. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporun Özel Öğretim Yöntemleri*. (Yayımlanmamış Ders Notları), Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.
- Keirse, D., & Bates, M. (1998). *Please understand me II*. Del Mar: Prometheus Nemesis Book Company.
- Keirse, D., & Bates, M. M. (1984). *Please understand me: Character & temperament types*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company.
- Kendall-Tackett, K. A., Williams, L. M., & Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children: a review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological bulletin*, 113(1), 164.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- King, L. A., Mattimore, L. K., King, D. W., & Adams, G. A. (1995). Family support inventory for workers: A new measure of perceived social support from family members. *Journal of Organizational Behavior*, 16(3), 235-258.
- Kingsbury, A., Coplan, R. J., & Reichel, M. (2011). "Green with... Shyness?" Moderators of the Links between Shyness and Golf Performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 3(1), 59-76.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470.
- Kohlberg, I., Lacrosse, J., & Ricks, D. F. (1972). The predictability of adult mental health from childhood behaviour . In B.Wolman (Ed.), *Manual of child psychopathology*. New York: Mc-Graw-Hill.

- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: EÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kozanoğlu, T. (2006). *Utangaçlıkla baş edebilme sosyal beceri eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental psychology*, 42(5), 849.
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). *Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration*.
- Lewinsky, H. (1941). The nature of shyness. *British Journal of Psychology*, 32(2), 105.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S., & Lord, H. (2005). Organized activities as developmental contexts for children and adolescents. Organized activities as contexts of development: *Extracurricular activities, after-school and community programs*, 3-22.
- Malkiewich, L. E., & Merluzzi, T. V. (1980). Rational restructuring versus desensitization with clients of diverse conceptual levels: A test of a client-treatment matching model. *Journal of Counseling Psychology*, 27(5), 453.
- Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational psychology review*, 2(2), 77-172.
- Marsh, H. W., & Kleitman, S. (2003). School athletic participation: Mostly gain with little pain. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(2), 205-228.
- Marzillier, J. S., Lambert, C., & Kellett, J. (1976). A controlled evaluation of systematic desensitisation and social skills training for socially inadequate psychiatric patients. *Behaviour Research and Therapy*, 14(3), 225-238.
- McDevitt, T., & Ormrod, J. R. (2004). *Child development: Education and working with children and adolescents* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- McHale, J. P., Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D., & Smith, B. (2005). Patterns of personal and social adjustment among sport-involved and non-involved urban middle-school children. *Sociology of Sport Journal*, 22(2), 119-136.

- McHale, J.P., Vinden, P.G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D., and Smith, B (2005). Patterns of Personal and Social Adjustment Among Sport-Involved and Noninvolved Urban Middle- School Children. *Sociology of Sport Journal*, 22(2).
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive behaviour modification. *Cognitive Behaviour Therapy*, 6(4).
- Meichenbaum, D. (1985). Stress inoculation training. New York. *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy*, 117-140.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1985). Development of self-body-esteem in overweight youngsters. *Developmental Psychology*, 21(1), 90.
- Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Dördüncü Baskı (DSM-IV), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 1994'ten çeviren Koroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara. 2. Davidson JRT.
- Metcalf, B. (1981). Self-concept and attitude toward school. *British Journal of Educational Psychology*, 51, 66-76.
- Miers, A. C., Blöte, A. W. & Westenberg, P. M. (2010). Peer perceptions of social skills in socially anxious and nonanxious adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 33-41.
- Miers, A. C., Blöte, A. W., & Westenberg, P. M. (2010). Peer perceptions of social skills in socially anxious and nonanxious adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 38(1), 33-41.
- Molina, M. G., Coplan, R. J., & Younger, A. J. (2003). A closer look at children's knowledge about social isolation. *Journal of Research in Childhood Education*, 18, 93-104.
- Mounts, N. S., Valentiner, D.P, Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 71-80.
- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). (2013). Social anxiety disorder: Recognition, assessment and treatment. National Clinical Guidelines CG 159.
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S., & Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 605-615.
- NJ: L&A.Gambrill, E. (1996). Loneliness, social isolation, and social anxiety. In M. A. Mattaini & B. A. Thyer (Eds.), *Finding solutions to social problems* (pp. 345-371). Washington, DC: American Psychological Association.
- Öner Altıok, H., Nurcan, E. ve Nermin, K. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Özdemir, M. Ç. (2017). *Sınıf yönetimi*. İstanbul: Pegem.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlerle internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.

- Öztütüncü, F. (1996). *Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Page, R. M. (1990). Shyness and sociability: A dangerous combination for illicit substances use in adolescent males? *Adolescence*, 25, 803-806.
- Paul, G. L. (1966). *Insight vs. desensitization in psychotherapy: An experiment in anxiety reduction*. New York: Stanford University Press.
- Paul, G. L. (1968). Two-year follow-up of systematic desensitization in therapy groups. *Journal of Abnormal Psychology*, 73(2), 119.
- Percell, L.; Berwick, P.; and Beigel, A. (1974). Effects of assertive training on self-concept and anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 31(4), 502-50.
- Phillips, G. M., & Metzger, N. J. (1973). The reticent syndrome: Some theoretical considerations about etiology and treatment. *Communications Monographs*, 40(3), 220-230.
- Pilkonis, P. A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality*, 45, 585-595.
- Pisecco, S., Huzinec, C., & Curtis, D. (2001). The effect of child characteristics on teachers' acceptability of classroom-based interventions and psychostimulant medication for the treatment of ADHD. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30, 413-421.
- Pişkin, M. (1997). *Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması*. 3. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayınları.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Editör) *İlköğretimde Rehberlik içinde*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Plomin, R. & Daniels, D. (1986). Genetics and shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum.
- Plomin, R. & Daniels, D. (1986). *Genetics and shyness*. In *Shyness*. Springer, Boston, MA.
- Plomin, R., & Rowe, D. C. (1977). A twin study of temperament in young children. *The journal of psychology*, 97(1), 107-113.
- Prakash, K. & Coplan, R. J. (2003). Shy skaters? Shyness, coping, and adjustment outcomes in female adolescent figure skaters. *Athletic Insight*, 5, 1-19.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. & Schimmel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468
- Rapee, R. M., & Sweeney, L. (2005). Social phobia in children and adolescents: Nature and assessment. *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, 505-523.
- Reynolds, W.M. (1980). Self-esteem and classroom behavior in elementary school children. *Psychology in Schools*, 273-277.
- Robinson, J., & Shaver, P. R. (1980). Measures Of Social Psychological Attitudes.

- Rodriguez, D., Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2003). Changing competence perceptions, changing values: Implications for youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 67-81.
- Rosenberg, F. R., Rosenberg, M., & McCord, J. (1976). Self-esteem and delinquency. *Journal of youth and adolescence*, 7(3), 279-294.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (SES). Society and the adolescent self-image.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ross, A. O. (1980). *Psychopathological disorders of children*, Second Edition. New York: McGraw-Hill.
- Rubin, K. H., Burgess, K. B., & Hastings, P. D. (2002). Stability and social-behavioural consequences of toddlers' inhibited temperament and parenting behaviors. *Child Development*, 73, 483-495.
- Rubin, K. H., Cheah, C. S. L., & Fox, N. A. (2001). Emotion regulation, parenting, and the display of social reticence in preschoolers. *Early Education and Development*, 12, 97-115.
- Rubin, K., & Burgess, K. B. (2001). Social withdrawal and anxiety. In M. W. Vasey, & M. R. Dodds (Eds.), *The developmental psychopathology of anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological medicine*, 38(1), 15-28.
- Sadock, B. J. (2016). Kaplan Sadock Synopsis of Psychiatry Davranış Bilimleri/ Klinik Psikiyatri. Çeviri Editörü. Prof. Dr. Ali Bozkurt. Çocuk Psikiyatrisi, *Bebek Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 1082-1107.
- Saygılı, G., Emrah, A. T. A. Y., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Saygılı, G., Kesercioglu, T. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 4(1), 1-8.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Schmidt, L. A., & Schulkin, J. (1999). *Extreme fear, shyness, and social phobia*. Oxford: Oxford University Press.
- Schnee, R. G. (1972). Relationships Between Self-Esteem, Achievement, and IQ Measures of Elementary and Secondary Students.
- Schneider, B. H., (2009). An observational study of the interactions of socially withdrawn/anxious early adolescents and their friends. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 799-806.
- Scott, S. (2006). The medicalisation of shyness: From social misfits to social fitness. *Sociology of Health & Illness*, 28, 133-153.

- Seidel, R. W., & Reppucci, N. D. (1993). Organized youth sports and the psychological development of nine-year-old males. *Journal of child and family studies*, 2(3), 229-248.
- Sevinçok, L., Şahin, M. & Yüksel, N. (1998). Sosyal fobi ve çekingen kişilik bozukluğu: sosyal fobili bir grup hasta üzerinde kavramsal bir tartışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 38-42.
- Shaffer, D. (1988). The epidemiology of teen suicide: an examination of risk factors. *The Journal of clinical psychiatry*.
- Shaffer, D. (1985). Depression, mania, and suicidal acts. In Rutter, M. & Her-sov, L. (Eds.), *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches*. London: Black-well.
- Shrauger, J. S., & Schoeneman, T. J. (1979). Symbolic interactionist view of self-concept: Through the looking glass darkly. *Psychological Bulletin*, 86(3), 549-573.
- Simmons, R. G., Blyth, D. A., Van Cleave, E. F., & Bush, D. M. (1979). Entry into early adolescence: The impact of school structure, puberty, and early dating on self-esteem. *American Sociological Review*, 948-967.
- Simpkins, S. D., Davis-Kean, P. E., & Eccles, J. S. (2006). Math and science motivation: A longitudinal examination of the links between choices and beliefs. *Developmental psychology*, 42(1), 70.
- Simpkins, S., Fredericks, J., Davis-Kean, P., & Eccles, J. (2006). Healthy mind, healthy habits. *Developmental contexts in middle childhood*, 283-302.
- Skaalvik, E. M. (1983). Academic achievement, self-esteem and valuing of the school some sex differences. *British Journal of Educational Psychology*, 53(3), 299-306.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of sport and Exercise*, 4(1), 25-39.
- Smith, H. M. & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 8, 283- 301.
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2002). An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 438-448.
- Smoll, F. L. & Smith, R. E. (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. Children and youth in sport. *A biopsychosocial perspective*, 2, 211-234.
- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem.
- Stein, M. (1996). How shy is too shy?. *The Lancet*, 347(9009), 1131-1132.
- Suinn, R. M. (1976). Anxiety management training to control general anxiety. *Counseling methods*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics: International edition. Pearson.
- Taylor, J. B., & Reitz, W. E. (1968). *The three faces of self-esteem*. Department of Psychology, University of Western Ontario.

- Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Turan, M., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N., & Kucur, R. (2000). Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 170-175.
- Türkçapar, H. M. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247- 253.
- Yunak Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Valliant, P. M., & Scanlan, P. (1996). Personality, living arrangements, and alcohol use by first year university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 24(2), 151-156.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social fobia. A social work perspective on a problem in living. *Health and Social Work* 27(2), 137-144.
- Wheeler, V. & Ladd, G. W. (1982). Assessment of children's self-efficacy for social interaction with peers. *Developmental Psychology*, 18, 795-805.
- Whitehead JR, Corbin CB. (1997). Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. In: Fox K, editor. *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Wilson, A., & Krane, R. (1980). Change in self-esteem and its effects on symptoms of depression. *Cognitive Therapy and Research*. 4.
- Witte, S., Frank, M. L. & Lester, D. (2007). Shyness, internet use, and personality. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 713-716.
- Wolpe, J., & Lang, P. J. (1964). A Fear Survey Schedule For Use. *Behaviour Therapy*. 2: 27-30.
- Wolpe, J., Brady, J. P., Serber, M., Agras, W. S., & Liberman, R. P. (1973). The current status of systematic desensitization. *American Journal of Psychiatry*, 130(9), 961-965.
- Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1108.
- Yazıcılar, İ. (2004). *Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Yetişkin, G. (2016). *Ergenlerde iletişim becerileri ve utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, A.S. (2011). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stillerinin ve karar vermede özsaygı düzeylerinin utangaçlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 686-690.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 577-581.
- Zimbardo, P. G. & Radi, S. L. (1981). *The shy child*. New York: McGraw-Hill.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is and what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Zimbardo, P. G. (1986). *The Stanford shyness project*. In *Shyness*. Springer, Boston, MA.
- Zimbardo, P. G. (1989). *Shyness: What it is, what to do about it* (Reissue edition). MA: Addison-Wesley.
- Zimbardo, P. G. (1990). *Shyness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Zolten K, ve Long N, (1997). *Shyness*. Arkansas: Department of Pediatrics University of Arkansas for Medical Sciences.

İNTERNET KAYNAKLARI

- National Institute for Health and Clinical Excellence* (NICE). (2013). Social anxiety disorder: Recognition, assessment and treatment. National Clinical Guidelines CG 159. Retrieved from <http://guidance.nice.org.uk/CG159/Guidance/pdf/English> (Erişim Tarihi: 04.01.2019)