

FİTNESS MERKEZLERİNDE SPOR YAPAN BİREYLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE LEVELS OF INDIVIDUALS PLAYING SPORTS IN FITNESS CENTERS ACCORDING TO SOME VARIABLES

Gönderilen Tarih: 22/09/2020
Kabul Edilen Tarih: 22/11/2020

Mihriay MUSA

Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak, Türkiye
Orcid: 0000-0002-4232-0139

Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Özgüven Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

ÖZ

Bu araştırma, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmada araştırma desenlerinden nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, İstanbul ve Uşak illerindeki fitness merkezlerinde spor yapan bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme ise basit tesadüfi yöntem tekniği kullanılarak bu merkezlerde spor yapan 94 kadın ve 118 erkek olmak üzere 212 bireyden oluşmuştur. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile öz güven ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, one way anova ve basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasındaki ilişki ve modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile spor yapma nedeni arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Sosyal görünüş kaygısının özgüven üzerine ($\beta=-,853$) kuvvetli ve negatif yönlü etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça, özgüvenlerinde önemli derecede düşme meydana geldiği söylenebilir. Buna göre rekabet ortamını ve rekabet etmeyi seven bireylerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, fitness merkezi, sosyal görünüş, özgüven, kaygı

Investigation of Social Appearance Anxiety and Self-Confidence Levels of Individuals Playing Sports in Fitness Centers According to Some Variables

ABSTRACT

This research was conducted to examine the social appearance anxiety and self-confidence levels of individuals who do sports in fitness centers. The quantitative research design, one of the research designs, was used in the study. The population of the research has formed individuals who exercise in İstanbul and Uşak fitness centers. The sample of the study, on the other hand, consisted of 212 individuals, 94 women and 118 men, who exercise in these centers using the simple random method technique. A personal information form developed by the researcher, social appearance anxiety scale, and self-confidence scale were used to collect data. T-test, one way anova and simple linear regression analysis were used to analyze the data. As a result of the study, it was determined that the relationship and model between social appearance anxiety and self-confidence were significant. A significant difference was found between social appearance anxiety and the reason for exercising. It has been determined that social appearance anxiety has a strong and negative effect on self-confidence ($\beta= -, 853$). According to this result, it can be said that as the social appearance anxiety of individuals who go to fitness centers increases, their self-confidence decreases significantly. Accordingly, it can be said that individuals who like to compete in the competitive environment have high social appearance concerns

Key Words: Sport, fitness center, social appearance, self-confidence, anxiety,

GİRİŞ

Kişilerin mutluluk yolunda kassal işlevlerini, karakteristik doğal yetenekleriyle çalıştırması fitness, farklı söyleyişle fiziksel uygunluk kavramı ile eşleştirilmektedir³⁵. Fitness, bedenin fiziksel aktiviteleri sıkıntı ve sakatlık olmadan gerçekleştirebilme durumu olarak da açıklanmaktadır⁵⁰. İlk defa 1859'da türlerin kökeni teorisi olarak tanımlanan fitness, büyük kaslar, motor beceriler veya düşük yağ oranı ile ölçülmez, ancak ısı tutabilme, su içmeme, karanlıkta görme veya belirli bitkileri sindirebilme gibi önemli hayati faktörlerle ölçülür⁵⁰. Fitness terimi İngilizceden türemiştir ve sağlık, zindelik, verimlilik anlamına gelmektedir. Bu terim sıklıkla yetenekle bağlantılı olarak kullanılır. Fitness yetenek, iş, karşımıza gelen zorluklarla baş edebilmek anlamlarına gelmektedir. Fitness genel olarak yaşama uyum sağlamayı ifade etmektedir. Amaçlanan eylemler için mevcut uygunluk fitness terimi ile dile getirilmektedir. Sporda bedensel ve motorik fitness anlamlı bir öneme sahiptir. Fitness gençlik, güzellik, performans gibi değerler ile ifade edilmektedir. Sağlık gibi kavramlar fitness kavramı ile birlikte gelişen kavramlardır⁴⁰. İnsanlar hayatlarını daha konforlu hale getirmek için spora yönelmektedir. İnsanların bu ihtiyacını karşılayan kurumlardan biri fitness merkezleridir. Günümüzde teknolojinin hayatımıza bu kadar müdahil olması ve sosyal medya ile birlikte gelen yoğun rekabet duygusu bireyleri yıpratarak bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal yönde etkilenmelerine neden olmaktadır. Bununla birlikte insanlar toplumda yer edinmek, dikkat çekmek için ekstra çaba sarf etmektedir. İnsanlar acaba kabul göreceğim mi? gibi sorularla kaygı düzeylerini arttırmaktadırlar. Kaygı ile birlikte özgüven de devreye girmektedir. Özgüveni düşük olan insanlar daha fazla kaygılanmaktadır. Özgüveni güçlü insanlar ise kendilerini yeterli, donanımlı, iyi ve güçlü bulacak ve çevrelerine karşı daha özgüvenli davranabileceklerdir. Bu bağlamda bazı bireyler bedensel görünüşünün diğer kişiler tarafından beğenilip beğenilmemesi durumu ile ilgili kaygılar yaşamaktadır. Bu tür kaygılara sosyal görünüş kaygısı denilmektedir. Sosyal anksiyetenin bir çeşidi olarak kabul edilmektedir. Bedensel görünüş ile sadece bireylerin boy, kilo, kas yapısı değil; aynı zamanda göz, burun, yüz şekli ve derilerinin rengi gibi çok daha kapsamlıdır²⁶.

İnsanlar özellikle tanımadıkları kişiler tarafından performans ve sosyal konularda dışlandıklarında ve olumsuz değerlendirdiklerinde sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır¹⁹. Sosyal görünüş kaygısı bir tür sosyal kaygıdır. Sosyal görünüş kaygısı bireylerde anksiyete olarak adlandırılır ve bireylerin başkalarının fiziksel görünümünü nasıl değerlendirdiklerine dair yaşadıkları kaygıdır²⁵. Çoğunlukla ergenlik döneminde bireyin fiziksel görünümünün başkaları tarafından değerlendirilmesinin en yoğun kaygıya yol açtığı gözlenmiştir²³. İnsanlar genel anlamda diğer kişiler üzerinde hoş bir izlenim bırakma çabasıdadırlar. Bunu gerçekleştiremeyeceğine inananlar ise kaygı duymaktadır³¹.

Hart ve ark. (1989)²⁵ göre, insanların kendilerini nasıl algıladıklarının yanı sıra, başkalarının kendilerini nasıl algıladıkları da çok önemlidir. Bireyler, diğer bireyler üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak ve davranışlarını buna göre ayarlamak isterler. Ancak bazı insanlar bu konuda diğerlerinden daha fazla endişe duyarlar. Bireylerin diğer bireylerin fiziksel görünümünü değerlendirirken yaşadıkları kaygı, sosyal fiziksel kaygı olarak tanımlanmaktadır¹¹.

Bireylerin fiziki görünüşleri ideal kiloda ve sağlıklı yapıda olmalı yani vücut hatları orantılı olması gerekmektedir¹¹. Çünkü insanları başkalarına yakın ya da uzakta hissettiren faktörlerden biri de görünüşleridir. Sadece kişisel çekicilik değil, görünüm

de çok önemli bir rol oynar. Kişisel iletişimde sosyal tarzını düşünme ve ifade etme rahatsız edici olabilir. Ancak bir kişiye nasıl davranacağına karar verme sürecinde ilk bilgi kişinin nasıl görüldüğüdür³³.

Clark ve Wells (1995)¹⁰ göre, sosyal görünüş kaygısı, bir kişinin görünüşü ve bedeni hakkındaki olumsuz izleniminin sonucudur. Çoğu sosyal kaygılı kişi, depresyondaki gibi kendi değeri ve önemine ilişkin olumsuz inançlara sahiptirler. Ancak, depresyonlu bireylerde olduğu gibi sosyal kaygılı bireylerde de bu inançlar sürekli olmayıp, başkalarından kendilerine yönelik tehdit algılamadıkları durumlarda ya da yalnız olduklarında benliğe karşı oldukça olumlu düşüncelere dönüşürler.

Özcan ve ark. (2013)³⁸ moda ve kültürün etkisiyle kabullenen ideal vücut yapısı ve bu ideal yapının etkisiyle insanlar ideal görünüm imajını fark eder. Bir kişinin görünüşü ile idealleri arasında bir fark olduğunda, anksiyeteden dolayı görünüşüyle ilgili idealleri ve olumsuz düşünceleri kabul etmeyi reddetmesi, kişinin aşağılık kompleksi ile açıklanabilir³⁰. Yapılan pek çok çalışmada, bireylerin ideal olarak belirledikleri vücut ağırlığı, bireyin etkileşimde olduğu (arkadaşlar, aile, öğretmenler gibi) faktörlerden ve karşılaştırmalardan etkilenmektedir. Sosyal karşılaştırmalar incelendiğinde, kadınlarda fazla kilo verme uygulamaları, erkeklerde ise bazı sağlıksız yöntemlerle kilo alma ve kas dokusunu artırma arayışları gibi uygulamalar sıklıkla yapılmaktadır³⁵.

Bir insanın özgüveni konusunda emin olması için önce kendine değer vermesi gerekir. Kişi kendini her yönüyle (zihinsel, fiziksel ve sosyal özellikler dahil) ve tüm olumsuz ve yetersiz nitelikleriyle sevebilmelidir³⁶. Kişinin kendini anlaması ve tanınması kendini sevmesiyle birlikte gerçekleşen bir durumdur. Kendini anlayan ve kendi ilkelerine göre gelişebilen bir kişi, kendi kişiliğini inşa edebilir. Kişi karakterini ortaya çıkaramadığı ve geliştiremediği zaman kendisi ve çevresi ile sağlıklı bir ilişki kuramaz⁴⁰.

Özgüven, "cesaret, yüreklilik" olarak tanımlanır, ayrıca kendine güven kavramı, kişinin kendine ve yeteneklerine olan sağlam bir inancı içerir. Bu zihinsel bir durum olmakla birlikte fiziksel yönü de olan bir kavramdır³⁴. Bireyler kendileri için bir kimlik oluştururlar ve sonrasında bu kimliğe değer katarlar⁴². Kendine güvenen insanlar yaptıklarını kendilerini göstermek için kullanırlar. Kişi kendisinin olumlu yönlerini gördüğünde, bir şeyi başardığında bilinçli olarak yapacağını ve sorumluluk alarak başaracağını anlar. Birey hem olumlu hem de olumsuz yönleri görür ve kabul eder³⁷. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, fitness merkezlerine üye olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerini incelenmek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Verilerin Toplanması

Bu araştırma, fitness merkezlerine üye olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerini incelenmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ve Uşak İllerinde ticari faaliyet gösteren fitness merkezlerine giden üyelere oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu üyelere 212 (kadın=94, erkek=118) kişiden oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen bilgi formunda katılımcıların gelir durumu düşük gelir düzeyi=1500-2000 tl, orta gelir düzeyi=2001-3500 tl, yüksek gelir düzeyi=3501-4500, çok yüksek gelir düzeyi=4501 ve üstü olarak sınıflandırılmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Hart ve ark. (2008)²⁶, tarafından geliştirilen 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye geçerlik ve güvenilirliği Doğan (2010)¹³ tarafından yapılmıştır. Cevap anahtarı: (1) hiç uygun değil, (5) tamamen uygun şeklindedir. Ölçeğin ilk maddesi tam tersi şekilde kodlanmıştır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80'dir. Alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Öz güven ölçeği, Akın (2007)¹ tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenilirlik araştırması yapılan 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılmaktadır ve ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 165'tir. Ölçekte negatif maddeler bulunmayan yüksek puanlar, yüksek özgüveni gösterir. Ölçekten elde edilen toplam puan ölçekteki madde sayısına (33) bölünerek bireyin özgüven düzeyi hakkında sonuçlara varılabilir. Özgüven ölçeğinde 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arasında orta, 3.5 ve üstü yüksek özgüven anlamına gelir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile öz güven ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, one way anova ve basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Ölçeklere ilişkin iç tutarlılık analizi incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin ($r=0,88$), özgüven ölçeğinin ($r=0,92$) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının yüksek derece güvenli olduğu söylenebilir.

BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Gruplar	f	%	$\bar{x} \pm Ss$
Cinsiyet	Kadın	94	44,3	1,55±0,49
	Erkek	118	55,7	
Yaş	16-20	45	21,2	2,64±1,54
	21-24	83	39,2	
	25-29	42	19,8	
	30-34	13	6,1	
	35-39	9	4,2	
	40-44	14	6,6	
	45 ve üzeri	6	2,8	
	Medeni Durum	Evli	39	
Bekar		173	81,6	
Eğitim Durumu	İlkokul	2	0,9	3,69±0,67
	Ortaokul	10	4,7	
	Lise	48	22,6	
	Lisans	143	67,5	
	Lisans Üstü	9	4,2	
Meslek Durumu	Öğrenci	127	59,9	2,49±2,46
	İşçi	32	15,1	
	Memur	9	4,2	
	Esnaf	11	5,2	
	Emekli	2	0,9	
	Ev Hanımı	5	2,4	
	Diğer	26	12,3	
Gelir Durumu	Düşük	30	14,2	2,01±0,58
	Orta	152	71,7	
	Yüksek	26	12,3	
	Çok yüksek	4	1,9	

Yaşanılan Yer	Büyükşehir	166	78,3	1,26±0,56
	İl	37	17,5	
	İlçe	7	3,3	
	Kasaba-Köy	2	0,9	
Ailede Spor Yapma Durumu	Evet	115	54,2	1,45 ±0,49
	Hayır	97	45,8	
Spora Kimin Teşvik Ettiği Durumu	Kendi isteğim	135	63,7	1,66±1,01
	Aile	36	17	
	Öğretmen	19	9	
	Arkadaş	22	10,4	
Ne Zaman Fitness Merkezine Gidiyorsunuz?	Altı ay - yıl	70	33	2,41±1,22
	Bir - iki yıl	48	22,6	
	İki - üç yıl	31	14,6	
	Üç yıldan fazla	63	29,7	
Ne Sıklıkla Spor Yapıyorsunuz?	Haftada-1	19	9	2,43±0,76
	Haftada 2-3	98	46,2	
	Haftada 4-5	78	36,8	
	Her gün	17	8	
Neden Spor Yapıyorsunuz?	Sağlıklı olduğu için	130	61,3	2,75±2,35
	Rekabeti sevdiğim için	11	5,2	
	Fiziksel yapım elverişli olduğu için	24	11,3	
	Profesyonel olmak istediğim için	27	12,7	
	Diğer	20	9,4	

Tablo 2. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler	N	$\bar{x}\pm s$
Sosyal Görünüş Kaygısı	212	27,01±8,79
Özgüven	212	133,12±16,37

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmamıza katılan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu, özgüvenlerinin ise yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin normallik analizi

Ölçekler	N	Medyan	$\bar{x}\pm s$	Variance	Skewness	Kurtosis
Sosyal Görünüş Kaygısı	212	26,00	27,01±8,69	77,34	,767	-,127
Özgüven	212	134,00	133,12±16,37	268,08	-,241	-,511

Tablo 3'te görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ve özgüven ölçeğine ilişkin verilerin ilişkin betimsel istatistikler değerlendirildiğinde, ölçeklere ilişkin verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 arasında olduğu, medyan ve ortalama değerlerinin birbirine yakın olduğu için elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir. Bu sebeple verilerin analizlerinde parametrik analizlerin yapılmasına karar verilmiştir.

Tablo 4. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre analizi

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}\pm s$	Levene Testi				
				F	p	t	df	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	94	26,93±8,76	0,39	0,843	-0,131	210	0,896
	Erkek	118	27,08±8,86					
Özgüven	Kadın	94	130,84±14,86	2,275	0,133	-1,821	210	0,070
	Erkek	118	134,94±17,33					

p<0,05

Tablo 4'te görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 5. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin yaşlarına göre analizi

Ölçekler	Yaş	N	\bar{x}/ss	df	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	16-20	45	26,00±8,22	6	0,862	0,524
	21-24	83	27,19±9,15			
	25-29	42	28,40±9,63			
	30-34	13	23,08±4,57			
	35-39	9	29,78±7,76			
	40-44	14	26,79±9,74			
	45 ve üzeri	6	27,33±8,04			
Özgüven	16-20	45	129,40 ±16,13	6	0,729	0,627
	21-24	83	133,90 ±16,19			
	25-29	42	133,00 ±18,66			
	30-34	13	136,69 ±12,38			
	35-39	9	131,33 ±18,00			
	40-44	14	136,50 ±14,39			
	45 ve üzeri	6	138,17 ±14,46			

p<0,05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 6. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin medeni durumlarına göre analizi

Ölçekler	Medeni Durum	N	\bar{x}/ss	Levene Testi		T	df	p
				F	p			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evli	39	27,08± 7,57	1,55	0,215	0,049	210	0,961
	Bekar	173	27,00±9,07					
Özgüven	Evli	39	134,67±15,15	0,186	0,666	0,651	210	0,516
	Bekar	173	132,77±16,66					

p<0,05

Tablo 6'da görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 7. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin eğitim durumlarına göre analizi

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}/ss	df	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	İlkokul	2	19,00±4,24	4	1,359	0,249
	Ortaokul	10	29,90 ±8,24			
	Lise	48	27,35 ±8,23			
	Lisans	143	26,54 ±8,86			
	Lisansüstü	9	31,33±10,87			
Özgüven	İlkokul	2	151,00±14,14	4	0,795	0,530
	Ortaokul	10	134,40±11,96			
	Lise	48	132,21±14,18			
	Lisans	143	133,35 ±17,21			
	Lisansüstü	9	129,00 ±18,38			

p<0,05

Tablo 7'de görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 8. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin meslek durumlarına göre analizi

Ölçekler	Meslekler	N	\bar{x}/ss	sd	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Öğrenci	127	26,94±9,16	6	0,841	0,539
	İşçi	32	28,44±6,63			
	Memur	9	30,22±9,61			
	Esnaf	11	26,82±7,25			
	Emekli	2	19,50±4,95			
	Ev hanımı	5	28,20±11,95			
	Diğer	26	24,92±9,22			
Özgüven	Öğrenci	127	132,82±16,41	6	0,844	0,537
	İşçi	32	135,31±13,48			
	Memur	9	124,56±17,69			
	Esnaf	11	133,73±18,20			
	Emekli	2	146,00±21,21			
	Ev hanımı	5	127,80±15,53			
	Diğer	26	134,65±18,36			

p<0,05

Tablo 8’de görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin meslek durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 9. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin gelir durumlarına göre analizi

Ölçekler	Gelir Durumu	N	\bar{x}/ss	df	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Düşük	30,00	26,13±8,35	3	1,562	0,200
	Orta	152,00	26,56±8,45			
	Yüksek	26,00	30,15±9,71			
	Çok yüksek	4,00	30,50±16,34			
Özgüven	Düşük	30,00	136,57±11,34	3	0,833	0,477
	Orta	152,00	132,11±17,37			
	Yüksek	26,00	135,42±12,50			
	Çok yüksek	4,00	130,75±29,89			

p<0,05

Tablo 9’da görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 10. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin yaşanılan yere göre analizi

Ölçekler	Yaşanılan Yer	N	\bar{x}/ss	df	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Büyükşehir	166	27,17±8,98	3	0,646	0,586
	İl	37	26,81±8,45			
	İlçe	7	23,14±6,84			
	Kasaba-köy	2	31,50±2,12			
Özgüven	Büyükşehir	166	133,93±16,58	3	0,625	0,6
	İl	37	130,03±16,84			
	İlçe	7	130,71±8,52			
	Kasaba-köy	2	132,00±8,49			

p<0,05

Tablo 10’da görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin yaşanılan yer durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 11. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylere ailede spor yapma durumuna göre analizi

Ölçekler	Ailede Spor Yapma Durumu	N	Ort.ss	Levene Testi				
				F	p	t	df	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	115	27,32±8,76	0,008	0,931	0,554	210	0,580
	Hayır	97	26,65±8,87					
Özgüven	Evet	115	133,43±16,51	0,691	0,407	0,302		0,763
	Hayır	97	132,75±16,28					

p<0,05

Tablo 11’de sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin ailede spor yapma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 12. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylere ailede spora kimin teşvik ettiği durumuna göre analizi

Ölçekler	Spora Kimin Teşvik Etti	N	\bar{x}/ss	sd	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kendi isteğim	135	26,44±8,49	3	0,516	0,671
	Aile	36	28,03±10,08			
	Öğretmen	19	28,00±8,12			
	Arkadaş	22	28,00±9,25			
Özgüven	Kendi isteğim	135	134,65±16,62	3	1,713	0,162
	Aile	36	128,08±14,96			
	Öğretmen	19	130,58±14,37			
	Arkadaş	22	134,18±17,74			

p<0,05

Tablo 12’de görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin spora kimin teşvik ettiği durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 13. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin ne zamandır spor yapıyorsunuz durumuna göre analizi

Ölçekler	Fitness merkezine gitme süresi	N	\bar{x}/ss	sd	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Altı ay - yıl	70	26,44±8,51	3	0,455	0,714
	Bir - iki yıl	48	27,92±8,30			
	İki - üç yıl	31	26,00±9,46			
	Üç yıldan fazla	63	27,46±9,24			
Özgüven	Altı ay - yıl	70	132,23±17,24	3	2,185	0,091
	Bir - iki yıl	48	128,90±16,30			
	İki - üç yıl	31	137,13±12,62			
	Üç yıldan fazla	63	135,37±16,59			

p<0,05

Tablo 13’te görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeylerinin fitness Merkezine Gitme Süresi durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 14. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin spor yapma nedeni durumuna göre analizi

Ölçekler	Spor Yapma Nedeni	N	\bar{x}/ss	F	p	LSD
						Farklılık
Sosyal Görünüş Kaygısı	Sağlıklı olduğu için	130	26,20±8,65	2,49	0,044*	1-2
	Rekabeti sevdiğim için	11	32,18±11,91			1-3
	Fiziksel yapım elverişli olduğu için	24	30,33±8,62			2-5
	Profesyonel olmak istediğin için	27	27,52±7,18			3-5
	Diğer	20	24,80±8,73			
Özgüven	Sağlıklı olduğu için	130	134,32±16,10	1,033	0,391	
	Rekabeti sevdiğim için	11	129,45±18,01			
	Fiziksel yapım elverişli olduğu için	24	127,50±15,42			
	Profesyonel olmak istediğin için	27	133,81±16,74			
	Diğer	20	133,15±17,77			

p<0,05

Tablo 14'te görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı ile spor yapma nedeni durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (F=2,49; p<0,044; p<0,05). Bireylerden, rekabeti sevdiğim için spor yapıyoruz şeklinde cevaplayanların sosyal görünüş kaygı düzeyleri, fiziksel yapım elverişli olduğu için sağlıklı olduğu için, profesyonel olmak istediğin için ve diğer şeklinde cevaplayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özgüven düzeyleri ile spor yapma nedeni durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p=0,391;p>0,05).

Tablo 15. Bireylerin sosyal görünüş kaygılarının özgüvenleri üzerine etki analizi

Değişken	Standardize edilmemiş değerler				Doğrusallık İstatistikleri	
	B	Std. hata	t	p	Tolerans	VIF
(Constant)	156,174	3,243	48,153	0,000		
Sosyal Görünüş Kaygısı	-0,853	0,114	-7,473	0,000	1,000	1,000

Dependent Variable: Özgüven, Standardize Edilmemiş Beta Değerleri
Kullanılmıştır.
R² =20,6
F₍₁₋₂₁₀₎=55,846 Durbin Watson: 1,989

p<0,05

Tablo 15'te görüldüğü gibi sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin ve modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Sosyal görünüş kaygısı özgüvenin %20.6'sını açıklamaktadır (R²=20,6). Sosyal görünüş kaygısının özgüven üzerine negatif etkisi (β=-0,853) kuvvetle negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuca göre sosyal görünüş kaygısı arttıkça bireylerin özgüvenlerinde önemli derece de düşme meydana gelmektedir. Sosyal görünüş kaygısını azaltarak bireylerin özgüven seviyeleri artırılabilir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza katılan bireylerin genel olarak sosyal görünüş kaygılarının düşük, özgüven düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ben (2017)⁸ yapmış olduğu çalışmada beden algısı, kaygı, kaçınma arasında pozitif kuvvetli bir ilişkiye ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kişinin bedeninden memnun olmamasının kişide kaygıya neden olacağı anlamına gelmektedir⁸.

Bir başka çalışmada, Alemdağ ve Öncü (2015)⁵ yapmış olduğu çalışma incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı görülmüştür⁵. Bunun yanı sıra bağımsız değişkenlerimiz olan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek değişkeni, gelir düzeyi, yaşanılan yer, ailede spor yapma, spora teşvik etme ve spor yapma süresi gibi değişkenler ile sosyal görünüş kaygısı ve özgüven arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmamız sonuçları ile benzer sonuçların elde edildiği Kademoğlu (2014)²⁷ yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını sonucuna ulaşmıştır²⁷. Çalışmamıza benzer nitelikte olan Kurtuldu (2007)³¹ ve Okyay (2012)³⁷ yaptıkları araştırmada kadın ve erkek yöneticilerin liderlik ve özgüven özelliklerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır^{31,37}.

Çalışmamız sonuçlarından farklı sonuçların elde edildiği, Dilbaz ve Güz (2002)¹² yapmış olduğu bir başka çalışmada kadınların kaygı düzeyinin erkeklerin kaygı düzeylerinden az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı sonuç vermesinin nedeni dönem şartlarına göre ya da zaman geçtikçe kaygı düzeyinin değişeceği gibi kaygı yaşayan kesimin de değişebileceğinin göstergesi olabilir¹². Baysal (2001)⁷ tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin özgüven düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur⁷. Warren ve ark. (1984)⁴⁸ tarafından yapılmış olduğu inceleme sonucunda, sosyal değerlendirilme kaygısında, yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır⁴⁸. Gökkaya, (2017)²⁰ Boks Milli Takımı sporcularının yaş ile kendine güven düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur²⁰.

Çalışmamızdan farklı olarak, Üniversite bireylerinin sosyal görünüş kaygılarının bireylerin yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur⁴⁶. Aksu, (2020)² Başoğlu (2007)⁶ futbol hakemlerinin yaşları ile kendine güven seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır^{2,6}.

Göksel ve ark. (2018)²² ve Pehlivan ve ark. (2017)³⁹ yapmış olduğu çalışmada ev kadınlarının medeni durumlarına göre sosyal görünüş kaygıları arasında farklılık bulunmamıştır^{22,39}. Çalışmamızdan farklı olarak, araştırmaya katılan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Evli kişilerin sosyal görünüş kaygı düzeyinin bekarlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın sebebi ise toplanan örneklemdeki yaş aralıklarının 18-30 olmasından kaynaklanabilir. Bekar bireylerin sayısının evli bireylere göre fazla olması etkili olduğu düşünülmektedir⁴⁹. Meray (2010)³⁴ Evli insanların bekar ve boşanmış insanlardan daha yüksek özgüvene sahip olduğu sonucuna varmıştır³⁴.

Branden (1969)⁹ kendine güvenin mutluluk, sevgi ve değer yoluyla kazanılan güven duygusuyla yakından ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir. Evlilik, toplumumuz tarafından kutsal bir kurum olarak adlandırılır ve toplumun evli insanlara yönelik tutumu genellikle bekarlardan daha olumludur. Bekarlara göre insanların evli insanlara daha olumlu davrandıkları ve bu kişilerin daha değerli olduğunu düşündükleri söylenebilir. Evli insanların bekar ve boşanmış insanlardan daha yüksek özgüvene sahip olduğu sonucuna varmıştır⁹.

Branden (1969)⁹ kendine güvenin mutluluk, sevgi ve değer yoluyla kazanılan güven duygusuyla yakından ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir. Evlilik, toplumumuz tarafından kutsal bir kurum olarak adlandırılır ve toplumun evli insanlara yönelik tutumu genellikle

bekarlardan daha olumludur. Bekarlara göre insanların evli insanlara daha olumlu davrandıkları ve bu kişilerin daha değerli olduğunu düşündükleri söylenebilir⁹. Çalışmamıza benzer şekilde Erkan (2002)¹⁶ ve Warren ve ark. (1984)⁴⁸ bireylerin eğitim durumu seviyelerine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında farklılık bulunamamıştır^{16,48}. Esentaş ve ark. (2015)¹⁷ ve Gökkaya ve Biçer (2017)²¹ yapmış oldukları çalışmada kadın lider adaylarının eğitim seviyeleriyle özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır^{17,21}.

Çalışmamızdan farklı olarak, Eti ve ark. (1996)¹⁸ HD hastalarıyla yaptıkları çalışmada eğitim seviyesi yüksek hastalarda beden imajı doyum düzeyi daha yüksek olarak belirtilmiştir¹⁸. Merey (2010)³⁴ yapmış olduğu çalışmada eğitim ile özgüven arasında anlamlı ve doğrusal ilişki olduğunu tespit etmiştir³⁴. Senger (2017)⁴¹ beden eğitimi öğretmen adayları bedenlerini diğer bir çok meslek grubundaki bireylere oranla daha iyi kullanmakta olduğu ve bedenine hakim olduğu için sosyal görünüş kaygısını diğer meslekler göre daha az yaşamaktadır⁴¹. Aksu (2020)² futbol hakemleriyle ilgili yaptığı benzer bir çalışmada, devlet dairelerinde çalışan futbol hakemleri ile serbest ve özel sektörde çalışan futbol hakemlerinin özgüven düzeylerinin, öğrenci olan futbol hakemlerine oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir².

Çalışmamızdan farklı olarak Alemdağ (2013)⁴, Kılıç (2015)³⁰ ve Tekeli (2017)⁴⁴ tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin hayatlarının büyük bir kısmını geçirdikleri yerleşim yerlerinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Küçük yerlerinde yetişmiş olan öğrencilerin il ve büyük şehirlerde yetişmiş karşılaştırıldığında sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir^{4,30,44}.

Karademir (2015)²⁸ Yurtççek ve Ergüntop (2019)⁵² ve Tatlılıoğlu (2014)⁴³ üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada araştırma grubunun aileleri ile yaşadığı yerleşim yeri değişkenine göre arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir^{28,52,43}.

Çalışmamızla benzer nitelikte, Kaymak (2019)²⁹ yapmış olduğu çalışmada bireylerin aylık gelir oranlarına göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık sergilemediği belirlenmiştir²⁹. Çalışmamızla benzer nitelikte, Göksel ve ark. (2018)²² Tekeli (2017)⁴⁴ üniversite bireyleri üzerinde yürütülen bazı çalışmalarda da bireylerin sosyal görünüş kaygılarının aylık gelir düzeyine göre değişmediği rapor edilmiştir^{22,44}.

Çalışmamızdan farklı olarak, Yüceant ve Unlu (2017)⁵¹ tarafından yapılan çalışmada da gelir düzeyi düşük olan bireylerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu rapor edilmiştir⁵¹. Aksu (2020)² araştırmasında futbol hakemlerinin kendine güven seviyeleri ile maddi kazanç değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır². Çalışmamızla farklı olarak, Gökkaya (2017)²⁰ ortaya koyduğu olduğu araştırmada Boks Milli Takımı sporcularının kendine güven seviyeleri ile maddi kazançları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır²⁰.

Çalışmamıza benzer nitelikte Türker ve ark. (2018)⁴⁷ yapmış olduğu çalışmada bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı toplam puanlarının ailede spor yapma durumuna göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır⁴⁷. Çalışmamızdan farklı olarak, Alemdağ ve Öncü (2015)⁵ Edwards ve ark. (2005)¹⁴ ve Marquez ve Mcauley (2001)³² fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı

belirlemişlerdir. Egzersize katılımın da sosyal fiziksel kaygı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulgularına ulaşılmıştır^{5,14,32}. Çalışmamızla paralel Baysal (2001)⁷ ve İkinci ve ark. (2014)¹⁵ çalışmalarında katılımcıların spor yapma durumlarına göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır^{7,15}. Esentaş (2015)¹⁷ çalışmasında spora teşvik etme ile lider motivasyonları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Liderlerinin ve program sorumlularının kız öğrencilerini spora teşvik etme konusunda önemli bir rolü olduğunu saptamıştır¹⁷.

Çalışmamızda bireylerin spor yapma nedeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Rekabet ortamını ve rekabet etmeyi seven bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın bireylerin özgüven düzeyleri ile arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Çalışmamızla bazı yönlerden benzer olan Gündüz (2010)²⁴ Mavi ve ark. (2011)³³ ve Tel ve Köksalan (2008)⁴⁵ çalışmasında, spor yapan katılımcıların spor yapma nedenleri incelendiğinde en başta gelen nedenin sağlıklı olmak olduğu belirlenmiştir^{24,33,45}. Alemdağ ve ark. (2016)³ yapmış olduğu çalışmada kilo vermek amacıyla spora giden ergenlerin ve gençlerin, formlarını korumak için spor yapan bireylere göre daha fazla kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir³. Gündüz (2010)²⁴ yaptığı çalışmasında, fiziksel olarak olumlu değerlendiren kişiler, kişiler arası ilişkilerde daha güvenli ve işinde daha başarılı olurken, kendini beğenmeyen ve birçok eksiklikleri olduğunu düşünenler ise hayatın her aşamasında sürekli üzgün, güvensiz ve değersiz hissedenlerdir²⁴.

Sosyal görünüş kaygısının özgüven üzerine negatif etkisi ($\beta=-,853$) kuvvetle negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuca göre sosyal görünüş kaygısı arttıkça bireylerin özgüvenlerinde önemli derece de düşme meydana gelmektedir.

Sonuç olarak çalışmamıza katılım sağlayan bireylerin genel olarak sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu, özgüvenlerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygıları düştükçe özgüvenleri önemli derece de artmaktadır. Ayrıca rekabet ortamında olmayı ve rekabet etmeyi seven bireylerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olması, rekabet ortamında başarısız olma korkusu taşıyabilme durumlarından kaynaklanabilir. Bu durum bireylerde sosyal bir kaygı oluşturabilir.

KAYNAKLAR

1. Akın A. (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7(2), 167-176.
2. Aksu A. (2020). Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(1), 56-70.
3. Alemdağ S., Alemdağ C., Özkara AB. (2016). Social appearance anxiety fitness participants, *Baltic Journal of Sport and Health Science*. 3(102), 2-7.
4. Alemdağ S. (2013). Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
5. Alemdağ S., Öncü E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 3, 287-300.

6. Başoğlu ST. (2007). Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki erinlik döneminde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
7. Baysal Kutlu E. (2001). İzcilik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
8. Ben S. (2017). İstanbul' da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
9. Branden N. (1969). Benlik saygısı psikolojisi, 1. Baskı. Bantam. New York.
10. Clark DM, Wells A. (1995). A cognitive model of social phobia. İçinde: Heimberg G., Liebowitz MRMR., Hope D., Scheier F. (Editör). *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. The Guilford Press. New York, 69-93.
11. Çepikkurt F., Çoşkun F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 1(2), 17-24.
12. Dilbaz N., Güz H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 39(4), 79-86.
13. Doğan T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39(39), 151-159.
14. Edwards SD., Ngcobo HS., Edwards DJ. Palavar K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 27(1), 59-74.
15. Ekinci NH., Özdilek Ç., Deryahanoğlu G., Üstün ÜD. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1(1), 36-42.
16. Erkan Z. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, anne- baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Fakültesi. Adana.
17. Esentaş M. (2015). Gençlik kampı uygulamalarına katılan kız öğrencilerde öz-farkındalık ve liderlik becerilerinin gelişimi; doğa kampı örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
18. Eti AF. (1996). Hemodiyaliz hastaları ile böbrek transplantasyonu olan hastaların beden imajı doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Çınar Dergisi*. 2(1), 4-6.
19. Gautreau MC., Simon B, Mushquash RA., Sherry SH. (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*. 82, 125-130.
20. Gökkaya D. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
21. Gökkaya D., Biçer T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1),16-28.
22. Göksel AG., Caz Ç., Yazıcı ÖF., Zorba E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(3), 88-101.

23. Gümüş AE. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 33(1), 99-108.
24. Gündüz D. (2010). İlköğretim okullarında görev yapan kadın öğretmenlerin spora katılımı ve sosyo kültürel problemler (Sarıyer örneği). Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
25. Hart EA., Leary MR., Rejeski WJ. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11, 94-104.
26. Hart TA., Flora DB., Palyo SA., Fresco DM., Holle C., Heimberg, RG. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*. 15(1), 48-59.
27. Kalemoglu Y. (2014). The relationship between attitudes of prospective physical education teachers towards education technologies and computer self-efficacy beliefs. *Tojet*. 13(2), 157-67.
28. Karademir N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları. *Kahramanmaraş Şütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 12(1), 53-77.
29. Kaymak S. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu bireylerinin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
30. Kılıç M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
31. Leary MR., Kowalski RM. (1995). The self-presentation model of social phobia. İçinde: Heimberg RG., Liebowitz MR., Hope DA., Schneier FR. (Editör). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* The Guilford Press. 94-112.
32. Marquez DX., Mcauley E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influences on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 29(7), 649-659.
33. Mavi S., Tuncel S., Tuncel F., Akdemir B. (2011). Ankara'da yaşayan insanların spor yapma ve yapmama nedenleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*. 3(2), 44-52.
34. Merey B. (2010). Yetişkinlerde öz güven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.*
35. Michaud PA., Narring F., Caunderay M., Cavadini C. (1999). Sports activity physical activity and fitness of 9-to 19- year – old teenagers in the conton of vaud. Switzerland.
36. Morrison TG., Kalin R., Morrison MA. (2004). Body-Image evaluation and bodyimage investment among adolescents: A Test of Sociocultural and Social Comparison Theories. *Adolescence*. 39(155), 571-592.
37. Mutluer S. (2006). Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
38. Okyay B. (2012). Yönetici ve çalışanların özgüven düzeyleri ve kişisel gelişimi inisiyatifi alma becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
39. Özcan H., Subaşı B., Budak B., Çelik M., Gürel ŞC., Yıldız M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*. 3(3), 107-113.

40. Pehlivan Z., Ada EN., Öztaş G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*. 28(1), 11-23.
41. Röthig P. (1992). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Hofmann.
42. Senger K. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Turan Sam Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergi*. 9(36), 751-756.
43. Sun E. (2015). Sporun lise bireylerinin özgüven düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.
44. Tatlılıoğlu K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(1), 150-170.
45. Tekeli GC. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
46. Tel M., Köksalan B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 18(1), 261-278.
47. Telli E., Ünal Z. (2016). Üniversite bireylerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 8(15), 134-146.
48. Türker A., Er Y., Eroğlu YS., Şentürk A., Durmaz M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 9-15.
49. Warren R., Good G., Velten E. (1984). Measurement of social evaluative anxiety in junior high school student . *Adolescence*.19(75), 448-457.
50. Voigt R., Böning D. (1998). Die eingangsuntersuchung von leistungsfähigkeit und gesundheit im fitness-studio. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 49(2), 60-62.
51. Yılmaz DE. (2020). Sosyal medya kullanan genç yetişkin bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
52. Yimsel S. (2019). *Fitness hakkında doğru bilinen yanlışlar*. 1. Baskı. Hayy kitap yayınevi. İstanbul.
53. Yuçant M., Unlu H. (2017). The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 19(1), 102-108.
54. Yurtçiçek Ergüntop, S. (2019). Kadın öz güven ölçeğinin geliştirilmesi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.