



Spor Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

Mihraç KÖROĞLU¹, Sezai ÇELİK² M. Ersin TÜT³

¹Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Batman/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6865-413X>

²Sakarya Milli Eğitim Müdürlüğü, Erenler İlçe Milli
Eğitim Sakarya/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9917-1066>

³Sakarya Milli Eğitim Müdürlüğü, Ölçme Değerlendirme Merkezi Sakarya/Türkiye
<https://orcid.org/0009-0000-0453-3961>

ORJINAL MAKALE

Özet

Batman ilinde spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin beden imajı ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre araştırıldığı bu çalışmada ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veriler vücut algısı ölçeği ve özgüven ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bu çalışmanın evrenini Batman ilinde spor merkezlerine gitmekte olan bireyler oluşturmakta olup örneklem ise iki yüz altı katılımcıdan meydana gelmektedir. Araştırmaya katılacak sporculara vücut algısı ölçeği dağıtılarak elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Vücut algısı ölçeği ve özgüven düzeyleri ölçeklerinden verilerin analizi için t-testi ve gruplardaki farklar için Anova testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc (tukey hsd) testi uygulanmıştır. Katılımcıların beden imajları boy, eğitim durumu, spor salonuna gelme sıklığı ve vücut şekli değişkenlerine göre anlamlı fark görülmektedir. Özgüven düzeyleri ise yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyal ilişki yönü ve vücut şekli değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir. Yapılan betimsel analizlerde katılımcıların beden imajları yüksek özgüven düzeyleri orta düzeyde çıkmıştır. Kilo, ilgilenilen spor branşı, spor salonuna gelme nedenleri, ciddi spor sakatlığı yaşayıp yaşamama, aynaya bakma sıklığı ve spor yapma süresi değişkenleri ile beden imajları ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Anahtar kelimeler: Spor merkezi, Beden imajı, Özgüven.

An Examination of Body Image and Self-Confidence Levels of Individuals Exercising in Sports Centers

Abstract

The relational screening model method was used in this study, in which the body image and self-confidence levels of individuals exercising in sports centers in Batman province were investigated according to various variables. In the study, data were collected using the body perception scale and self-confidence scale. The population of this study consists of individuals who go to sports centers in Batman province, and the sample consists of two hundred and six participants. The data obtained by distributing a body perception scale to the athletes participating in the research were analyzed in the SPSS program. T-test was applied to analyze the data from the body perception scale and self-confidence levels scales, and ANOVA test was applied for the differences in the groups. Post-hoc (Tukey hsd) test was applied to determine which group caused the differences. There is a significant difference in the body image of the participants according to the variables of height, education level, frequency of coming to the gym and body shape. Self-confidence levels show significant differences according to age, gender, education level, social relationship direction and body shape variables. In the descriptive analysis, the participants' body image was found to be high and their self-confidence levels were

moderate. There was no significant difference between the variables of weight, sports branch of interest, reasons for coming to the gym, whether or not they had a serious sports injury, frequency of looking in the mirror and duration of exercise, as well as body image and self-confidence levels.

Keywords: Sports center, Body Image, Self-confidence

Giriş

Beden imajı, bireyin kendi bedenini algılayarak değerlendirmesi, anlam vermesi ve bu çerçevede duygu ve davranış geliştirmesi biçiminde tanımlanabilmektedir. Bireyin kendi bedenini algılamasında geliştirmiş olduğu duyguların olumlu ve olumsuz olması davranışlara yansiyarak bireylerin özgüvenlerini, sosyal ilişkilerde aktif rol oynama durumunu ve yaşam içerisindeki başarısını etkilemektedir. Beden imajı algısı olumlu olan bireylerin özgüvenlerinin yüksek olduğu, sosyal ilişkilerinden bireysel doyumunu sağlayabildiği ve daha aktif olduğu, iş ve sosyal hayatında daha başarılı olduğu yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Aynı şekilde beden imajı algısı olumsuz olan kişilerin kendilerini beğenmemelerinden ve kusurlu görmelerinden dolayı iş ve sosyal yaşamlarında güvensiz davranışlar sergilediği, değersizlik duygusuna kapılarak toplumsal yaşamdan kendilerini soyutlamaya başladıkları yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır. Görüldüğü gibi beden imajı algısı bireyin zihninde şekillenen ve kendi bedeni ile ilgili olan düşüncelerini tarif eder. Bu noktada beden imajı beden zihin tarafından yorumlanması şeklinde tanımlanabilir (Tümen, Öner 2015).

Özgüven; karar verme ve korkmadan veya endişe duymadan hareket etme ruhuna ve güvenine sahip olmak, kendinizi ve sınırlarınızı bilmek anlamına gelir. Güven, bize hayatta karşılaştığımız sorunlarla yüzleşme gücü veren çok önemli bir kişilik özelliğidir (Özçağlayan, 2012). Özgüven, bireylerin hayatlarında yaşadıklarıyla şekillendiğine göre bu duruma bağlı olarak da bireylerin özgüveni yüksek ya da düşük olabilmektedir. Dolayısıyla özgüven kişiden kişiye değiştiği gibi bireyin içinde bulunduğu koşullara ve yaşadığı deneyimlere göre de değişebilmektedir. Bireyin sahip olduğu özgüven düzeyi ise bireyin hayatını farklı yönler götürebilmektedir (Bilgin, 2011). Özgüven iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki farklı boyutta ele alınır. İç özgüven; bireylerin kendilerinden hoşnut ve barışık olması ile ilgili olup bireyin kendisiyle özdeşleşmiş duygu ve düşüncelerini ifade eder. Dış özgüven ise, iç özgüvenin dışsal gösterimidir. Yani bireyin kendisinden memnun, olumlu ve emin olduğunu duygu ve düşünceleriyle çevresine gösterebilmesidir (Akagündüz, 2006).

Sporun insanın vücudu üzerinde birçok duyu organını harekete geçirdiği bilinmektedir. Yapılan egzersizler, sadece gelişimin ile sınırlı olmadığı, aynı zamanda kişinin kendini sevmesi, mutlu olması ve kendisine saygı duyması gibi çeşitli katkılarda bulunur. Spor hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından olumlu bir şekilde değişebilecek çok sayıda araştırmada karşımıza çıkıyor. Sporun vücuttaki ve hormonlardaki bazı değişikliklere yol açtığı bilinmektedir. Bunlardan en önemlisi mutluluktur. Kişisel mutluluk, kişinin kendini sevmesi ve refahını artırması anlamına gelir. Böylelikle spor sayesinde mutluluk hormonları salgılanan bir kişi,

kendine güvenir ve pozitif bir ruh haline sahip olarak ilişkilerin gelişmesi sağlanır (Yaylacı, 2019).

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelin kullanılmasıyla spor yapan bireylerin beden imaj algısı ve özgüven düzeylerini incelemeyi hedeflenmektedir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında değişen, herhangi bir müdahale olmaksızın, bu değişkenlerin birlikte nasıl ilerlemesi ve bu değişimin derece belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evrenini Batman ilinde bulunan spor salonlarına gitmekte olan toplam 843 birey oluşturmakta olup ölçek bu salonlarda spor yapan 206 kişiye uygulanmıştır. Bu kişiler ait demografik bilgiler ve kişisel bilgi ölçeğinden elde edilen veriler tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların demografik özellikleri

	Demografik Değişkenler	n	%
Yaş	20 yaş ve altı	57	27,8
	21-30 yaş	74	36,1
	31-40 yaş	53	25,9
	41 yaş ve üstü	21	10,2
Cinsiyet	Kadın	84	41,0
	Erkek	121	59,0
Kilo	50-60 kg	59	28,8
	61-70 kg	65	31,7
	71-80 kg	52	25,3
	81-90 kg	18	8,8
	91 kg ve üstü	11	5,4
Boy	150-160 cm	13	6,4
	161-170 cm	62	30,3
	171-180 cm	82	40
	181-190 cm	37	18
	191 cm ve üstü	11	5,5
Eğitim Durumu	Lise	116	56,6
	Ön lisans	8	3,9
	Lisans	74	36,1
	Lisans üstü	7	3,4
Spor Salonuna Gelme Sıklığı	1 gün	55	26,8
	2 gün	30	14,6

	3 gün	42	20,5
	4 gün	21	10,2
	5 gün ve üstü	57	27,9
Yapılan Spor Branşı	Tenis	25	12,2
	Yüzme	30	14,6
	Futbol	48	23,4
	Basketbol	28	13,7
	Voleybol	49	23,9
	Diğer spor branşları	25	12,2
	Spor Salonuna Gelme Nedeni	Kilo vermek	23
Kilo almak/Kas yapmak		38	18,6
Sağlıklı olmak		129	62,9
Arkadaş edinmek/Sosyal çevre		9	4,4
Başkaları tarafından beğenilmek/Dikkat çekmek		6	2,9
Ciddi Sakatlık Yaşama Durumu		Evet	58
	Hayır	147	71,7
Sosyal İlişki Yönü	İçe dönük	93	45,4
	Dışa dönük	112	54,6
Vücut Şekliniz	Çok kötü	27	13,2
	Kötü	24	11,7
	Normal	99	48,3
	İyi	55	26,8
	Çok iyi	27	13,2
Sporda Aynaya Bakma Sıklığı	Az	33	16,1
	Bazen	91	44,4
	Sık	49	23,9
	Çok sık	32	15,6
Spor Yapma Süresi	1 yıl	56	27,3
	2 yıl	26	12,7
	3 yıl	27	13,2
	4 yıl	20	9,8
	5 yıl ve üstü	76	37,1

Tablo 1’de ankete katılan katılımcıların demografik bilgileri verilmiştir. Tablo incelendiğinde en yüksek yaş ortalamasının %36,1 (74 kişi) ile 21-30 yaş grubu en düşük yaş ortalamasının ise %10,2 (21 kişi) ile 41 yaş ve üstü yaş grubu olduğu görülmektedir. Tabloda kadın katılımcıların %41,0 (84 kişi) erkek katılımcıların %59,0 (121 kişi) oldukları görülmektedir. Katılımcıların kilo dağılımına bakıldığında 61-70 kg olanların %31,7 (65 kişi) ile en fazla, 91 kg ve üstü olanların %5,5 (11 kişi), boya bakıldığında ise 171-180 cm olanların %40 (82 kişi) olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumuna göre %56,6 (116 kişi) lise mezununun en fazla, %3,4 (7 kişi) lisans üstü alanların en az olduğu, bekar katılımcıların %71,7 (147 kişi), evli katılımcıların %22,0 (45 kişi), eşinden ayrılmış katılımcıların ise %6,3 (13 kişi) olduğu görülmektedir. Haftada spor yapmak için salona geline gün sayısı %10,2 (21 kişi) ile en az, %27,9(57 kişi) ile haftada 5 gün ve üzeri gelenler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaptıkları spor branşında %23,9 (49 kişi) voleybol en fazla, tenis ve diğer branşlar %12,2 (25 kişi) en az

ilgilenilen spor branşıdır Spor salonuna sağlıklı olmak için gelenler %62,9 (129 kişi) ile en fazla, başkaları tarafından beğenilmek/dikkat çekmek isteyenler %2,9 (6 kişi) en az orana sahiptir. Spor yaparken ciddi sakatlık yaşayanların oranı %28,3 (58 kişi), yaşamayanların oranı %71,7 (147 kişi), sosyal ilişkilerinde içe dönük olanların oranı %45,4 (93 kişi), dışa dönük olanların oranı %54,6 (112 kişi)' dir. Vücut şeklini normal bulanlar %48,3 (99 kişi) çok kötü ve çok iyi bulanların oranı %13,2 (27 kişi), spor yaparken aynaya bakma sıklığı %44,4 (91 kişi), çok sık bakanlar %15,6 (76 kişi) olup katılımcıların spor yapma süreleri de 5 yıl ve üstü %37,1 (76 kişi) en fazla, 4 yıl yapanların oranı %9,8 (20 kişi) en az olarak görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Vücut Algısı Ölçeği, Secord ve Jourard (1953) tarafından kişilerin bedenlerinin çeşitli bölgelerinden ve vücut fonksiyonlarından ayırt edilmesi için geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. Bu ölçek, 5'li likert tipinde olup, farklı beden bölgelerini değerlendirmek için 40 farklı madde içermektedir. Katılımcılar, beden bölgelerini “1 = Hiç beğenmiyorum” ile “5 = Çok beğeniyorum” arasında bir boyutta derecelendirilirler. Türkçe sürümün geçerli ve güvenilirlik çalışması, Hovardaoğlu (1992) tarafından üniversite lisansı üzerinde gerçekleştirilmiş ve Cronbach alfası 0.91 olarak oluşturulmuştur (Hovardaoğlu, 1992).

Özgüven ölçeği, 5'li likert ölçeğine göre 33 maddelik bir yapıdan oluşan “özgüven ölçeği” Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Sorulara verilen cevaplar neticesinde ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165; en düşük puan ise 33'tür. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin yüksek derecede özgüven sahibi olduğunu göstermektedir. İçsel ve dışsal özgüven olmak üzere iki alt boyuttan oluşan ölçekte, içsel özgüven 17 maddeden dışsal özgüven ise 16 maddeden oluşmaktadır. İçsel özgüven alt boyutu kişinin kendine güvenine yönelik maddelerden oluşmaktadır ve kendini tanıma, kendini sevme, güçlü yönler ve güçlendirme ihtiyaçları bilgisi, olumlu düşünme ve net hedef belirleme gibi özellikleri içermektedir. Dışsal özgüven alt boyutu ise bireyin sosyal yaşamla ve dış çevreyle ilgili maddelerden oluşmaktadır ve kendini sağlıklı ifade etme, iletişim kolaylığı, risk alma, duyguları kontrol etme vb. özellikleri içermektedir (Akın, 2007).

Verilerin Analizi

Katılımcıların doldurduğu ölçeklerden verilerin analizi için SPSS programı kullanılarak verilere ait tanımlayıcı istatistik, frekans tabloları, güvenilirlik analizi, normallik testi ve fark testleri ile veri analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerde yer alan maddelerin normal dağılımda çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normallik testi sonuçları aşağıda tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2

Normallik Testi

	Ortalama	Std. Sap.	Çarpıklık	Basıklık
Vücut Algısı Ölçeği	4,15	0,78	-1,06	0,92
Özgüven	3,22	1,35	-0,37	-1,24

Verilerin normal dağılım gösterdiğinin bir göstergesi olarak basıklık çarpıklık değerlerinin +1.5 ile-1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile-2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması gerekmektedir. Yapılan normallik testi sonuçlarına göre vücut algısı ve özgüven ölçeğine ait verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım aralığındadır bu ölçeklere ait verilerin analizi için parametrik testlerden t-testi ve anova testleri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler daha önceden geçerlik ve güvenilirlik kanıtları elde edilmiş ölçeklerdir. Bu çalışmada da uygulanan örneklem için ölçeklere güvenilirlik ve geçerlilik analizleri uygulanmıştır. Cronbach alfa, iç tutarlılık hesaplamalarında en çok kullanılan bir yöntemdir. Ayrıca Cronbach alfa katsayısı bir maddenin alabileceği değer sayısı ikinin üzerinde olduğunda kullanılır (Akbulut, 2010).

Ölçeklerde yer alan tüm değişkenlere SPSS programında güvenilirlik testi uygulanmış, güvenilirlik örneklem sonuçları tablo 3 ile güvenilirlik testlerinin Cronbach 's Alpha değeri tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Güvenirlik Analizi Sonucu

Ölçek Adı	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Vücut Algısı Ölçeği	,981	40
Özgüven Ölçeği	,995	40

Vücut algısı ölçeği ve özgüven ölçeği güvenilirlik analizlerinde kullanılan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı tablo 3'te görüldüğü gibi $\alpha > 0,70$ olduğundan ölçekler güvenilir olarak kabul edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS programına aktarılmıştır. Demografik özellikler için betimleyici istatistik uygulanmıştır. Vücut algısı ölçeği ve özgüven düzeyleri ölçeklerinden verilerin analizi için t- testi ve gruptaki farklar için Anova testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc (tukey hsd) testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan farkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc (tukey hsd) testi uygulanmıştır. Tukey HSD testi, iki veri seti arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılan istatistiksel bir araçtır.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma için gerekli izinler “Batman Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu”nun 13/06/2023 tarihli ve 2023/04-36 sayılı kararıyla etik kuruldan geçmiştir.

Bulgular

Batman İlinde bulunan Batman Belediyesi Spor Tesislerine devam eden katılımcılara ait beden imajı betimsel analizi tablo 4’te, özgüven düzeyleri betimsel analizi tablo 5’te verilmiştir

Tablo 4

Beden İmajı Betimsel Analizi

Beden imajı	Ort.	Std. Sap.	
S1	Saçlarım	4,34	0,98
S2	Yüzümün Rengi	4,28	0,93
S3	İştahım	4,00	1,17
S4	Ellerim	4,31	0,93
S5	Vücudumdaki kıl dağılımı	3,73	1,35
S6	Burnum	3,97	1,18
S7	Fiziksel gücüm	4,16	1,02
S8	İdrar-dışkı düzenim	3,83	1,21
S9	Kas kuvvetim	4,08	1,07
S10	Belim	4,15	1,05
S11	Enerji düzenim	4,17	1,01
S12	Sırtım	4,18	1,03
S13	Kulaklarım	4,27	0,96
S14	Yaşım	4,29	0,97
S15	Çenem	4,26	1,00
S16	Vücut yapım	4,25	0,91
S17	Profilim	4,32	0,93
S18	Boyum	4,16	1,04
S19	Duyularımın keskinliği	4,24	0,95
S20	Ağrıya dayanıklılığım	4,20	0,99
S21	Omuzlarımın genişliği	4,14	1,00
S22	Kollarım	4,22	0,96
S23	Göğüslerim	4,14	1,00
S24	Gözlerimin şekli	4,23	0,92
S25	Sindirim sistemim	4,14	1,00
S26	Kalçalarım	4,16	1,03
S27	Hastalığa direncim	4,12	1,04
S28	Bacaklarım	4,13	1,01
S29	Dişlerimin şekli	4,11	1,06
S30	Cinsel gücüm	4,05	1,09
S31	Ayaklarım	4,22	0,98
S32	Uyku düzenim	3,97	1,16
S33	Sesim	4,05	1,07
S34	Sağlığım	4,23	0,97
S35	Cinsel faaliyetlerim	4,01	1,09
S36	Dizlerim	4,20	0,98
S37	Vücudumun duruş şekli	4,20	0,93
S38	Yüzümün şekli	4,32	0,87
S39	Kilom	4,10	1,06
S40	Cinsel organlarım	4,10	1,11

	Beden imajı	4,15	1,02
--	--------------------	------	------

Vücut algısı ölçeği 1-5 arasında puanlandırılmış olup ölçeğin ortalama puanı 4,15 olduğundan katılımcıların beden imajı yüksek düzeyde çıkmıştır. En az puan ortalaması “vücutumdaki kıl dağılımı” 3,73, en yüksek ortalama 4,34 ile “saçlarım” almıştır.

Tablo 5

Özgüven Düzeyleri Betimsel Analizi

Özgüven Düzeyleri		Ort.	Std. Sap.
S1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	3,02	1,46
S2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	3,00	1,48
S3	Seçimlerimde başkalarına bağlı değilim.	3,09	1,47
S4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	3,21	1,45
S5	Benim için aşlamayacak sorun yoktur.	3,11	1,40
S6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	3,33	1,46
S7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	3,24	1,52
S8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	3,25	1,45
S9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	3,27	1,50
S10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	3,33	1,47
S11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	3,23	1,45
S12	Öz-eleştiri yapabilirim.	3,29	1,46
S13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	3,22	1,49
S14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlayabilirim.	3,25	1,47
S15	Kendimle barışık bir insanım.	3,27	1,50
S16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	3,31	1,52
S17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	3,31	1,46
S18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	3,27	1,47
S19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi ifade edebilirim.	3,22	1,47
S20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	3,10	1,43
S21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	3,22	1,44
S22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	3,28	1,44
S23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	3,23	1,43
S24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	3,25	1,46
S25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	3,24	1,44
S26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	3,29	1,45
S27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	3,23	1,46
S28	Kolay arkadaş edinebilirim.	3,27	1,43
S29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	3,24	1,46
S30	Kolay karar verebilirim.	3,09	1,45
S31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	3,21	1,44
S32	Kendimi severim.	3,29	1,45
S33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	3,28	1,45
	Özgüven Düzeyleri	3,23	1,46

Özgüven düzeyleri ölçeği 1-5 arasında puanlandırılmış olup ölçeğin ortalama puanı 3,23 olduğundan katılımcıların özgüven düzeyleri orta düzeyde çıkmıştır. En düşük puan ortalaması “başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim” sorusu 3,00 ortalama, en yüksek ortalama “başkalarının görüşlerine saygı gösteririm” ve “kendi kendime yetebileceğime inanırım” soruları 3,33 ortalama ile almıştır.

Tablo 6

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Yaş	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	20 yaş ve altı (A)	57	4,31	0,74
	21-30 yaş (B)	74	4,13	0,72
	31-40 yaş (C)	53	4,04	0,88
	41 yaş ve üstü (D)	21	4,07	0,78
Özgüven	20 yaş ve altı (A)	57	2,72	1,37
	21-30 yaş (B)	74	3,43	1,44
	31-40 yaş (C)	53	3,31	1,23
	41 yaş ve üstü (D)	21	3,67	0,97

Beden imajı puan ortalamaları yaş değişkenine göre en yüksek 20 yaş ve altı ($X=4,31$), en düşük ise 31-40 yaş ($X=4,04$) katılımcılarda olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalaması en yüksek 41 yaş ve üstü ($X=3,67$), en düşük ortalama ise 20 yaş ve altı ($X=2,72$) katılımcılarda görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin yaşlarına göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova tablo 7' dir.

Tablo 7

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anımlı Fark
Beden İmajı	Gruplar arası	2,20	3	0,73	1,22	0,30	-
	Gruplar içi	120,91	201	0,60			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	21,94	3	7,31	4,16	0,01*	A-B, A-D
	Gruplar içi	353,57	201	1,76			
	Toplam	375,51	204				

Tablo 7'da katılımcıların beden imajı puan ortalamaları yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir fark görülmemiştir $p>0,05$. Ancak özgüven düzeyi puan ortalamaları yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir fark görülmüştür $F(3,201)=1,22$, $p<0,05$. Yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre 20 yaş ve altı (A) ($X=4,31$) aralığındaki katılımcıların özgüven düzeyleri 21-30 yaş (B) ($X=4,13$) ile 41 yaş ve üstü (D) ($X=4,07$) aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 8

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Beden İmajı	Kadın	84	4,11	0,70	203	-0,60	0,55
	Erkek	121	4,18	0,83			

Özgüven	Kadın	84	3,50	1,30	203	2,41	0,02
	Erkek	121	3,04	1,37			

Katılımcıların beden imajı puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir $p>0,05$. Yine katılımcıların özgüven düzeyleri puan ortalamaları cinsiyetleri açısından anlamlı bir fark göstermektedir $t(203) = 2,41, p<.05$. Kadın katılımcıların özgüven düzeyleri ($X=3,50$) erkek katılımcılara ($X=3,04$) göre daha yüksektir.

Tablo 9

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Kilo Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Kilo	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	50-60 kg (A)	59	4,16	0,63
	61-70 kg (B)	65	4,18	0,87
	71-80 kg (C)	52	4,00	0,89
	81-90 kg (D)	18	4,21	0,64
	91 kg ve üstü (E)	11	4,59	0,39
Özgüven	50-60 kg (A)	59	3,47	1,27
	61-70 kg (B)	65	3,16	1,44
	71-80 kg (C)	52	3,07	1,32
	81-90 kg (D)	18	3,23	1,33
	91 kg ve üstü (E)	11	3,12	1,62

Tablo 9’de beden imajı puan ortalamalarının kilo değişkenine göre en yüksek 91 kg ve üstü ($X=4,59$) katılımcılarda, en düşük 71-80 kg ($X=4,00$) katılımcılarda olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalamaları en yüksek ortalama 50-60 kg ($X=3,47$) katılımcılarda, en düşük ise 71-80 kg ($X=3,07$) katılımcılarda görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin kilo değişkenine göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova tablo 10’ dendir.

Tablo 10

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Kilo Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Beden İmajı	Gruplar arası	3,47	4	0,87	1,45	0,22	-
	Gruplar içi	119,64	200	0,60			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	5,22	4	1,31	0,71	0,59	-
	Gruplar içi	370,29	200	1,85			
	Toplam	375,51	204				

Tablo 10’da katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeyleri puan ortalamaları kilo değişkeni bakımından anlamlı bir fark göstermemektedir $p>0,05$.

Tablo 11

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Boy Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Boy	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	150-160 cm (A)	13	4,05	0,58
	161-170 cm (B)	62	3,98	0,86
	171-180 cm (C)	82	4,13	0,77
	181-190 cm (D)	37	4,45	0,66
	191 cm ve üstü (E)	11	4,42	0,68
Özgüven	150-160 cm (A)	13	3,78	0,95
	161-170 cm (B)	62	3,31	1,36
	171-180 cm (C)	82	3,28	1,23
	181-190 cm (D)	37	2,99	1,63
	191 cm ve üstü (E)	11	2,48	1,49

Beden imajı puan ortalamaları boy değişkenine göre en yüksek 181-190 cm ($X=4,45$), en düşük ortalamanın ise 161-170 cm ($X=3,98$) aralığındaki katılımcılarda olduğu görülmüştür. Katılımcıların özgüven düzeyleri puan ortalamaları en yüksek 150-160 cm ($X=3,78$) aralığındaki katılımcılarda, en düşük ortalama 191 cm ve üstü ($X=2,48$) katılımcılarda tespit edilmiştir.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin boylarına göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova sonuçları tablo 12' dir.

Tablo 12

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Boy Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Beden İmajı	Gruplar arası	6,01	4	1,50	2,57	0,04*	D-B
	Gruplar içi	117,10	200	0,59			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	12,79	4	3,20	1,76	0,14	-
	Gruplar içi	362,72	200	1,81			
	Toplam	375,51	204				

Tablo 12'e bakıldığında katılımcıların beden imajı ölçeği puan ortalamaları boy değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermektedir $F(4,200) = 2,57, p < .05$. Yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre 181-190 cm (D) ($X=4,31$) aralığındaki katılımcıların beden imajı düzeylerinin 161-170 cm (B) ($X=3,98$) aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların özgüven düzeyi ölçeği puan ortalamaları ile boy değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir $p > .05$.

Tablo 13

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	Lise (A)	116	4,34	0,72
	Ön Lisans (B)	8	3,82	0,72
	Lisans (C)	74	3,86	0,81
	Lisans üstü (D)	7	4,51	0,41
Özgüven	Lise (A)	116	2,95	1,45
	Ön Lisans (B)	8	3,09	1,16
	Lisans (C)	74	3,64	1,15
	Lisans üstü (D)	7	3,57	0,93

Tablo 13'e göre katılımcıların beden imajları puan ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre en yüksek lisans üstü ($X=4,51$), en düşük ise ön lisans ($X=3,82$) eğitimi alanlarda olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri ortalaması en yüksek lisans ($X=3,64$), en düşük ise lise ($X=2,95$) grubu katılımcılarda görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin eğitim durumlarına göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova tablo 14' dendir.

Tablo 14

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Beden İmajı	Gruplar arası	11,96	3	3,99	7,21	0,00*	A-C
	Gruplar içi	111,15	201	0,55			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	22,62	3	7,54	4,30	0,01*	C-A
	Gruplar içi	352,89	201	1,76			
	Toplam	375,51	204				

Katılımcıların beden imajı puan ortalamaları eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermektedir $F(3,201)=7,21$ $p<.05$. Bu farkın hangi eğitim durumu grupları arasında olduğunu bulmak için yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre lise (A) ($X=4,34$) mezunlarının beden imaj düzeyleri lisans (C) ($X=3,86$) mezunu katılımcılardan daha yüksektir.

Özgüven düzeyleri puan ortalamaları eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermektedir $F(3,201)=4,30$ $p<.05$. Bu farkın hangi eğitim durumu grupları arasında olduğunu bulmak için yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre lisans (C) ($X=3,64$) mezunlarının özgüven düzeyleri lise (A) ($X=2,95$) mezunu katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 17

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Salonuna Gelme Sıklığı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Spor Salonuna Gelme Sıklığı	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	1 gün (A)	55	3,96	0,82
	2 gün (B)	30	4,19	0,61
	3 gün (C)	42	4,05	0,83
	4 gün (D)	21	4,12	0,59
	5 gün ve üstü (E)	57	4,42	0,78
Özgüven	1 gün (A)	55	3,26	1,24
	2 gün (B)	30	3,55	1,30
	3 gün (C)	42	3,42	1,19
	4 gün (D)	21	3,06	1,29
	5 gün ve üstü (E)	57	2,95	1,60

Tablo 17’da beden imajları puan ortalamalarının spor salonuna gelme sıklığı değişkenine göre en yüksek 5 gün ve üstü ($X=4,42$), en düşük ise 1 gün ($X=3,96$) gelen katılımcılarda olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalamalarının ise spor salonuna gelme sıklığı değişkenine göre en yüksek 5 gün ve üstü ($X=3,42$), en düşük ise 1 gün ($X=2,95$) gelen katılımcılarda görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin spor salonuna gelme sıklığı değişkenine göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova sonuçları tablo 18’de dir.

Tablo 18

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Salonuna Gelme Sıklığı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler		Kareler			Anlamlı Fark
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	P	
Beden İmajı	Gruplar arası	6,55	4	1,64	2,81	0,03*	E-A
	Gruplar içi	116,55	200	0,58			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	9,88	4	2,47	1,35	0,25	-
	Gruplar içi	365,63	200	1,83			
	Toplam	375,51	204				

Katılımcıların beden imajları puan ortalamaları ile spora gelme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür $F(4,200)=2,81$ $p<.05$. Yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre 5 gün spora gelenlerin (E) ($X=4,42$) vücut algı düzeyleri, 1 gün (A) ($X=3,96$) spora gelen katılımcılardan daha yüksektir.

Katılımcıların özgüven düzeyleri puan ortalamaları ile spora gelme sıklığı değişkeni bakımından anlamlı bir fark görülmemiştir $p>.05$.

Tablo 19

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin İlgilenilen Spor Branşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Spor Branşı	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	Tenis (A)	25	4,11	0,74
	Yüzme (B)	30	3,95	0,86
	Futbol (C)	48	4,05	0,77
	Basketbol (D)	28	4,42	0,70
	Voleybol (E)	49	4,32	0,78
	Diğerleri (F)	25	4,00	0,74
Özgüven	Tenis (A)	25	3,37	1,42
	Yüzme (B)	30	3,50	1,14
	Futbol (C)	48	3,50	1,05
	Basketbol (D)	28	3,00	1,62
	Voleybol (E)	49	2,82	1,50
	Diğerleri (F)	25	3,28	1,35

Beden imajları puan ortalamaları ilgilenilen spor branşı değişkenine göre en yüksek basketbol ($X=4,42$), en düşük ise yüzme ($X=3,95$) branşında görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalamaları ilgilenilen spor branşı değişkenine göre en yüksek futbol ve yüzme ($X=3,50$), en düşük ise voleybol ($X=2,82$) branşında görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin ilgilenilen spor branşı değişkenine göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova sonuçları tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin İlgilenilen Spor Branşı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Varyansın	Kareler Toplamı	sd	Kareler	F	P	Anlamlı Fark
	Kaynağı			Ortalaması			
Beden İmajı	Gruplar arası	5,87	5	1,17	1,99	0,08	-
	Gruplar içi	117,24	199	0,59			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	15,64	5	3,13	1,73	0,13	-
	Gruplar içi	359,87	199	1,81			
	Toplam	375,51	204				

Tablo 20’e göre katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeyleri puan ortalamaları ilgilenilen spor branşı değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermemektedir $p>.05$.

Tablo 21

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Salonuna Gelme Nedeni Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

Spor Salonuna Gelme Nedeni	N	\bar{X}	SS
----------------------------	---	-----------	----

Beden İmajı	Kilo vermek (A)	23	3,88	0,96
	Kilo almak/Kas yapmak (B)	38	4,08	0,81
	Sağlıklı olmak (C)	129	4,23	0,72
	Arkadaş edinmek/Sosyal çevre edinmek (D)	9	4,03	0,74
	Başkaları tarafından beğenilmek (E)	6	4,25	0,93
Özgüven	Kilo vermek (A)	23	3,03	1,19
	Kilo almak/Kas yapmak (B)	38	3,21	1,29
	Sağlıklı olmak (C)	129	3,36	1,37
	Arkadaş edinmek/Sosyal çevre edinmek (D)	9	2,36	1,25
	Başkaları tarafından beğenilmek (E)	6	2,58	1,81

Tablo 21'e göre beden imajları puan ortalamalarının spor salonuna gelme nedeni değişkenine göre en yüksek başkaları tarafından beğenilmek ($X=4,25$), en düşük ise kilo vermek ($X=3,88$) nedeni olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalamalarının spor salonuna gelme nedenleri değişkenine göre en yüksek sağlıklı olmak ($X=3,36$), en düşük ise arkadaş edinmek/sosyal çevre edinmek ($X=2,36$) nedeninin olduğu görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin spor salonuna gelme nedeni değişkenine göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova sonuçları tablo 22' dir.

Tablo 22

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Salonuna Gelme Nedeni Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler		Kareler			Anlamlı Fark
		Toplamı	sd	Ortalaması	F	P	
Beden İmajı	Gruplar arası	2,79	4	0,70	1,16	0,33	-
	Gruplar içi	120,31	200	0,60			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	12,54	4	3,13	1,73	0,15	-
	Gruplar içi	362,98	200	1,81			
	Toplam	375,51	204				

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeyleri puan ortalamaları spor salonuna gelme nedeni değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermemektedir $p>.05$.

Tablo 23

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Ciddi Spor Sakatlığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Ciddi Spor Sakatlığı	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Hayır	147	4,13	0,81				
Özgüven	Evet	58	3,06	1,40	203	-1,13	0,26
	Hayır	147	3,29	1,34			

Tablo 23'e göre katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeyleri ile ciddi spor sakatlığı yaşama değişkeni anlamlı bir fark göstermemektedir $p>.05$.

Tablo 24

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Sosyal İlişki Yönü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Sosyal İlişki Yönü	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Beden İmajı	İçer Dönük	93	4,16	0,81	203	0,06	0,95
	Dışa Dönük	112	4,15	0,75			
Özgüven	İçer Dönük	93	2,93	1,33	203	-2,92	0,00*
	Dışa Dönük	112	3,47	1,33			

Tablo 24'e bakıldığında katılımcıların beden imajı puan ortalamaları ile sosyal ilişki yönü arasında anlamlı bir fark görülmemiştir $p>0,05$. Tabloya göre katılımcıların özgüven düzeyleri puan ortalamaları ile sosyal ilişki yönü arasında anlamlı bir fark görülmüştür $t(203)=-2,92$, $p<0,05$. Sosyal ilişkilerde dışa dönük katılımcıların özgüven düzeyleri ($X=3,47$) içer dönük ($X=2,93$) olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 25

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Vücut Şekli Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Vücut Şekli	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	Çok kötü (A)	27	3,71	1,15
	Kötü (B)	24	4,62	0,50
	Normal (C)	99	4,14	0,68
	İyi (D)	55	4,19	0,71
Özgüven	Çok kötü (A)	27	2,64	1,24
	Kötü (B)	24	2,49	1,53
	Normal (C)	99	3,35	1,32
	İyi (D)	55	3,61	1,21

Tablo 25'e göre katılımcıların beden imajları puan ortalamaları vücut şekli değişkenine göre en yüksek kötü ($X=4,62$), en düşük ise çok kötü ($X=3,71$) olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalamaları vücut şekli değişkenine göre en yüksek iyi ($X=3,61$), en düşük ise çok kötü ($X=2,49$) olduğu görülmüştür.

Katılımcıların beden imajları ve özgüven düzeylerinin vücut şekli değişkenine göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova tablo 26' dendir.

Tablo 26

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Vücut Şekli Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Beden İmajı	Gruplar arası	10,70	3	3,57	6,38	0,00*	B-A, C-A, D-A, C-B
	Gruplar içi	112,41	201	0,56			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	31,61	3	10,54	6,16	0,00*	D-A,D-B,C-B
	Gruplar içi	343,90	201	1,71			

Tablo 26'e göre beden imajları puan ortalamaları vücut şekli değişkeni bakımından anlamlı bir fark göstermektedir $F(3,201) = 6,38$ $p > .05$. Bu farkın gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre çok kötü vücut şekline (A) ($X=3,71$) sahip katılımcıların vücut algı düzeyleri kötü (B) ($X=4,62$), normal (C) ($X=4,14$) ve iyi (D) ($X=4,19$) vücut şekline sahip katılımcılardan daha düşük düzeydedir. Ayrıca kötü (B) ($X=4,62$) vücut şekline sahip katılımcıların vücut algı düzeyleri normal (C) ($X=4,14$) vücut şekline sahip olanlardan daha yüksektir.

Yine katılımcıların özgüven düzeyleri puan ortalamaları vücut şekli değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermektedir $F(3,201) = 6,16$ $p < .05$. Yapılan post-hoc (tukey hsd) sonuçlarına göre iyi (D) ($X=3,61$) vücut şekline sahip olan katılımcıların özgüven düzeyleri çok kötü (A) ($X=2,64$) ve kötü (B) ($X=2,49$) vücut şekline sahip katılımcılardan daha yüksektir. Ayrıca normal (C) ($X=3,35$) vücut şekline sahip olan katılımcıların da özgüven düzeyleri kötü (B) ($X=2,64$) vücut şekline sahip katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 27

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Yaparken Aynaya Bakma Sıklığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Sporda Aynaya Bakma Sıklığı	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	Az (A)	33	4,02	0,69
	Bazen (B)	91	4,20	0,72
	Sık (C)	49	4,12	0,94
	Çok sık (D)	32	4,21	0,76
Özgüven	Az (A)	33	3,56	1,21
	Bazen (B)	91	3,26	1,34
	Sık (C)	49	3,09	1,42
	Çok sık (D)	32	3,00	1,45

Katılımcıların beden imajları puan ortalamaları spor yaparken aynaya bakma sıklığı değişkenine göre en yüksek çok sık ($X=4,21$), en düşük ise az ($X=4,02$) aynaya bakarlarda görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalamaları ise spor yaparken aynaya bakma sıklığı değişkenine göre en yüksek az ($X=3,56$), en düşük ise çok sık ($X=3,00$) aynaya bakarlarda görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin spor yaparken aynaya bakma sıklığı değişkenine göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Anova tablo 28' dedir.

Tablo 28

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Yaparken Aynaya Bakma Sıklığı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Beden İmajı	Gruplar arası	0,93	3	0,31	0,51	0,67	-
	Gruplar içi	122,17	201	0,61			
	Toplam	123,11	204				
Özgüven	Gruplar arası	6,18	3	2,06	1,12	0,34	-
	Gruplar içi	369,33	201	1,84			
	Toplam	375,51	204				

Tablo 28'e göre katılımcıların beden imajları ve özgüven düzeyleri puan ortalamaları spor yaparken aynaya bakma sıklığı değişkeni bakımından anlamlı bir fark göstermemektedir $p>.05$.

Tablo 29

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Spor Yapma Süresi	N	\bar{X}	SS
Beden İmajı	1 yıl (A)	56	3,99	0,90
	2 yıl (B)	26	4,28	0,59
	3 yıl (C)	27	3,87	0,84
	4 yıl (D)	20	4,17	0,72
	5 yıl ve üstü (E)	76	4,32	0,69
Özgüven	1 yıl (A)	56	3,13	1,34
	2 yıl (B)	26	3,27	1,26
	3 yıl (C)	27	3,25	1,06
	4 yıl (D)	20	2,85	1,25
	5 yıl ve üstü (E)	76	3,37	1,52

Tablo 29'e göre katılımcıların beden imajı ortalamaları spor yapma süresi değişkenine göre en yüksek 5 yıl ve üstü ($X=4,32$) spor yapanlarda, en düşük ortalamanın ise 3 yıl ($X=3,87$) spor yapanlarda olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri puan ortalamaları spor yapma süresi değişkenine göre en yüksek 5 yıl ve üstü ($X=3,37$) spor yapanlarda, en düşük ortalamanın ise 1 yıl ($X=3,13$) spor yapanlarda olduğu görülmüştür.

Katılımcıların beden imajı ve özgüven düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre fark gösterip göstermediğini anlamak için yapılan anova tablo 30' dendir.

Tablo 30

Beden İmajı ve Özgüven Düzeylerinin Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Beden İmajı	Gruplar arası	6,13	4	1,53	2,62	0,14	-

	Gruplar içi	116,98	200	0,58			
	Toplam	123,11	204				
	Gruplar arası	5,01	4	1,25	0,68	0,61	-
Özgüven	Gruplar içi	370,50	200	1,85			
	Toplam	375,51	204				

Katılımcıların beden imajları ve özgüven düzeyleri spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir $p>.05$.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmada Batman ilinde spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin beden imajı ve özgüven düzeylerine çeşitli değişkenlerin etkisi olup olmadığına bakılmıştır. Katılımcıların beden imajı yüksek, özgüven düzeyleri ise orta düzeyde bulunmuştur. Bu çalışmada beden imajı ve özgüven düzeyleri ile yaş, cinsiyet, kilo, boy, eğitim düzeyi, spor salonuna gelme sıklığı, ilgilenilen spor branşı, spor salonuna gelme nedeni, sporda ciddi sakatlık yaşama durumu, sosyal ilişki yönü, vücut şekli, spor yaparken aynaya bakma sıklığı ve spor yapma süresi değişkenlerine bakılmıştır.

Çalışmamızda yaş değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeylerinin ilişkisine bakıldığında, beden imajı ile yaş arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak özgüven düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Beden imajı yaş ortalaması en yüksek 20 yaş ve altı katılımcılarda, en düşük ise 31-40 yaş arasındaki katılımcılarda görülmüştür. Özgüven düzeylerinde ise en yüksek yaş ortalaması 41 yaş ve üstü katılımcılarda, en düşük ise 20 yaş ve altı katılımcılarda görülmüştür. Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı farka bakıldığında, cinsiyet ile vücut algısı arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Özgüven düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir fark olup, kadın katılımcıların özgüven düzeyleri erkek katılımcıların özgüven düzeylerinden daha yüksektir.

Çalışmamızda kilo değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Beden imajı ölçeği puan ortalamalarının kilo değişkenine göre en yüksek 91 kg ve üstü katılımcılarda, en düşük ortalamaların ise 71-80 kg aralığındaki olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri ölçeği puan ortalamaları en yüksek ortalama 50-60 kg katılımcılarda, en düşük ortalama ise 71-80 kg aralığındaki olduğu görülmüştür. Katılımcıların boy değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasındaki anlamlı farka bakıldığında beden imajı ile boy değişkeni arasında anlamlı fark görülmüştür. 181-190 cm aralığındaki katılımcıların beden imajları 161-170 cm aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyi ile boy değişkeni arasında anlamlı fark görülmemiştir. Beden

imajı ölçeği puan ortalamaları boy değişkenine göre en yüksek 181-190 cm, en düşük ortalamanın ise 161-170 cm aralığındaki katılımcılarda görülmüştür. Özgüven düzeyleri ölçeği puan ortalamaları en yüksek 150-160 cm aralığındaki katılımcılarda, en düşük ortalama 191 cm ve üstü katılımcılarda tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüştür. Lise grubu beden imajları lisans grubu katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Özgüven düzeyleri ise lisans grubu olanların lise gruplarına göre daha yüksektir. Beden imajı puan ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre en yüksek lisans üstü, en düşük ortalama ise ön lisans grubunda, özgüven ölçeği ortalaması ise en yüksek lisans grubu katılımcılarda en düşük ise lise grubu katılımcılarda görülmüştür. Çalışmamızda medeni durum değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark görülmemiştir. Beden imajı puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre en yüksek ayrılmış olan bireylerde, en düşük ise bekar bireylerde olduğu görülmüştür. Özgüven düzeyleri ölçeği puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre en yüksek ayrılmış olan bireylerde, en düşük ortalama ise bekar bireylerde görülmüştür.

Katılımcıların spor salonuna gelme sıklığı ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasındaki anlamlı farka bakıldığında, spor salonuna gelme sıklığı ile beden imajı arasında anlamlı fark vardır. 5 gün spora gelenlerin beden imajları 1 gün spora gelen katılımcılardan daha yüksektir. Özgüven düzeyleri ile spor salonuna gelme sıklığı arasında anlamlı bir fark yoktur. Beden imajı puan ortalamalarının spor salonuna gelme sıklığı değişkenine göre en yüksek 5 gün ve üstü, en düşük ise 1 gün spor salonuna gelenlerde görülmüştür. Özgüven düzeyi ölçeği puan ortalamaları ise en yüksek 5 gün ve üstü gelenlerde, en düşük ise 1 gün gelenlerde görülmüştür. İlgi duyulan spor branşı ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Beden imajı ölçeği puan ortalamaları ilgilenilen spor branşı değişkenine göre en yüksek basketbol, en düşük ise yüzme branşında görülmüştür. Özgüven düzeyi ölçeği puan ortalamaları ise en yüksek futbol ve yüzme branşlarında, en düşük voleybol branşında görülmüştür.

Katılımcıların spor yaparken yaşadıkları ciddi spor sakatlanması yaşama değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal ilişki yönü değişkeni ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasındaki anlamlı farka bakıldığında, beden imajı ile anlamlı fark çıkmamış ancak özgüven düzeyleri ile anlamlı fark çıkmıştır. Sosyal ilişkilerde dışa dönük katılımcıların özgüven düzeyleri içe dönük olan katılımcılara göre daha yüksektir. Çalışmamızda katılımcıların vücut şekil değişkenleri ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı fark görülmüştür. Çok kötü vücut şekline sahip katılımcıların beden

imajları kötü, normal ve iyi vücut şekline sahip katılımcılardan daha düşük düzeydedir. Ayrıca kötü vücut şekline sahip katılımcıların beden imajları normal vücut şekline sahip olanlardan daha yüksektir. İyi vücut şekline sahip olan katılımcıların öz güven düzeyleri çok kötü ve kötü vücut şekline sahip katılımcılardan daha yüksektir. Ayrıca normal vücut şekline sahip olan katılımcıların da özgüven düzeyleri kötü vücut şekline sahip katılımcılardan daha yüksektir. Beden imajı ölçeği puan ortalamaları vücut şekli değişkenine göre en yüksek kötü, en düşük ortalama ise çok kötü olduğu görülmüştür. Özgüven ölçeği puan ortalamaları vücut şekli değişkenine göre en yüksek iyi, en düşük ise çok kötü olduğu görülmüştür.

Katılımcıların spor yaparken aynaya bakmaya sıklığı ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Beden imajı ölçeği puan ortalamaları spor yaparken aynaya bakma sıklığı değişkenine göre en yüksek çok sık aynaya bakanlarda, en düşük az aynaya bakanlarda görülmüştür. Özgüven ölçeği puan ortalamaları ise en yüksek az aynaya bakanlarda en düşük ise çok sık aynaya bakanlarda görülmüştür. Karagöz ve Karagün (2015), “profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma” adlı çalışmalarında beden imajı puanları; cinsiyet, spor branşı, herhangi bir rahatsızlık geçirilip geçirilmediği, geçirilen rahatsızlık türü gibi değişkenler açısından anlamlı bulunurken; spor dışı bir etkinliğe düzenli katılımın olup olmaması, ayrıca düzenli ilaç kullanılıp kullanılmaması, yaş, eğitim durumu, ailenin toplam geliri ve spor yapma yılına göre ise anlamsız bulunmuştur.

Çalışmamızda katılımcıların spor yapma süreleri ile beden imajı ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Katılımcıların beden imajı ölçeği puan ortalamaları spor yapma süresi değişkenine göre en yüksek 5 yıl ve üstü spor yapanlarda, en düşük ortalamanın ise 3 yıl spor yapanlarda görülmüştür. Özgüven düzeyleri ölçeği puan ortalamaları spor yapma süresi en yüksek 5 yıl ve üstü, en düşük ise 1 yıl spor yapanlarda görülmüştür.

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığı zaman katılımcıların beden imajları boy, eğitim durumu, spor salonuna gelme sıklığı ve vücut şekli değişkenlerine göre anlamlı fark görülmektedir. Özgüven düzeyleri ise yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyal ilişki yönü ve vücut şekli değişkenlerine göre anlamlı fark göstermektedir. Yapılan betimsel analizlerde katılımcıların beden imajları yüksek özgüven düzeyleri orta düzeyde çıkmıştır. Kilo, ilgilenilen spor branşı, spor salonuna gelme nedenleri, ciddi spor sakatlığı yaşayıp yaşamama, aynaya bakma sıklığı ve spor yapma süresi değişkenleri ile beden imajları ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Gelecek çalışmalarda beden imajı ve özgüven yerine farklı psikolojik değişkenlere bakılabilir. Ayrıca çalışma grupları ile yapılacak olan çalışmalarda nicel ölçme araçları

kullanılabilir. Katılımcıların beden memnuniyeti ve kitle indeksleri de çalışmalara dahil edilebilir. Ayrıca spor salonlarında değil kulüplerle çalışma yapılarak branş bazında çalışma yapılması gelecekte bu konuyu çalışacak uzmanlara önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Batman Üniversitesi

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:13.06.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası:2023/04-34

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler M. Ersin TÜT, giriş kısmı ile ilgili süreçler Sezai ÇELİK, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise Mihraç KÖROĞLU tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akagündüz N, (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(1), 11–26.
- Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Spor Bilimleri*, 10(4), 34-43. Doi :10.12739/NWSA.2015.10.4.2B0102
- Özçağlayan, M. (2012). *Futbolda Özgüven ve Motivasyon*. Ankara.
- Tümen Öner, S. (2015). Bipolar Bozukluk Hastalarında Beden İmajının Klinik Özelliklerle İlişkisi. Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği.
- Yaylacı S., T. (2019). Sportif Faaliyetlerin 13-14 Yaşındaki Bireylerin Özgüven Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Çorum.

