



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**FİTNESS MERKEZİNE GİDEN BİREYLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE
ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan
Kübra YAĞAN

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KARAMAN – 2019



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**FİTNESS MERKEZİNE GİDEN BİREYLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE
ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan
Kübra YAĞAN

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Selahattin AKPINAR

KARAMAN – 2019



TEZ ONAY SAYFASI FORMU

Doküman No	FR-285
İlk Yayın Tarihi	05.02.2018
Revizyon Tarihi	
Revizyon No	00
Sayfa No	1/1

FİTNESS MERKEZİNE GİDEN BİREYLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 17.06.2019

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan : Prof. Dr. Hamdi PEPE

Üye : Doç. Dr. Selahattin AKPINAR

Üye : Doç. Dr. Mehmet DALKILIÇ

İmzası

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 30.05.2019 tarihli ve 24/305 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü: Doç. Dr. İdris Nebi UYSAL



Hazırlayan

Kalite Sistem Onayı

ÖNSÖZ

Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerini incelemek amacıyla yaptığım bu çalışmada, değerli görüş ve önerilerini benden esirgemeyen, sabırlı tutumuyla her aşamada bana destek veren değerli tez danışmanım Doç. Dr. Selahattin AKPINAR' a yardımlarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Lisans hayatımın bana kazandırdığı, her alanda bana yardımcı ve destekçi olan, sabırlı ve özverili tutumuyla beni motive eden, kıymetli arkadaşım Vahit KÜÇÜKATÇEKEN' e, beraber çok şey paylaştığımız, her zaman desteğini yanımda hissettiğim, değerli arkadaşım Merve İPEKLİ' ye, çalışmamın özellikle veri toplama aşamasında bana çok yardımcı olan arkadaşım Mehmet Ali HOROZOĞLU' na desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Son olarak beni bugünlere getiren, maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen, eğitim-öğretim hayatım boyunca her sıkıntıda yanımda olan en kıymetli varlıklarım, annem Müşerref YAĞAN' a ve babam Bekir YAĞAN' a, benim için ikinci anne ve baba olan, her zaman beni düşünen, sıkıntılarımı benimle sırtlanan ablam Büşra UTAR' a ve abim Celal YAĞAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Kübra YAĞAN

Haziran, 2019

ÖZET

Fitness Merkezine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışma, Karaman ilinde fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısını ve öz güven düzeylerini tespit ederek kişisel özelliklere göre bunların farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Karaman ilindeki fitness merkezine giden bireyler oluşturmaktadır ve bu bireylerden 300 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçeye Uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Akın (2007) tarafından geliştirilen, Öz-Güven Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde One Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda dağılımın nonparametrik olması münasebetiyle Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda; araştırmaya katılan bireylerin, orta seviyenin altında diğer bir ifadeyle, düşük seviyede sosyal görünüş kaygı düzeyine ve yüksek düzeyde öz güvene sahip oldukları ve gerek sosyal görünüş kaygılarında gerekse de öz güven düzeylerinde demografik özelliklerin bazılarında anlamlı bir fark bulunamazken bazılarında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş, öz güven, spor.

ABSTRACT

Scrutiny on the Social Appearance Anxiety and Self-confidence Levels of the Individuals Attending Fitness Centers

This study has been conducted to determine the social appearance anxiety and self-confidence levels of the individuals attending a fitness center in the province of Karaman and to determine whether they differentiate in line with their personality traits or not.

The population of the study is constituted by the individuals attending a fitness center in the province of Karaman and a questionnaire was applied to 300 of them. The personal information form developed by the researcher, the Social Appearance Anxiety Scale developed by Hart et al (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2010), and the Self-confidence Scale developed by Akın (2007) were used for the study to achieve its objective. In the analysis of the data, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests were conducted as the distribution upon the One Sample Kolmogorov-Smirnov test appeared as nonparametric.

In conclusion of the study, it was determined that the individuals taking part in it had low-level social appearance anxiety and high-level self-confidence. While no significant difference was determined in terms of both social appearance anxiety and self-confidence in some demographic properties, such significant difference was present in some others.

Keywords: Social appearance, self-confidence, sports.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
GİRİŞ.....	1
I.BÖLÜM	5
GENEL BİLGİLER.....	5
I.1. FİTNESS.....	5
I.1.1. Fitness Kavramı.....	5
I.1.2. Fitness Merkezlerinin Tanımı	5
I.1.3. Fitness Merkezlerinin Faydaları	6
I.2. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI	7
I.2.1. Sosyal Kaygı	7
I.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı	9
I.2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı ve İletişim	15
I.3. ÖZ GÜVEN	17
I.3.1. Öz Güven Kavramı	17
I.3.1.1. İç Öz Güven	18
I.3.1.2. Dış Öz Güven.....	19

I.3.1.3. İç Öz Güveni ve Dış Öz Güveni Sağlam Olan Kişilerin Özellikleri.....	19
I.3.2. Öz Güven Düzeyleri.....	19
I.3.3. Öz Güven Gelişimi.....	21
I.3.4. Öz Güven Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	23
I.3.4.1. Ailevi Faktörler	23
I.3.4.2. Akademik Başarı	24
I.3.4.3. Kendini Değerlendirme ve Çevre Faktörü	25
I.3.4.4. Zeka.....	25
I.3.4.5. Fiziksel Görünüm.....	26
I.3.4.6 Sorumluluk.....	26
I.3.4.7. Diğer Faktörler	26
I.3.5. Öz Güvenli Bireyin Nitelikleri.....	27
I.3.6. Düşük Düzeyde Öz Güven Davranışları	28
I.3.7. Yüksek Düzeyde Öz Güven Davranışları	29
I.3.8. Öz Güven Düzeyini Arttırmak İçin Yapılması Gerekenler.....	29
I.3.9.Öz Güven Kazanmanın Yolları	30
I.3.9.1. Sevecen Olma.....	30
I.3.9.2. Duygu ve Düşüncelerde Farkındalık.....	30
I.3.9.3. Olumlu Düşünme	31
I.3.9.4. Plan Yapma	32
I.3.10. Sporda Öz Güven	32
I.3.11. Öz Güven ve Sosyal Görünüş Kaygısı	34
II. BÖLÜM.....	37

MATERYAL YÖNTEM.....	37
II.1.Araştırmanın Modeli	37
II.2.Araştırma Grubu.....	37
II.3.Verilerin Toplanması.....	37
II.3.1. Kullanılan Ölçekler	38
II.3.1.1.Kişisel Bilgi Formu.....	38
II.3.1.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	38
II.3.1.3. Öz-Güven Ölçeği	39
II.4. Verilerin Analizi.....	39
III. BÖLÜM.....	40
BULGULAR	40
III.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	40
III.2. Araştırmacıların Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeğine Ait Bulgular	47
III.3. Araştırmacıların Öz Güven Ölçeğine Ait Bulgular	57
IV. BÖLÜM	68
SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER	68
IV. 1. SONUÇ	68
IV. 2. TARTIŞMA	70
IV. 3. ÖNERİLER.....	81
KAYNAKÇA	82
EKLER	91
ÖZGEÇMİŞ.....	95

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo:1	Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları	40
Tablo:2	Araştırmacıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları	40
Tablo:3	Araştırmacıların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları	41
Tablo:4	Araştırmacıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımları	41
Tablo:5	Araştırmacıların Mesleklerine Göre Dağılımları.....	42
Tablo:6	Araştırmacıların Gelir Düzeylerini Hissetme Durumlarına Göre Dağılımları.....	42
Tablo:7	Araştırmacıların Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer Değişkenine Göre Dağılımları.....	43
Tablo:8	Araştırmacıların Ailelerinde Aktif Spor Yapan ve Yapmayanlara Göre Dağılımları.....	43
Tablo:9	Araştırmacıların Spor Yönelme Nedenlerine Göre Dağılımları.....	44
Tablo:10	Araştırmacıların Ne Zamandır Fitness Merkezlerine Gittiklerine Göre Dağılımları.....	44
Tablo:11	Araştırmacıların Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gittiklerine Göre Dağılımları.....	45
Tablo:12	Araştırmacıların Niçin Fitness Merkezlerine Gittiklerine Göre Dağılımları	45
Tablo:13	Araştırmacıların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi	46
Tablo:14	Araştırmacıların Genel Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\bar{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar	47

Tablo:15	Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları .47
Tablo:16	Araştırmacıların Yaş Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları48
Tablo:17	Araştırmacıların Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları .49
Tablo:18	Araştırmacıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....49
Tablo:19	Araştırmacıların Meslek Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları50
Tablo:20	Araştırmacıların Gelir Düzeylerini Hissetme Durumu Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları51
Tablo:21	Araştırmacıların Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal- Wallis H Testi Sonuçları.....52
Tablo:22	Araştırmacıların Ailelerinde Aktif Sporla Yapan ve Yapmayan Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man- Whitney U Testi Sonuçları53
Tablo:23	Araştırmacıların Spora Yönelme Nedenlerine Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....53

Tablo:24	Araştırmacıların Ne Zamandır Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	54
Tablo:25	Araştırmacıların Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	55
Tablo:26	Araştırmacıların Niçin Fitness Merkezlerine Gittiklerine Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	56
Tablo:27	Araştırmacıların Genel Olarak Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\bar{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar	57
Tablo:28	Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U testi sonuçları	57
Tablo:30	Araştırmacıların Medeni Durum Değişkenine Göre Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları .	59
Tablo:31	Araştırmacıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	59
Tablo:32	Araştırmacıların Meslek Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	60
Tablo:33	Araştırmacıların Gelir Düzeylerini Hissetme Durumu Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	61

Tablo:34	Araştırmacıların Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	62
Tablo:35	Araştırmacıların Ailelerinde Aktif Sporla Yapan ve Yapmayan Değişkenine Göre Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları	63
Tablo:36	Araştırmacıların Spora Yönelme Nedenlerine Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	63
Tablo:37	Araştırmacıların Ne Zamandır Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	64
Tablo:38	Araştırmacıların Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	65
Tablo:39	Araştırmacıların Niçin Fitness Merkezlerine Gittiklerine Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	66

GİRİŞ

İnsanların sağlık ve zindelik için tercih ettikleri işletmeler fitness merkezleridir. Bu merkezler insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet vermekte ve bu hizmetleri geliştirmek için çalışmaktadır (Bektaş, 2015).

Günümüzde teknolojinin her bireyin hayatında önemli bir yerde olması ve insanların sosyal medyada gördükleri her şeyi kendi bakış açısı ve kendi özellikleri ile kıyaslaması üzerine farkında olmadan insanların yaşam kalitesi düşmektedir. Bunlara ilaveten günümüzde artan yoğun, yıpratıcı ve rekabet içinde geçen yaşam tarzları insanları fiziksel ve ruhsal olarak etkilemektedir. İnsanlar kendilerini dinlendirmek, sosyalleşmek, yaşam kalitelerini arttırmak ve mutlu bir hayat yaşamak üzere spora yönelmektedir. Bu durumu avantaja çevirmek isteyen spor işletmeleri ve fitness merkezleri en iyi hizmeti vermek ve müşteri memnuniyetini sağlamak için çalışmaktadır.

Günümüz yaşam tarzı insanları mental ve fiziksel olarak yıpratmakta bu durumda insanların yaşam kalitesini düşürmektedir. Spor işletmeleri ve fitness merkezleri son yıllarda oluşan bu durumu iyi analiz etmiş ve işletmelerinin kuruluş amacı olarak ifade etmişlerdir. Özellikle fitness merkezleri kişilerin fiziksel ve mental olarak iyi bir seviyeye gelmelerini sağlamanın yanında sosyalleşmek için de çok uygun merkezlerdir (Taşdemir, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygının bir çeşididir. Sosyal görünüş kaygısı bireylerin başkalarının fiziksel görünüşleri hakkında nasıl değerlendirildikleriyle ilgili yaşadıkları kaygı ve endişe olarak adlandırılır. (Hart ve ark., 1989).

Fiziki görünüşe verilen önem çoğunlukla kitle iletişim araçlarıyla tüm toplumlara, dolayısıyla da tek tek bireylere ulaştırılırken insanlar da bu tür görüş ve

değerlendirmelere koşullanmışlardır. Görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana ve toplumun kültürüne göre değişebilmektedir (Demirer, 2010).

İnsanları kendimize yakın veya uzak hissetmemizde önemli rol oynayan ölçütlerden birisi fiziksel görünümleridir. İnsanlar en azından, iletişime geçmeden önce karşı tarafın dış görünüşünü değerlendirirler. Kişiler arası çekicilikte dış görünüm önemli bir role sahiptir. Sosyal görünüşün kişiler arası iletişimde önemli olduğunu düşünmek ve dile getirmek, bizleri rahatsız edebilir. Ancak şu bir gerçek ki, kime nasıl davranmamız gerektiğine karar verirken elimizde bulunan ilk bilgi karşıımızdakiinin görünümü olmaktadır (Kılıç, 2015).

Kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendirenler kişiler arası ilişkilerde daha güvenli ve işlerinde daha başarılı olurken, kendini beğenmeyen, kendinde birçok kusurlu yanın bulunduğunu düşünen insanlar ise yaşamlarının çeşitli dönemlerinde ya da sürekli olarak huzursuz, güvensiz ve değersizlik duyguları içindedirler. Diğer yandan fiziksel açıdan kendini beğenmediği ve ekonomik yetersizlik nedeniyle de istediği gibi giyinip davranamadığı halde bu durumu fazla önemsemeyen, sahip olduğu diğer ruhsal özellikleri ile birlikte kendisini sevmesini bilen ve ilişkilerinde rahat, güvenli ve olumlu davranan kişiler de vardır. Önemli olan, kusurlu-kusursuz tüm yönlerimizle bedenimizi sevmemiz ve kabul etmemizdir. Fiziksel olarak beğenmediğimiz yanlarımızı gözümüzde büyütme yerine ortaya koyduğumuz davranış, duygu ve düşüncelerimizle sağlıklı bir kişilik olarak kendimizi göstermemiz, ilişkilerimizde daha uyumlu ve daha huzurlu olmamızı sağlayacaktır (Demirer, 2010).

Öz güven, insan hayatını doğrudan etkileyen ve temel kişilik özellikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir kavramdır. Öz güven bireyi daha güçlü hale getirmekte ve

bireyin hayatın getirdiği zorluklar ile daha iyi bir şekilde baş edebilmesini sağlamaktadır. Bireyin öz güveni yaşam boyunca değişiklik gösterebilmekte ve öz güven düzeyinde zaman zaman iniş çıkışlar olabilmektedir. Öz güven bireyin motivasyonunu ve zorluklarla mücadele gücünü arttırmakta, geleceğe daha iyimser bakmasını sağlamaktadır. Öz güven insanların başarı elde edebilmesi için gereken soyut olgulardan birisidir. Bireyin kendisini iyi hissetmesinde ve cesur olmasına katkıda bulunmaktadır (Kaya, 2017).

Sporu sağlık, enerji, dayanıklılık, mücadele değişkenlerinin yansıması olarak adlandırabiliriz. Düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan bireylerin öz güven duyguları daha gelişmiştir. Sporcular bu öz güven duygusunu etkili kullanırlar. Çünkü öz güven duygusu sporcuya ekstra güç verir, onun motivasyonunu yükseltir. Başka bir deyişle, Öz güven duygusu başarıya ilham verir(Kaya, 2017). Yüksek öz güvene sahip olan sporcular, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve psikolojik beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olmalarına, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlayan önemli bir etkidir (Yıldırım, 2013).

Yüksek öz güvene sahip olan bireyler, kendilerini yeterli, donanımlı, iyi ve güçlü bulacak ve çevrelerine karşı daha kendine özgü davranacaktır. Kendisine yönelik olumlu düşüncelere sahip kişilerin çevresindeki insanların da kendisiyle ilgili olumlu düşündüğünü ve beğenildiğini düşünmesi beklenmektedir. Böyle düşünen bireyler içinden geldikleri gibi davranabileceklerdir. Yani vücut algılarından hoşnut olan bireyler, sahip olmayı istedikleri fiziksel görüntüye yaklaşmanın verdiği rahatlıkla yaşayacaklardır. Bu rahatlık, bireyin düşünebilme, düşüncelerini aktarabilme becerilerini genişletip özerk davranabilme gücünü artıracaktır. Özerk davranabilen birey kendini doğru yönetip, kendine özgü davranarak sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır. Bireyin kendi kendini yönetme niteliğinde olabilme

gücü olarak tanımlanan özerklik, bireyin tüm yaşamı boyunca bulunduğu ortamlardaki yaşantıları sonucu şekillenen özelliğidir. Özerk davranabilme gücü düşük olan bireyler, toplumsal görevlerini gerçekleştirmekte yetersiz kalabilmektedirler. Haklarını savunmakta güçlük çekme ve potansiyelinin farkında olamama gibi kişilik özellikleri görülebilir. Bireyler çevresiyle olan ilişkilerine kendine özgü davranışlarla yön verebilirlerse doyumlu ve mutlu olabilirler. Eksik ve güçlü yanları ile kendini gerçekçi bir şekilde tanıyan birey özerk kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Çevresiyle verimli bir ilişki içinde olan bireylerin bağımsız davranabilen, kendine güvenen ve kaygı durumlarını kontrol edebilen bireyler olduğu gözlemlenmektedir(Öksüz, 2012).

Bu çalışmanın amacı; fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesidir.

I.BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

I.1. FİTNESS

I.1.1. Fitness Kavramı

Fitness kelimesinin anlamı sözlüklerde “fiziksel uygunluk” olarak yer almaktadır. Dilimize de fitness olarak girmiştir. Fit olmak demektir. Günlük hayatta rahat hareket edebilmek, sağlıklı hissetmek, orantılı olmak ve ödeşmek anlamlarını da içerir. Spor ve egzersizle uğraşanlar fit olmayı kişinin formda olmasını, vücudunun orantılı ve kuvvetli olmasını belirtmek için kullanırlar. Fit olan vücut orantılıdır, sağlıklıdır. Hastalıklara karşı dirençlidir. Kas gücü ve kemik yapısı sağlamdır. Bu kişilerde tüm organlar gerektiği gibi çalışır. Dolayısıyla fit vücut daha sağlıklı, iyi ve uzun yaşar. Fitness kişilerin vücudunda sakatlık ve sorun olmadan fiziksel aktiviteler yapabilme durumu olarak ifade edilir. Günlük yaşama dahil edilen dengeli bir fitness programının insanların sağlık sorunu yaşama riskini azalttığı gibi çalışma becerilerini arttırdığı da belgelenmiş bir gerçektir (Voigt ve ark., 1998; Akt. Uz, 2015).

I.1.2. Fitness Merkezlerinin Tanımı

İnsanların sağlık ve zindelik için tercih ettikleri işletmeler fitness merkezleridir. Bu merkezler insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet vermekte ve bu hizmetleri

geliştirmek için çalışmaktadır. Fitness merkezleri bu çalışmalar neticesinde istihdam alanları oluştururken aynı zamanda kazanç elde ederler (Bektaş, 2015).

Günümüzde rekreatif ihtiyaçlar artmakta ve bu ihtiyaçlara cevap vermek isteyen işletmelerde de artış olmaktadır. Teknoloji çağında olmamız kişileri sedanter yaşama maruz bırakmakta ve belirli sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bundan dolayı hareket etmek bir ihtiyaç haline gelmiştir. İnsanlar verimli zaman geçirebilmek ve aktif olabilmek amacıyla fitness merkezlerini tercih etmektedir (Bektaş, 2015).

I.1.3. Fitness Merkezlerinin Faydaları

Günümüzde teknolojinin her bireyin hayatında önemli bir yerde olması ve insanların sosyal medyada gördükleri her şeyi kendi bakış açısı ve kendi özellikleri ile kıyaslaması üzerine farkında olmadan insanların yaşam kalitesi düşmektedir. Bunlara ilaveten günümüzde artan yoğun, yıpratıcı ve rekabet içinde geçen yaşam tarzları insanları fiziksel ve ruhsal olarak etkilemektedir. İnsanlar kendilerini dinlendirmek, sosyalleşmek, yaşam kalitelerini artırmak ve mutlu bir hayat yaşamak üzere spora yönelmektedir. Bu durumu avantaja çevirmek isteyen spor işletmeleri ve fitness merkezleri en iyi hizmeti vermek ve müşteri memnuniyetini sağlamak için çalışmaktadır.

Günümüzde artan yoğun ve rekabetçi yaşam tarzı insanları mental ve fiziksel olarak yıpratmakta bu durumda günümüz insanların yaşam kalitesini düşürmektedir. Spor işletmeleri ve fitness merkezleri son yıllarda oluşan bu durumu iyi analiz etmiş ve işletmelerinin kuruluş amacı olarak ifade etmişlerdir. Özellikle fitness merkezleri kişilerin fiziksel ve mental olarak iyi bir seviyeye gelmelerini sağlamanın yanında sosyalleşmek için de çok uygun merkezlerdir (Taşdemir, 2015).

Fitness kulübünün asıl amacı üyelerinin yaşam kalitesini artırmak ve onların verimli zaman geçirmelerini sağlamaktır. İnsanların yaşamlarındaki eş, anne, baba, sevgili, arkadaş, yönetici, patron gibi tanımlandıkları tüm sosyal kimliklerinden sıyrılmasını sağlamak ve sosyal kimlikleri ne olursa olsun performanslarını arttırmak temel hedeftir. İnsanların mental ve zihinsel kapasitelerini en üst seviyeye çıkararak gerçekleştirirler. Fiziksel ve mental kazanımlar nelerdir? Vücut performansı artar, hafıza güçlenir, kas tonu artar, bağışıklık sistemi güçlenir, odaklanma artar, uyku kalitesi yükselir, zihinsel performans artar, cilt gençleşir, öz güven artışı olur, postür düzelir, denge ve koordinasyon artar, esneklik artar, yaşam kalitesi artar, stres düzeyi azalır, kalp ve dolaşım sistemi güçlenir, kas ve iskelet sistemi güçlenir ve gelişir. Ayrıca fitness merkezleri sosyal alanlar olduğu için insanların sosyalleşmesi açısından da büyük oranda fayda sağlar (Taşdemir, 2015).

I.2. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

I.2.1. Sosyal Kaygı

İnsanlar genellikle bulundukları ortamlarda herkesin onu izlediği, toplum önünde küçük düşeceği gibi konular üzerine düşünürler ve bu düşünceler insanların kaygı durumunu tetikler. Bu kaygı birey için katlanılamaz bir hale gelebilir ve kişi sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal ortamlarda bulunmama gibi davranışlar sergiler (Ümmet, 2007). Bu tanımlardan yola çıkarak sosyal kaygı bireyin sosyal ortamlarda uygun davranamayacağı, kötü duruma düşebileceği, insanlar üzerine olumsuz bir izlenim bırakabileceği ve başkaları tarafından beceriksiz, zavallı, yetersiz vb. bir şekilde

adlandırılabilceği gibi bir tedirginlik ve gerilim hali olarak da tanımlanabilir (Gümüş, 2006. Akt. Kılıç, 2015).

İnsanların özellikle tanımadığı insanlar tarafından performanslarıyla ilgili konularda ve sosyal konularda olumsuz değerlendirilmeleri ve dışlanmaları durumunda sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır (Gautreau, Simon, Mushqash ve Sherry, 2015 Akt. Kılıç, 2015).

Genellikle sosyal kaygı yaşayan insanlar bariz bir şekilde sosyal ilişki içindeyken ve sosyal ortamlarda bulunurken endişelenirler. Sosyal kaygıya sahip insanların farklı bir kaygı türlerine de sahip olmaları gerekmez. Sosyal kaygı yapısı gereği kişinin diğer insanlarla iletişimini sınırlandırmaya yöneliktir. Sosyal kaygının ana yapısında reddedilme endişesi ve çekimserlik vardır. Bundan dolayı sosyal kaygı yaşayan kişiler sosyal görüşlerine dikkat eder, çevrelerine uyum sağlar ve sessiz kalmayı tercih ederler (Meral, 2018).

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir çeşididir. Sosyal görünüş kaygısı bireylerin başkalarının fiziksel görünüşleri hakkında nasıl değerlendirildikleriyle ilgili yaşadıkları kaygı ve endişe olarak adlandırılır (Hart ve ark., 1989). Sosyal görünüş kaygısı kişinin kendi vücudunu nasıl algıladığı ile yani beden imajı algısı ile doğrudan ilişkilidir (Cash ve Fleming, 2002. Akt. Alemdağ, 2013).

Hart ve arkadaşlarına (2008) göre ise sosyal görünüş kaygısı kavramı boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnu, gözlerinin uzaklığı, gülüşü vs.) gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavramdır. Yani genel fiziksel görünüşün ötesinde daha ayrıntılı ve bütüncül bir durum söz konusudur (Doğan, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı, benlik sunumu ve izlenim yönetimi kuramlarına dayanmaktadır. Bireyin etkileşim içinde olduğu insanlar üzerinde olumlu imaj yaratma konusunda eksiklik hissetmesi üzerine ortaya çıkmaktadır (Ballı ve ark., 2014 Akt. Doğru, 2018).

Her insan kendi fiziksel görünümünü hakkında bir algıya sahiptirler. Etkileşim içinde oldukları insanlar üzerinde kendileri hakkındaki olumlu bir izlenim bırakmak isterler ve bunu dış görünüşleri ile yapmaya çalışırlar. Bu yüzden diğer insanların kendi dış görünüşü hakkında düşüncelerini oldukça önemserler. Bu insanlar dış görünüşleri ile diğer insanların üzerinde olumlu bir izlenim bırakmayı başaramazlarsa büyük oranda hayal kırıklığına uğrayabilirler. Bunların sonucunda oluşan kaygı sosyal görünüş kaygısı diye adlandırılmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı bireyin diğer insanlar tarafından kendi fiziksel görünüşünün değerlendirilmesine karşı hissettikleri duygusal tepkidir (Çınar & Keskin, 2015 Akt. Kara, 2016).

1.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

Geçmişten günümüze insanların ince, kaslı, zayıf, sağlıklı özelliklerde olması ve başkalarının üzerinde olumlu bir izlenim oluşturmaları önemli olmuştur (Göksel ve ark., 2018). Gençlik, güzellik, yakışıklılık, çekicilik gibi özellikler tarihte ve günümüzde birçok toplumda önemli bireysel özellikler olarak gözümüze çarpmaktadır. İnsanlar erken yaşlarda bu kavramların önemli ve değerli olduğu gerçeğiyle karşılaşmaktadırlar. Televizyonlarda, hikaye kitaplarında bahsedilen kahramanlar genellikle güzel, yakışıklı, dürüst, çekici, çalışkan kahramanlar olmaktadır. İnsanlara gösterilen çeşitli çocuk fotoğraflarında güzel görünen çocuklara da iyi ve olumlu özellikler verildiği görülmektedir (Ergür, 1996. Akt. Uğurlu ve Akın 2008).

Teknoloji çağında yaşamamızın olumlu birçok yanı olduğu gibi olumsuz yanları da bulunmaktadır. Her çağda var olan sosyal görünüş kavramları günümüz çağında özellikle internetin hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olarak her anımızda yer alması, elimizin altında bulunan telefonlarımızda instagram ve facebook gibi görsel paylaşımlar üzerine kurulmuş programlar, evlerimizden eksik etmediğimiz televizyonlarımızdaki programlar görsellik üzerine kurulmuştur ve bu gibi programları en çok takip eden genç neslimizde ise sosyal görünüş kaygısı artmıştır. Hayatımızın her alanında bulunan bu programlar bizlere her gün kadınların zayıf ve güzel, erkeklerin kaslı ve yakışıklı olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu tanımlara uygun olmayan veya sağlıklı olduğu halde bu özelliklere sahip olmadığını hisseden insanlar ise ideal olarak adlandırılan fizik yapısına ulaşmak için çabalamaktadırlar.

Tarih boyunca, insanların hep dış görünüşüne, beden imgesine önem verdiği ve beğenilir olma arzusu taşıdığı görülmektedir. Günümüzde insanlar çekici, kaslı, zayıf ve daha güzel görünebilmek için spora yönelmektedirler. Arzu ettikleri fiziğe sahip olabilmek için yorucu etkinlikler yapmaktadırlar. İnsanların dış görünüşüne verilen önemin toplumsal ilişkilerde de etkili olduğu düşünülebilir. Bireyin beden özellikleri ve beden algısı sosyalleşme üzerinde rol oynamaktadır (Öksüz, 2012).

Olumlu bir sosyal görünüş algısı oluşmasında fiziksel aktivite önemli bir rol oynar. Bireylerin ve özellikle kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen; aile yapısı, yaşam standartları, dini inançlar, çevresel faktörler, algılanan motivasyon ve bireylerin sosyo-ekonomik düzeyler gibi birçok önemli faktör bulunmaktadır (Coakley, 2006; Güner, 2015; Kim, 1996 Akt. Pehlivan ve ark. 2017). Rekreatif etkinlikler bağlamında da fiziksel aktiviteye katılım Türk toplumu için incelendiğinde 2013 yılı itibarıyla % 9,5

oranıyla sekizinci sırada yer aldığı görülmektedir (Kurar ve Baltacı, 2014. Akt. Pehlivan ve ark. 2017).

Benliğin görünür yanı bireyin bedenidir ve beden de benliğe dair görsel algıların önemli bir bölümüdür. Bu sebeple bireyin görünüşüne dair algılarının belirleyicisi benlik saygısıdır. Kişinin benliğine dair olumlu veya olumsuz duyguları sosyal görünüşe dair duygularını da aynı şekilde etkilemektedir. Bireye içinde bulunduğu çevreden gelen geri bildirimler var olan algıyı destekleyecek yöndeysse, sosyal görünüş kaygısının düşük olması veya benlik saygısının yüksek olması buna büyük oranda etki yapar (Hamachek, 1995. Akt. Gümüş, 2000).

İnsanlar kendi beden görünüşleri ile ilgilenirken aynı zamanda başkalarının beden görünüşleri ile de ilgilenmektedirler. Birey aynı şeyi karşı tarafın da yaptığına inanır ve bu inanç bireyde kaygıya yol açan bir etmendir (Aşcı, Tüzün ve Koca, 2006 Akt. Yaşartürk ve ark. 2014).

Yaşadığımız çağda çoğunlukla genç neslin önemle üzerinde durduğu konuların başında sosyal görünüş kaygısı gelir. Teknolojinin her türünde internet, sinema, reklam ve tv programlarında kadınlar için fiziksel zayıflık ve güzellik, erkekler için ise kaslı vücut ve yakışıklılık gibi görsel kavramlar kültürel bir değer olarak gösterilmektedir. Bu durum bireyin düşünce, tutum, davranış ve başarılarını göz ardı etmesine sebep olabilmektedir (Cusumano ve Thompson,1997). Bunlardan dolayı algıladığımız ideal görünüş zayıf, fit ve sağlıklı olmayı gerektirmektedir. Bu gerçek dışı değerler özellikle kadınlar üzerinde psikolojik, sosyal ve çevresel baskılar oluşmaktadır (Hausenblas ve Mack, 1999. Akt. Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

İnsanlar günümüzde, eskiden olduğundan daha çok, kendileri ve başkalarının fiziksel görünüşleri ile ilgilenmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe kadar güzele olumlu,

çirkin olumsuz değerler yüklenmekte ve insanlar güzel-çirkin olmalarına göre değerlendirilmektedir. Bu durumu yaygın olarak kullandığımız kitle iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenlerine olumlu ve olumsuz anlam yüklemektedirler (Yaman ve ark. 2008). Kişilerin kendi bedenini algılayarak ona anlamlar vermesi, kendine güven, bedenine saygı, benlik algısı ve kişilik kavramları ile doğrudan ilişkilidir. Kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendiren bireyler insan ilişkilerinde daha güvenli ve başarılı olabilirken, kendini olumsuz değerlendiren insanların yaşamları boyunca sürekli olarak huzursuz, güvensiz ve tedirgin oldukları, kendilerini değersiz oldukları görülmektedir (Demirer, 2010).

Tüm yaş gruplarında yanlış beden algısı ve beden memnuniyetsizliği durumu ile karşılaşmaktadır. Ancak beden memnuniyetsizliği görülme sıklığı cinsiyete göre değişmektedir. Medya ve toplumun ilgisinin genellikle kadınlar üzerinde daha fazla yoğunlaştığı, medyada kadınlar için daha kesin ideal vücut ölçüleri belirlendiği ancak erkekler için daha esnek bir anlayış olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere oranla sosyokültürel baskılardan daha çok etkilendikleri düşünülmektedir (Beth, Potter ve Pederson, 2004 Akt. Öksüz, 2012).

Vücudundan memnun olmayan bireylerin karamsar, sosyal ilişkilerde çekingen, yetersiz ve sürekli onaylanma ihtiyacı duyan kişiler oldukları görülmektedir. Bu gereksinimleri karşılanmayan kişiler, hissettikleri kızgınlıkları uygun şekilde ifade edemeyip içine kapanarak özerk davranamayabilirler (Öksüz, 2012).

Sosyal görünüş kaygısının akademik, sosyal ve mesleki anlamda negatif etkiler oluşturması söz konusudur (Dindar ve Akbulut, 2015). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan insanlar, negatif değerlendirmelerin ve sosyal değerlendirmeye ilişkin ön yargıların dışında kalabilmek için bazı davranışlar sergilemektedirler. Bu kişilerin genelde diğer insanların

onları reddetme olasılığına karşın, samimi ve sıcak yaklaşımlar sergiledikleri görülmektedir(Carleton ve ark., 2007, Alden ve Taylor, 2004 Akt. Bektaş ve Karagöz, 2018).

Birey kendisine yönelik olumlu algılamalara sahip olduğunda karşısındaki insanların da kendisine düşündüğü ve onlar tarafından beğenildiğini kanısına sahiptir.. Kendi vücuduyla ilgili olumlu algıya sahip olan ve beğenildiğini düşünen birey içinden geldiği gibi davranabilmektedir. Yani vücut algılarından memnun olan bireyler arzuladıkları görüntüde olmanın verdiği rahatlıkla yaşamaktadır. Bu rahatlık, bireyin düşünce ve duygu alışverişini genişletip, sosyalleşme ve özerk davranabilme gücünü yükseltecektir. Özerk davranabilen birey ise kendini yönetip, çevresiyle ilişkilerinde kendine özgü düşünceleriyle davranışlarına yön vererek sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır (Öksüz, 2012).

Günümüzde, gelişen teknoloji insanların güzellik ve görsellik algısını etkilemiştir. Moda, kozmetik ve tıp bilimi toplumu; belirli bir formun güzel bulunduğuna inandırmış, bu formun dışında kalanların ise toplum tarafından dışlanabilir olması algısını yaratmıştır (Ahıska ve Yenal, 2006. Akt. Akkuş ve ark., 2019). Bu durumda fiziksel görünüşünden memnun olmayan bireyler farklı metotlar kullanarak değişme yolunu tercih ederler. Bu tercihler farklı kıyafet giymekten, estetik ameliyat olmak gibi yöntemlere kadar varabilir. Ancak kendini iyi ve çekici bir fiziğe ulaştırmak isteyen insanlar tarafından en çok tercih edilen yöntem fiziksel aktivite yapmaktır (Grogan, 1999. Akt. Alemdağ, 2013).

Bireyin vücut yapısının ideal olarak adlandırılan vücut yapısından çok farklı olması durumunda bireyde memnuniyetsizlik ortaya çıkmaktadır. Beden memnuniyetsizliği, ideal olarak algılanan ağırlık ile sahip olduğu ağırlık arasındaki uyuşmazlıktan kaynaklanabilir (Anafarta, 2000). Bireyin sahip olduğu vücut yapısı ile ideal olarak algıladığı vücut yapısı arasında farklar oldukça bireyin beden memnuniyetsizliği de artabilir. Bireyin fazla kilolarının olması, sağlık sorunlarının yanında psikososyal rahatsızlıklara da

yol açabilmektedir (Thomas, 2002 Akt. Öksüz, 2012). Ancak beden memnuniyetsizliğinin tek sebebinin sahip olunan vücut yapısı olduğu söylenemez. Birey ideal olarak algılanan vücuda sahip olduğu halde kendini kilolu olarak adlandırabilir. Vücut yapısı zihinde oluşturulan ideal beden yapısından farklı ise beden memnuniyetsizliği görülebilir (Hill, 2002. Akt. Öksüz, 2012). Kendi ideal beden algısına ulaştırmak isteyen yani daha çekici bir fiziğe ulaşmak isteyen bireylerin en çok kullandıkları yöntem fiziksel aktiviteye katılmaktır (Yaman ve ark, 2008).

Fiziksel görünümünden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi, fiziksel görünümünden ötürü olumsuz değerlendirmeler almamak da fiziksel aktiviteye katılma nedeni olabilmektedir. Bundan dolayı son yıllarda, fiziksel görünüşten ötürü duyulan kaygı, spor ve egzersiz psikolojisi alanında yeni bir araştırma konusu olmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalar, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan kişilerin kalabalık bir halde katılmaktan çok yalnız başlarına fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bazı benzer çalışmalarda ise sosyal görünüş kaygısı yüksek olan insanların fiziksel aktiviteye devam etme oranlarının düşük, sosyal görünüş kaygısı düşük olanların ise fiziksel aktiviteye devam etme oranlarının yüksek olduğu görülmüştür (Akt. Yaman ve ark., 2008).

Her toplumda kültürün ve modanın etkisiyle ideal olarak kabul edilen vücut ölçüleri değişmekte ve bu ideal yapının etkisinde kalan birey ideal görünüş imgesi geliştirmektedir. İdeal görünüş olarak geliştirilen imgeler, bireyin kendisine ait güzellik ölçütlerini değerlendirmesine sebep olur. İdeal olanla kendi görünüşü arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında birey kendi görünüşü ile ilgili olumsuz bir algıya kapılır ve kaygı yaşar. Bu durum ise bireyin düşük benlik saygısına sahip olmasıyla ilişkilendirilir (Kılıç, 2015).

İnsanların yaşadığı her toplumda fiziksel değişiklikler yapıldığı görülmektedir. Ancak yapılan değişiklikler, toplum yapısına ve toplumun güzellik algısına göre değişmektedir. Bireyler, güzellik algısının toplumda ifade ettiği değere göre bireyler bedenlerini değiştirmeye çalışmaktadırlar. Estetik kaygılar sebebiyle kullanılan kozmetik ürünleri, bilinçli veya bilinçsiz yapılan diyetler, geçirilen estetik operasyonlar, kuaförlerde harcanan saatler vb. bireylerin bedenlerini “güzel” olarak algılama konusunda başvurdukları yöntemler arasında yer almaktadır. Bu yöntemlerle bireyler “ideal vücut ölçüleri” ne sahip olacaklarını düşünmektedirler (Akt. Aslan, 2004).

Yapılan birçok araştırmada bireylerin ideal olarak belirledikleri, ağırlık düzeyleri, arkadaş, aile, öğretmen ve arkadaş gibi bireyin etkileşim içinde olduğu çevreden gelen etkenlerden ve yapılan kıyaslamalardan etkilenmektedir. Sosyal kıyaslamamanın kadınlar üzerinde daha çok zayıflamaya yönelik uygulamalar ile erkeklerde ise ağırlık artışı ve bazı sağlıksız yöntemlerle kas dokusunu artırmaya yönelik arayışlara girme gibi etkileri olmaktadır (Morrison ve ark., 2004. Akt. Öksüz, 2012).

I.2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı ve İletişim

İletişim ancak sağlıklı koşullarda gerçekleştiği zaman bireyler için faydalı olabilir. Etkili ve sağlıklı bir iletişim için bireyin karşı tarafı etkisi altına alması gerekmektedir. Bu durum iletişimin her türünde önem arz etmektedir. Yazılı iletişim türünde, yazılan yazıdaki kelimeler dikkatle seçilmektedir. Sözlü iletişim türünde, birtakım bir takım yöntemler ve eğitim ile etkili ve güzel konuşma yapılarak karşı taraf etki altına alınmaya çalışılmaktadır. Sözsüz iletişim türünde ise beden dilinin payı büyüktür (Çınar ve Keskin, 2015).

İnsanları kendimize yakın veya uzak hissetmemizde önemli rol oynayan ölçütlerin bir diğeri ise fiziksel görünümleridir. İnsanlar, en azından iletişime geçmeden önce, karşı tarafın dış görünüşünü değerlendirirler. Kişiler arası çekicilikte dış görünüş önemli bir role sahiptir. Sosyal görünüşün kişiler arası iletişimde önemli olduğunu düşünmek ve dile getirmek, bizleri rahatsız edebilir. Ancak şu bir gerçektir ki, kime nasıl davranmamız gerektiğine karar verirken elimizde bulunan ilk bilgi karşıımızdaki görünümü olmaktadır. (Kılıç, 2015). Tanıdığımız bir insan ile kuracağımız iletişimi, bireyin o gün giydiği kıyafet etkilemez fakat ilk kez iletişime geçeceğimiz bir insanın kıyafetini, boyunu, kilosunu yani fiziksel görünüşünü algılayabiliriz. İletişime geçeceğimiz insanın fiziksel görünümü, iletişime nasıl başlayacağımızda etkili olmaktadır (Gökcan, 2011).

İletişimin her türünde birey, karşısındaki kişi ya da kişileri, konuşması, görüntüsü ve davranışları ile etkilemeye çalışacaktır. Ancak birey, başkalarının da kendi hakkındaki düşünce ve tutumları üzerinde durmakta ve bunun neticesinde bir kaygı yaşamaktadır. Bu kaygı birey ya da bireylerde çekingen tavırları beraberinde getirmektedir (Çınar ve Keskin, 2015). Bireyler, diğer insanlar diğer kişiler üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak için çaba sarf etmektedirler (Yousefi ve ark., 2009). Bu yüzden çevresindekiler gözünde daha çekici hale gelmek için harekete geçerler. Onlar üzerinde iyi ve olumlu bir izlenim bırakmak için harekete geçer. İyi ve olumlu bir izlenim bırakamayacaklarını düşündüklerinde ise büyük bir kaygı durumu yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1995 Akt. Göksel ve ark. 2018).

I.3. ÖZ GÜVEN

1.3.1. Öz Güven Kavramı

Öz güven, “cesaret, yüreklilik” olarak tanımlanmaktadır; ayrıca öz güven kavramı bireyin kendine ve yeteneklerine olan kesin inancını da kapsamaktadır. Bu kavram bir zihin durumunu ifade etmekle beraber fiziksel yanı da bulunan bir kavramdır (Hambly, 2001 Akt. Merey, 2010).

Öz güven, psikolojik yaşamın ana öğelerinden biridir ve duygusal bir gereksinimdir. Kendisini belirli bir ölçüde değerli bulmayan bireyin temel ihtiyaçlarının çoğu karşılanmadığı zaman birey sıkıntı içine girer. İnsanları diğer canlılardan ayıran temel özelliklerden biri, kendinin farkında olabilmesidir. Birey kendisi için bir kimlik oluşturur ve sonra bu kimliğe bir değer kazandırır (Sun, 2015).

Öz güven, insan hayatını doğrudan etkileyen ve insanların temel kişilik özellikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir kavramdır. Bireyi daha güçlü hale getirmekte ve bireyin hayatın getirdiği zorluklar ile daha iyi baş edebilmesini sağlamaktadır. Kişinin öz güveni yaşam boyunca değişiklik gösterebilmekte ve zaman zaman iniş çıkışlar olabilmektedir. Öz güven, bireyin motivasyonunu ve zorluklarla mücadele gücünü arttırmakta, geleceğe daha iyimser bakmasını sağlamaktadır. Öz güven insanların başarı elde edebilmesi için gerekli olan soyut olgulardan birisidir. Bireyin kendisini iyi hissetmesine ve cesur olmasına katkı sağlamaktadır (Kaya, 2017).

Öz güven, bireyin kişiliğini oluşturan en önemli yapı taşlarından birisidir. Kişi öz güveni ile hayatta yer alır ve ilerler. Öz güveni, devamlılık gösteren bir kişilik özelliği olarak ve geçici bir psikolojik durum olarak görmek de mümkündür. Milli Eğitim Bakanlığı’nın yayımlamış olduğu makaleden de anlaşılacağı gibi (2008), öz güveni olan

birey kendini yaptıkları ile yansıtır. Kendindeki olumlu yanları görür, bir şey başardığında bunu bilinçli olarak yaptığının, sorumluluk alarak bitirdiğinin farkına varır. Birey olumlu yanlarını gördüğü gibi olumsuz yanlarını da görür ve kabullenir (Okuy, 2012).

Öz güven, psikolojik açıdan basit bir özellik olarak görülse de değişkendir ve başka özelliklerle bağlantı içindedir. Doğuştan kazanılmayıp, çocukluktan itibaren gelişen merkezi bir özelliktir. Bireyin hayatı boyunca yaşadığı hayal kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar sistematik olarak öz güveni zedeler. Yaşanılan hayal kırıklıkları ne kadar çok olursa kişinin öz güveni de o denli azalır, korkuları çoğalır; bu nedenle öz güven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla yakın bir ilişki içindedir (Merey, 2010).

Öz güven (self-confidence), bireyin kendisini değerlendirmesi (self-esteem) ile kendisinden memnun olup olmaması (self-satisfaction) sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Öz güven olumlu veya olumsuz olabilmektedir; ayrıca statik değildir ve içinde bulunulan koşullara göre değişim gösterir. Öz güven oluşumunda temel rol oynayan benlik kavramı, kişinin ne olduğunu; ideal benliğin kişinin olmak istediği benliği; özsaygısının ise kişinin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl olmak istediği arasındaki duygu farkı olarak ortaya çıkar. Öz güven, kendi becerilerimiz hakkında olumlu ve gerçekçi bir anlayışa sahip olma anlayışıdır. Öz güven eksikliği ise, kendinden kuşku duyma, boyun eğme, aşırı uyum gösterme, pasif olma, yalnızlık, aşırı hassasiyet, güvensizlik, aşağılık duygusu, depresyon ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla açıklanabilir (Çelik, 2014).

Öz güvenin iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere ikiye ayrıldığını söyleyebiliriz.

I.3.1.1. İç Öz Güven

İç güven, insanın kendisini sevmesi ve kendinden memnun olması ve kendiyle barışık olmasıyla ilgili inancımız, duygu ve düşüncelerimizdir. İnsanın kendisinden memnun

olması, kendisini tanımakla başlar. Kişi kendisini sever ve kendisine değer verirse, güven duygusu artar. Kendisine güvenen birey bu doğrultuda kendisi için doğru hedefler belirler (Lindenfield, 1997. Akt. Ezmeci, 2012).

I.3.1.2. Dış Öz Güven

Dış güven, insanın kendisinden memnun olması ve dış dünyaya karşı bu memnuniyetini eylemleriyle göstermesidir. Dış güveni oluşturan unsurlar ise, iletişim ve duygularını denetleyebilmektir (Lindenfield, 1997. Akt. Ezmeci, 2012).

I.3.1.3. İç Öz Güveni ve Dış Öz Güveni Sağlam Olan Kişilerin Özellikleri

İç Öz Güven	Dış Öz Güven
1. Kendini sevmek 2. Kendini tanıma 3. Kendine açık hedefler koyma 4. Pozitif düşünme	1.İletişim becerileri 2.Kendini ifade edebilme 3.Kendini ortaya koyma 4.Duygularını kontrol edebilme

(Yarımkaya, 2013).

I.3.2. Öz Güven Düzeyleri

İnsanlar zayıf, orta veya yüksek öz güven düzeyine sahip olanlar gruplandırılabilirler. Öz güveni yüksek olan bireyler kendilerini zayıf hissettikleri an bunu kabul eder ve genelde dünyadaki haksızlıklara engel olmak için çabalarlar. Öz güveni düşük olan insanlar ise reddedilme riski taşıdığını düşündükleri için, zayıflıklarını kabul etmezler.

Öz güveni zayıf olan insanlar diğer insanlarla belli bir mesafede dururlar ve böylece kendilerini koruduklarını düşünürler. Değersiz olduklarına dair inançları oldukça güçlüdür ve bundan dolayı sevgi gösterisini veya olumlu bir geribildirimini kabul etmekte güçlük çekerler. Aslında kabul edilmek ve sevilme isterler ancak olumsuz bir tepki ile karşılaşmaktan korkarlar. Öz güveni zayıf ve orta düzeyde olan kişilere değişim yapmak ve risk almak tehlikeli gelir. Herhangi bir riske girmeden önce, güvenlik faktörünü kontrol etmek en belirgin özellikleridir. Bu bireyler oldukça bağımlıdırlar ve özerklik konusunda zayıflardır. Deneyimlerinde olumsuzluk hakimdir (Başoğlu, 2007).

Öz güven, kişinin kendisine yönelik eleştirileri genelde yapıcı yönde kullanmasına yarar. Kişi bu eleştirileri bir güçsüzlük olarak ele almaz aksine bu eleştirilerle eksiklerini tamamlamaya çalışır. Bireyin yüksek ve düşük öz güvene sahip hali birbirinden farklıdır ve farklı sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Öz güvene sahip birey kendini birçok konuda yeterli bulur ve sevildiğinin farkındadır. Ulaşması gereken hedeflere ne zaman ve nasıl ulaşacağına daha net bir şekilde karar verir. Almış olduğu sorumlulukları yerine getirecek ve bundan korkmayacaktır. Eleştirildiği zaman kendisini tamamen olumsuz olarak nitelendirmeyecek, eleştiriye maruz kaldığı yönlerini törpüleme çalışacaklardır (Okyay, 2012).

Öz güvene sahip olmayan kişi, hiçbir zaman kendine güvenerek sorumluluk alamayacak, alsa dahi sorumluluğu kaldıramayacağını düşünerek iyi bir sonuca varamayacaktır. Çalışma ortamı sorumluluk vermeye müsaitse ve yöneticiler de çalışanlar üzerinde özendirici davranıyorsa sonuç olumlu olacaktır. Öz güven düzeyleri düşük kişilerde ise sonuç olumsuz olabilecektir. Kendilerini bir obje olarak gören kişiler, tükenmişlik duygusuna kapılabileceklerdir (Okyay, 2012).

İnsanlarla ilişki kurmak konusunda da öz güven kavramı karşımıza çıkar. Öz güven sahibi bireylerin kendilik değerleri, başkalarının değerlendirmelerine göre şekillenmez, diğer insanlarla oldukça başarılı ilişkiler gerçekleştirirler. Genelde kendisine güvenmeyen insanlar benliğinden korkar. Bu kişiler için benlik bir bulmaca gibidir ve onu çözmek için cesaretleri yoktur. Her insan takdir edilmeyi ister ancak engellenmiş bir kendini gösterme isteği, öz güvensizlik olarak ortaya çıkar. Engellenmişlik baskı oluşturur ve kişi genişleme dürtüsünü gerçekleştiremez (Merey, 2010).

I.3.3. Öz Güven Gelişimi

Öz güven, bireyin eğitimini; duygusal, sosyal, entelektüel, cinsel ve mesleki gelişimini etkiler. Bu nedenle çok önemli bir kavramdır. Öz güvenin erken yaşlardan itibaren oluşması ve geliştirilmesi için destek olunması bireylerde hayatları boyunca kendilerini her alanda rahatlıkla ifade edebilmelerine, sosyal ve yaratıcı bir birey olabilmelerine, kendileriyle ilgili olumlu düşünebilmelerine yardımcı olabilir (Başoğlu,2007).

Öz güven kendimize dair iyi duygular geliştirmemiz neticesinde kendimizi iyi hissetmemizdir. Yani kendimiz olmaktan memnun olduğumuz takdirde çevremizle de barışık oluruz. Kendimize dair olumlu duygular beslememiz aslında ilk yaşlarımızdan itibaren hayatımızdaki önemli kişiler tarafından değerlendirilme şeklimize bağlıdır. Büyükleri tarafından sevgi ve değer gören; ihtiyaç duyduğu zamanlarda beklediği ilgi ve alakayı bulan, düşüncelerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, doğruları sonucunda övülen, hata ve yanlışları şeyler sonucunda olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine güveni olur. Bu ihtiyaçları karşılanmayan çocuk yaşadığı aile, okul ve toplum içinde sorunlara neden olur. Öz güven çocuğun kişisel ve sosyal yaşamında da sağlıklı ilişkiler kurmasına da fayda sağlayacaktır (Şahin, 2016).

Psikolojik açıdan sağlıklı bir çocuk yetiştirmek ve erişkin yaşamında uyumsuzluklara neden olmamak için eğitimciler tarafından en fazla üzerinde durulması gereken konulardan biri de öz güvenin geliştirilmesidir. Esnek, yaratıcı, yeni düşüncelere açık, öz güven sahibi olan bireylerin çocuklarında öz güvene paralel olan bazı davranışsal ögeler bulunduğu, gelişme ve kişiliğin etkilenmesinin çocukluk döneminden kaynaklandığı saptanmıştır (Loevinger, 1966 Akt. Kocaarslan, 2009).

Ebeveynlerin çocuğun doğumundan itibaren onunla kurdukları ilişki, o bireyin ilerde diğer bireylere, nesnelere ve tüm hayata karşı aldığı tavırların, tutum ve davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Okul öncesi dönemde en etkili sosyalleştirme kurumu ailedir ve çocuk ağırlıklı olarak anne babayı model alır. Bundan dolayı ailenin çocuğun sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimindeki önemi büyüktür. Yani ebeveynlerin çocuktaki öz güven gelişimi ya da temel güven duygusunun gelişmesinde etkisi yadsınamaz bir gerçektir (Doyle, 1998. Akt. Kocaarslan, 2009). Sevilen, ilgi ve şefkat gören çocuklar güven duygusunu geliştirir ve kabul edildiklerini hissederler. Bebeklik döneminde yeterince huzur duygusu verilmezse, büyüme sürecinde kendine güvende sıkıntılar olabilir. Verilen bakım, tutarlı, sürekli ve affedici değilse, çocuk yaşama karşı ürkek olur ve hayatına kuşkuyla devam eder (Kocaarslan, 2009).

Bedenini yeterli bulan ve seven çocuklar benlik duygusuna sahiptirler ve bu bireylerin kendilerine güvenleri olur. Ancak bedenini yetersiz gören, sevmeyen çocukların yetersiz benlik duyguları olur ve bu çocuklar kendilerine güvenemezler. Ergenlik çağına gelen çocuğun bedeninde hızlı bir değişim ve gelişim süreci meydana gelir. Bu hızlı değişim sonucunda görülen dengesizlik bazı uyum sorunlarını ortaya çıkarır. Bu dönemde insanlar, fiziksel görünümleriyle ilgili bazı psikolojik sorunlar yaşamaktadır. Ergen, çocukluk döneminde kendi bedenine dair bazı olumsuz duygular besleyerek büyümüşse vücudunu

yetersiz görme, sevmeme gibi sorunlar bu çağda iyice kendini belli eder. Böylece ergen, dünyayı sürekli öz güvensiz bir kişi olarak algılar. Eğer birey fiziksel görünümüne dair olumsuz hisler besliyorsa, bu durum bireyin kendisinden memnun olmayan güvensiz bir birey olarak dünyaya bakmasına sebep olabilir (Gökna, 2017).

I.3.4. Öz Güven Gelişimini Etkileyen Faktörler

Kişilik gelişimi süresince, Bireyin psikolojik açıdan daha sağlıklı ve daha etkin olmasını sağlayan öz güveni, olumlu veya olumsuz açıdan etkileyen faktörlerin bilinmesi eğitimciler ve ebeveynler için oldukça önemlidir. Bireyi yapıcı hale getiren öz güven; çocuklukta edinilen duyguların ve başarıların desteklenmesi ile gelişebilmektedir. Bu nedenle öz güven gelişimini etkileyen faktörleri ailevi faktörler ve akademik başarı olmak üzere iki başlık altında incelemek mümkündür (Kocaarslan, 2009).

I.3.4.1. Ailevi Faktörler

Araştırmacıların öz güven ile ilgili çalışmalarında üzerinde sıklıkla durduğu etkenlerin başında aile faktörü gelir. Araştırmaların ortak noktası ise aile atmosferinin, özellikle de ebeveyn davranışlarının öz güven oluşumunda ve gelişiminde oldukça önemli olduğudur (Şahin, 2016).

Anne ve babalar çocuk ilk doğduğu andan itibaren ilk iletişim ve ilişki kurduğu kişilerdir. Ebeveyn davranış şekli ve tutumları çocuğun psikososyal gelişimi ve öz güvenin oluşumu açısından oldukça önemlidir (Şahin, 2016).

Çocukta küçük yaştan itibaren güven duygusunun oluşması ve gelişmesi, ailenin eğitim düzeyi ve disiplinine bağlıdır. Çocuk davranışını bu tutumlara ve davranışlarına göre

belirler. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarını etkileyen faktörlerden bazıları ise; anne-babanın beklentilerine uygun çocuğa sahip olma durumları, çocuk sayısı, cinsiyeti ve karakteristik özelliklerinden memnun olup olmamaları şeklinde ifade edilebilir. Ancak anne ve babanın çocukluk döneminde kendi ebeveynleri ile olan ilişkileri, şimdiki tutumlarını etkileyebilmektedir. Eşlerin kendi aralarındaki ilişki ve iletişimde sağlıklı olup olmaması çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen bir başka faktördür. Anne ve babanın öz güvenli bir çocuğa sahip olabilmeleri için önce kendilerine, sonra birbirlerine ve ardından da çocuklarına güven duymaları gerekir (Başoğlu, 2007).

1.3.4.2. Akademik Başarı

Başarı bir gereksinimdir ve kişinin kendi yetenekleri ile doğru orantıda kendini geliştirmesiyle ortaya çıkar. Bazı insanlar, ruhsal dengelerini muhafaza edebilmek için daima başarılı olmayı arzulamak gibi bir zorunluluk hissine kapılırlar. Bu bireyler için başarısız durmak değersizlikle eş anlamdadır. Başarıyı sürdüremezlerse seilmeyeceklerini düşünürler. Bu durum genel olarak kişinin doyumsuzluğundan ve öz güven eksikliğinden kaynaklanır. Bu sebeple her başarının iyi bir ruh sağlığının göstergesi olduğu söylenemez (Çelik, 2014).

Okul, bireyin olgunlaşması ve gelişmesinde önemli bir payı bulunan kurumdur. Okul hayatının başlaması ile birlikte bireyin hayatına giren öğretmen, belirli bir zaman sonra onun yaşamındaki en önemli ve etkili kişi konumuna gelir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda anlayışlı, açık fikirli ve öz güveni yüksek olan öğretmenlerin öğrencilerini başarıya ulaşma yolunda çaba göstermeleri için destekledikleri, onlara sorumluluk almayı öğrettikleri ve derse olan ilgilerini artırdıkları belirlenmiştir. Bu sebeple öğretmen, öğretim yöntemlerinden öğrencilerin kişisel özelliklerine kadar öğrencilerin davranışları ve başarı

düzeyleri üzerinde önemli bir etki sağlar. Aynı zamanda öğrencinin de öğretmene karşı tutumu da aralarındaki iletişim için önemlidir. Bir öğretmen, yetenekli öğrencisini destekleyerek başarılı da kılabilir, öğrencinin güvenini zedeleyip onu başarısız duruma da düşürebilir (Çelik, 2014).

I.3.4.3. Kendini Değerlendirme ve Çevre Faktörü

Kişinin kendine olan güvenini etkileyen en önemli faktörlerden biri de; bireyin kendine bakış açısı ile başkalarının ondan beklentileri arasındaki farkın kişi tarafından algılanmasıdır. Örneğin materyal dersinde bir öğrencinin yapmış olduğu maket evin güzel olduğunu düşünüp kendine dair olumlu duygular oluştururken, ebeveyn veya öğretmenin yapılan çalışmaya dair olumsuz tutum sergilemesi, öğrencinin yanılgısına ve kendiyle ilgili olumsuz duygular geliştirmesine sebep olacaktır. Bu durum bireyin öz güveninin eksilmesine neden olur. Bireyin kendine ait olumlu düşüncesinin çevreden gelen beklentilere karşılık veremediğinin farkında olması öz güven düzeyini etkilemektedir (Akagündüz, 2006. Akt. Başoğlu, 2007).

I.3.4.4. Zeka

Aynı zeka seviyesine sahip olan bireylerin ulaşacağı başarı düzeyleri çok farklı olabilmektedir. Amaçları iyi belirleyebilmek, yöntemini doğru seçebilmek, kendine güvenmek, çalışkanlık, yetenekli olmak, başarıdaki önemli etkenlerdendir. Bununla beraber zeki bir bireyin kendine güveni ve benlik saygısı da güçlüdür. Çünkü hızlı kavrayıp, çok öğrenebilmeleri onlara okulda ve çevrelerinde üstünlük sağlamaktadır. Kazandıkları her yeni başarı kendilerine olan güvenlerini daha da artırmaktadır (Yörükoğlu, 1986. Akt. Başoğlu 2007).

I.3.4.5. Fiziksel Görünüm

Dış görünüş, fiziksel olarak bireyleri birbirinden ayıran bir özelliktir. Bu durum aynı zamanda bir kişinin fiziksel görünümünün diğer insanlar üzerinde oluşturduğu etki nedeniyle davranışları etkilediği de söylenebilir. Fiziksel görünüm, kişilik özelliklerini şekillendiremez fakat diğerlerinin bireye olan tutumlarını ve onun da diğerleri ile ilişki kurma şeklini etkileyerek kişiliği şekillendirebilmektedir (Atkinson ve ark. 1995 Akt. Karataş, 2017).

İnsanların dışarıya yansıttığı görüntü öz güven açısından önemlidir. Çünkü rahat ve güvenli bir görüntü diğer insanların üzerinde olumlu bir izlenim bırakır, bu da kişinin kendisine olan güveni daha çok artırmasına sebep olur (Hambly, 2003. Akt. Bilgin, 2011).

I.3.4.6 Sorumluluk

Sorumluluk hayatımızın her döneminde yer alan önemli bir kavramdır. Çocuğun sorumluluk sahibi olmasında aile içinde çocuğa yönelik tutum, aile içi iletişim ve ailedeki disiplin anlayışının önemi büyüktür. Disiplin, çocuğa istenilen davranış ve alışkanlıklar ile öz yönetim becerisi kazandırmak ve kendini denetlemek demek olan ahlâk gelişimini doğru tamamlamasını sağlamak demektir. Başka bir deyişle çocuğun sorumluluk aldığı durumların sonuçlarını kabul etmesidir. Burada bahsedilen disiplin olumsuz yönde olmayan, cezalandırılmadan uygulanan disiplindir (Çelik, 2014).

I.3.4.7. Diğer Faktörler

Kitle iletişim araçları, kişiliğin şekillenmesinde önemli bir yer edinir. Radyo, televizyon, internet, video, kitap, gazete ve dergi aracılığıyla çok sayıda insana, bazı mesajların verilmesi esasına dayanan kitle iletişim araçları, günümüzde kişilerin yaygın

olarak kullandıkları birer eğitim, kültür ve eğlence aracıdır. Bunlar da kişiliği etkileyen araçlardır. Kişinin gelişmekte olduğu yaş dönemlerinde, çevresinde bulunan yetişkinler grubu da kişiliğin gelişmesinde etkin bir rol oynamaktadır. Kişiler ideallerini, gelecekle ilgili planlarını ve diğer davranış şekillerini belirleme esnasında, yakın çevresinde bulunan bazı yetişkinleri kendilerine rol model alabilirler (Oktay, 2007. Akt. Karataş, 2017).

I.3.5. Öz Güvenli Bireyin Nitelikleri

- a) Özerklik duygusu gelişmiştir, eylemlerinden sorumludur.
- b) Bir destek sistemi vardır. Destek hem kendisi hem de başkaları tarafından sağlanır.
- c) Yakın ilişkilerde karşılaştığı değişimlerde şaşkınlık yaşamaz. Yakınlıktan da şüpheyne kapılmaz.
- d) Terk edilme düşüncelerine kapılmadan yaşamın geliş gidişlerine uyum sağlar.
- e) Hayal kırıklığı ve hüsrarla yüzleşirken sarsıntı yaşamaz.
- f) Güvenli ancak saldırgan olmayan bir tutum gösterir.
- g) Dürüst ve güvenilir bir hayatı onaylayan değere sahiptir. Herkese karşı saygılıdır.
- h) Gölge yanlarının farkındadır. Her zaman kendimizi haklı görmek gölge yanımızdır.
- i) Kendini inkâr eden ya da eleştirel düşünceyi engelleyen her türlü ilişkiden uzak durur.
- j) Heyecanla ve mizah duygularıyla doludur.
- k) Hem kendi hisleriyle hem de başkalarının hisleriyle barışıktır.

- l) Egosu, daima haklı görünmek, kibir, denetim gibi zaafılara karşı gelmiştir
(Altıntaş, 2015. Akt. Yalçın, 2018)

I.3.6. Düşük Düzeyde Öz Güven Davranışları

- a) Hayatın çıkmazları ve zorlukları karşısında büyük çöküntü yaşamak,
- b) Başarısızlıklarından yalnız kendilerini sorumlu tutmak ve bunu değiştiremeyecekleri bir özelliğe atfetmek,
- c) Karamsarlık ve kaderlerine boyun eğmek,
- d) Bağımsız karar verememek ve hayatlarını idare edememek,
- e) Başkalarının düşüncelerine göre hareket etmek,
- f) Sorumluluk almaktan korkmak,
- g) Kendilerine özgü düşünceleri olmadığından kendi inisiyatiflerinin dışında hayatlarına yön vermek,
- h) Kendilerini değersiz, eksik ve beceriksiz olarak görmek,
- i) Her durumda kendilerini suçlamak ve sürekli zihinsel faaliyetlerini körelten ve yeteneklerini baltalayan davranışlar sergilemek,
- j) Kendilerini huzursuzlukla dolu bir dünyaya teslim etmek,
- k) Olumsuz karakter davranışları sergilemek,
- l) Diğer kişilere karşı kısa süre de olsa sahte üstünlük davranışı sergilemek ve bu davranışın sona ermesi üzerine tekrar huzursuzluk yaşamak(Gökmar, 2017)

I.3.7. Yüksek Düzeyde Öz Güven Davranışları

- a) Yaşadıkları olayların olumlu ve olumsuz sonuçlarını kabul edebilmek,
- b) Başarısızlıklarını değiştirilebilir nedenlere bağlayıp bir dahakine başarılı olacaklarına inanmak,
- c) Hayatın açmazları, tatsız sürprizleri karşısında umutlarını yitirmeden hayata devam etmek,
- d) Hedefler belirlemek ve belirledikleri hedeflere ulaşmak için mücadele etmek,
- e) Kendilerini huzurlu dünyaya teslim etmek,
- f) Yaratıcı, üretken ve verimli olmak,
- g) Hayatlarına kendi istek ve beklentilerine göre yön vermek,
- h) Sorumluluk almaktan ve inisiyatifli davranmaktan korkmamak,
- i) Bağımsız karar vermek ve bu kararları uygulamak,
- j) Kendilerini değerli görmek,
- k) Becerikli, değerli ve üretken olmak,
- l) Kendilerini geliştirici faaliyetlerde yer almak,
- m) Doğal, açık ve içten davranmak (Göknar, 2017).

I.3.8. Öz Güven Düzeyini Artırmak İçin Yapılması Gerekenler

Öz güveni artırmak için yapılacaklar şöyle sıralanabilir:

- a) Güven duygusunun yoğun olduğu zamanlar iyi belirlenmelidir.
- b) Yeteneklerin farkına varılması sağlanmalıdır.
- c) Var olan yetenekler geliştirilmeli ve doğru kullanılmalıdır.
- d) Birey, sahip olduğu yetenekler üzerine eğilmelidir.

- e) Birey, hayatı boyunca elde ettiği bireysel başarılarından bahsetmelidir.
- f) Kendisi dahil hiç kimsenin mükemmel olamayacağını farkında olunmalı ve bu doğrultuda hareket edilmelidir.
- g) Kendinden emin bir ifade ile görüşler belirtilmelidir.
- h) Birey, sorumluluk almayı bilmelidir.
- i) İş hayatındaki süreçlerden karar alma ve uygulamaya daha çok katılım sağlanmalıdır(Karaağaçlı, 2016. Akt. Kaya, 2017).

I.3.9.Öz Güven Kazanmanın Yolları

I.3.9.1. Sevecen Olma

Bireyin hem kendisine hem de çevresindeki insanlara karşı olumlu duygular içinde olması olarak adlandırılabilir. Bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara verdiği değer öz güveni artırmada temel bir adımdır (Humphreys, 2002; McKay ve Fanning, 2014). Bunun için bireyin öncelikli olarak öz saygısını yükseltmesi gerekir. Öz saygı, insanın kendisini sevmesi ile oluşur. Anne babaların çocukların kendisini sevmesi ve kendisine değer vermesi için onlara örnek olmaları gerekmektedir. Öz güvene sahip anne babaların çocuklarının da bundan etkilenmesi kaçınılmazdır. Bundan dolayı Lindenfield (2011) anne babaların çocuklarını koşulsuz sevmelerini, onlara sevgilerini göstermelerini ve bunu sözlü olarak ifade etmelerinin çocuğun kendisini sevilen ve değer gören birey olarak tanımlamasında önemli olduğunu belirtmektedir (Akt. Şahin, 2015).

I.3.9.2. Duygu ve Düşüncelerde Farkındalık

Öz güvene sahip olan birey kendi duygu ve düşüncelerinin farkındadır ve herhangi bir olayla ilgili olumlu veya olumsuz düşüncelerin bilincindedir (Lindenfield, 2011; Gökner,

2017). Öz değerlendirme yapar, buna göre davranışlarına bir yön verir ve hedeflediği amaca daha kolay ulaşır (Kasatura, 1998). Bu durumu kişinin farkındalığına olumlu etki ederek onun öz düzenleme yeteneğini de artırır. Ailelerin çocukların kendi düşünce ve davranışlarını oluşturabilmesi ve değerlendirebilmesi için onlara fırsat tanımaları gerekmektedir. Kendi kararlarını alıp, kararlarından doğabilecek olumlu veya olumsuz sonuçların sorumluluklarını üstlenmede teşvik edilen çocukların, öz eleştiri yetenekleri de zamanla gelişecektir. Deneyimleri sonucunda edindiği bu farkındalık bireyin kendi yeterlikleri hakkında gerçekçi düşüncelere sahip olmasını sağlar. Kendi yeterliliklerinin farkında olan kişi öz güven sahibi olma yolunda önemli bir yol kat etmiş demektir (Lindenfield, 2011. Akt. Şahin, 2015).

1.3.9.3. Olumlu Düşünme

Öz güvenleri yüksek olan bireyler hayata daha pozitif bakmaktadırlar. Yaşam enerjileri dinamiktir. Olumsuz durumlarda pes etmek yerine olumsuzlukları nasıl olumlu hale getirebileceklerine yönelik düşünceleri vardır. Mümkünatı zor olan durumlarda ise ısrar etmek yerine yeni hedefler çizerler. Öz güvene sahip bireylerin çevrelerinde olumlu düşüncelere sahip insanlar bulunur. Hayata bakışı karamsar olan kişilerin düşüncelerinden etkilenmezler. Çünkü karamsar insanlar her işe başaramayacaklarına dair olumsuz düşünceler ile başlarlar ve bu düşüncelerden kendilerini alamazlar. Bu durum zayıf öz güven göstergelerinden biridir. Öz güven sahibi olabilmek, bireyin kendisi dahil olmak üzere diğer tüm varlıklara karşı olumlu düşünebilmesini, olumsuzluklar karşısında mücadele edebilmesini, haklı olduğu zaman hakkını savunabilmesini, gerektiğinde hayır demeyi öğrenebilmesini ve bazen de vazgeçmeyi bilmesini gerektirir (Lauster, 2010; Lindenfield, 2011 Akt. Şahin, 2015).

I.3.9.4. Plan Yapma

Yüksek öz güven insanların kendilerine dair düşüncelerine olduğu kadar, uğraştıkları ve başardıkları şeylere de dayanır. Öz güven sahibi kişiler hayatta belli hedefleri olan ve bu hedeflere ulaşmak için plan yaparak hareket eden kişilerdir. Hedefledikleri işler başarabilecekleri gerçekçi özellikler taşır. Planlarını kısa, orta ve uzun vadeli olarak yaparlar. Hedef koymak kişiye gidilecek yolda belirli bir rota çizmekte yardımcı olur. Hedefsizlik ise motivasyonu düşürür ve kişiyi pasifize eder. Amaçları olmayan kişiler çok zor harekete geçerler(Lindenfield, 2011; McKay ve Fanning, 2014 Akt. Şahin, 2015).

I.3.10. Sporda Öz Güven

Sporu sağlık, enerji, dayanıklılık, mücadele değişkenlerinin yansıması olarak adlandırabiliriz. Düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan bireylerin öz güven duyguları daha gelişmiştir. Sporcular bu öz güven duygusunu etkili kullanırlar. Çünkü sporcuya öz güven duygusu ekstra güç verir, motivasyonunu yükseltir. Öz güven duygusu başarıya ilham verir (Kaya, 2017).

Öz güven sporcuların hissettiklerinin farkına varabilmesine ve mücadele esnasında olanlar hakkında düşünmesine yardımcı olabilmektedir. Bu bakımdan öz güven zihinsel açıdan tamamlayıcı olarak görülebilir. Sporcuların çaba ve devamlılık özelliklerine olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Elit bir sporcu öz güven hakkında şunları dile getirmektedir; “Rahat olduğum zaman, her şey yolunda gidiyor, daha zorunu denemek için çabalamamı sağlıyor bu da oyunumun kalitesini yükseltip, gayretimin boyutunu arttırıyor ve hazırlanma aşama seviyesini olumlu etkiliyor (Hanton ve ark, 2004. Akt. Sun,2015).”

Ayrıca öz güven sporcuların spora katılım ve devam etme durumlarına da etki etmektedir. Örneğin genç güreşçilerde güreşe devam eden sporcuların, güreşi bırakanlara göre öz güven düzeyleri daha yüksektir. Atletlerde ise yüksek öz güvene sahip olanların daha zorlu görevleri seçme oranının, düşük öz güvenli atletlere göre daha çok olduğu görülmüştür. Öz güven düzeyleri yüksek olan sporcular, düşük öz güvene sahip olan sporculara oranla daha üretken, zorlukların üstesinden gelmede daha başarılı, belirlenen hedefleri başarabilme konusunda daha çok motivasyona sahiptir. Ayrıca öz güvenin, konsantrasyon ve karar almaya etki eden bir ilişkisi vardır (Vealey, 2009. Akt. Sun, 2015).

İlginç biçimde öz güven, sporcuların performansının olumsuz yönde etkilenmesini engeller. Eğer sporcular yüksek oranda öz güvene sahip ve kontrollü olursa sürekliliklerini ve performanslarını artırabilir ve böylece istenen hedefleri gerçekleştirip, kaygı düzeyi ile baş edebilir. Bu verilerle birlikte öz güven, sporcuların otokontrol mekanizmalarını geliştirerek kaygı düzeylerinin yönetmelerinin sağlar ve performansına katkıda bulunur. Bununla ilgili elit bir jimnastikçinin bir açıklamasında şöyle demiştir: “Yapacağım hareket sırasında herkes gibi benim de şüphelerim vardı, eğer yine düşürsem ne olacak diye... Ama bu sadece o anlıktı ve sonra kendi kendime sakinleş, geri dön ve onu çok güzel bir şekilde yap dedim. Biliyorum onu yapabilirim.” Sporcu bu sözleriyle kaygı durumunu nasıl kontrol altına aldığı hakkında bizlere açıklayıcı örnek vermiştir (Vealey, 2009. Akt. Sun, 2015).

Spor ortamında gerek sporcular gerekse antrenörler genellikle bazı psikolojik baskılar altında kalmaktadır. Dolayısıyla yaşanan bu baskılar altında motor becerilerin kullanılabilmesi için psikolojik etkenlerden biri olan öz güven önemli bir yerde bulunmaktadır. Fiziksel aktivitelerde psikolojik danışman olarak çalışan psikologlar, sporcular için zihinsel egzersiz programlarında önemli rol oynamaktadır. Sporcuların,

performanslarında başarı sağlamaları için öz güvende kilit öneme sahip olan zihinsel niteliğe dikkat etmeleri gereklidir ancak bu aşamada sporcuların kararlı ve çözüm odaklı olmaları büyük öneme sahiptir. Bundan dolayı genç, yetenekli ve iddialı sporcuların performanslarının iniş ve çıkışlarında oluşan kararsız öz güven düzeylerini daha güçlü, kararlı ve dirençli tutmaları gerekmektedir. Bilindiği üzere sporcularda öz güvenin artırılması ve korunması imgelemede oldukça önemli gereksinimlerden birisidir. Çünkü zihinsel yeteneğin, sportif performans açısından son derece önemli olduğu bilinmektedir (Yalçın, 2018).

Öz güven duygusu, üst düzeyde başarı beklentisi ile ilişkilendirilebilir. Yüksek öz güvene sahip olan sporcular, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve psikolojik beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olmalarına, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlayan önemli bir etkidir (Yıldırım, 2013).

1.3.11. Öz Güven ve Sosyal Görünüş Kaygısı

Öz güven açısından insanların dışarı yansıttığı görüntüsü önem arz eder çünkü güvenli ve rahat bir görüntü diğer insanların üzerinde olumlu bir etki bırakır, bu da kişinin kendisine daha çok güvenmesini sağlar (Hambly, 2003 Akt. Merey, 2010).

Cash fiziksel görünüm ile öz güven arasında bir benlik şema teorisi olduğunu savunur. Buna göre, birey fiziksel görüntüsü dahil birçok yönüyle ilgili şema geliştirir. Bu şema kişinin çocukluk yaşantısı, içinde bulunduğu kültürel faktörler ve biyolojik özellikleri ile ilişkilidir ve bireyin gelecek yaşantısına etki eder (Merey, 2010).

Dolayısıyla bireyin şemasında fiziksel görünümüne verdiği önem, öz güveniyle doğru orantılıdır. Bu durum da fiziksel görünüm ve öz güven arasında ilişki bulunduğunu

gösterir. Bu ilişki ergenlik döneminde büyük önem arz etmektedir ve özellikle kadınlarda daha belirgin olarak görülmektedir. Kendisini fiziksel açıdan yeterli ve çekici bulmayan bireylerin, genellikle düşük öz güvene sahip oldukları görülmektedir (Akt. Altan, 2001 Akt. Merey, 2010).

Yüksek öz güvene sahip olan bireyler, kendilerini yeterli, donanımlı, iyi ve güçlü bulacak ve daha kendine özgün davranacaktır. Kendisine yönelik olumlu düşüncelere sahip kişilerin çevresindeki insanların da kendisiyle ilgili olumlu düşündüğünü ve beğenildiğini düşünmesi beklenmektedir. Böyle düşünen bireyler içinden geldikleri gibi davranabileceklerdir. Yani vücut algılarından hoşnut olan bireyler, sahip olmayı istedikleri fiziksel görüntüye yaklaşmanın verdiği rahatlıkla yaşayacaklardır. Bu rahatlık, bireyin düşünebilme, düşüncelerini aktarabilme becerilerini genişletip özerk davranabilme gücünü artıracaktır. Özerk davranabilen birey kendini doğru yönetip, kendine özgü davranarak sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır. Bireyin kendi kendini yönetme niteliğinde olabilme gücü olarak da tanımlanan özerklik, bireyin tüm yaşamı boyunca bulunduğu ortamlardaki yaşantıları sonucu şekillenen özelliğidir. Özerk davranabilme gücü düşük olan bireyler, toplumsal görevlerini gerçekleştirmekte yetersiz kalabilmektedirler. Haklarını savunmakta güçlük çekme ve potansiyelinin farkında olamama gibi kişilik özellikleri görülebilir. Bireyler çevresiyle olan ilişkilerine kendine özgü davranışlarla yön verebilirlerse doyumlu ve mutlu olabilirler. Eksik ve güçlü yanları ile kendini gerçekçi bir şekilde tanıyan birey özerk kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Çevresiyle verimli bir ilişki içinde olan bireylerin bağımsız davranabilen, kendine güvenen ve kaygı durumlarını kontrol edebilen bireyler olduğu gözlemlenmektedir (Öksüz, 2012).

Sporla başarı elde edebilmek için sporcunun zorluklar ve problemlerle baş edebilmesi, kötü performans sonrası hatalarını görmesi, hızlı bir toparlanma süreci yaşaması

ve kazanamadığında kazanabilmek için çalışmasına olan inancın derecesi olarak adlandırılır (Vealey 2004. Akt. Ödemiş, 2014). Çoğu sporcuda öz güven; hassas bir psikolojik konudur. Aslında öz güvendeki değişimler, spor müsabakalarında sergilenen en iyi ve en kötü performanstaki farklılıklardan dolayıdır ve elit sporcuların sahip olduğu en önemli özellik zihinsel dayanıklılıkları yani zorluklar karşısında sergiledikleri dirençli ve kendini hızlı toparlayan bir yapıya sahip olmalarıdır (Vealey, 2009. Akt. Ödemiş, 2014).

Bireyin spor vesilesiyle kendini topluma kazandırmasına, algılama becerilerini geliştirmesine, güçlü iletişim kurmasına ve fiziksel açıdan daha iyi görünmesinden kaynaklanan öz güven duygusunun gelişmesine olanak tanımaktadır (Eroğlu ve Acet, 2017).

II. BÖLÜM

MATERYAL YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, araştırma grubu, verilerin toplanması ile ilgili yapılan çalışmalar ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

II.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır.

II.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubunda 2018- 2019 yılında Karaman ilinde bulunan Maxpora Spor Kompleksi, Titan Fitness Kulübü, Black Gym Fitness Merkezi, Emre Fitness Kulübü ve Kmü Fitness Salonu' na üye olan 400 kişi bulunmaktadır. Araştırmada 130' u kadın, 170' i erkek olmak üzere toplam 300 kişiye anket uygulanmıştır.

II.3.Verilerin Toplanması

Araştırmayla ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırası ile aşağıda belirtilmiştir.

-Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu,

-Akın (2007) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan Öz-Güven Ölçeği

-Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır.

II.3.1. Kullanılan Ölçekler

II.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, fitness yapan bireylerin kişisel özelliklerini (cinsiyeti, yaşı, medeni durum, eğitim durumu, mesleki durumu, gelir durumu, yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdiği yeri, ailede aktif spor yapanların olup olmadığı, spora teşvik edilme durumunu, ne zamandır fitness merkezine gidildiğini, spor yapma sıklığını, spor yapma nedenini) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

II.3.1.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart ve arkadaşları tarafından geliştirilen Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılan, 16 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ’den alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80’dir. Alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Doğan, 2010).

II.3.1.3. Öz-Güven Ölçeği

Akın (2007) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan toplam 33 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçek kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'dir. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz güveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan ölçekte yer alan madde sayısına (33) bölünerek bireyin öz güven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Öz-Güven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz güveni göstermektedir (Akın, 2007).

II.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 22) programında analiz edilmiş, manidarlığı $p < 0.05$ düzeyinde sınanmıştır. Verilerin analizinde One Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda dağılımın nonparemetrik olması münasebetiyle Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testi uygulanmış ve sonuçlar araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

III. BÖLÜM

BULGULAR

III.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo:1 Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	130	43,3
Erkek	170	56,7
Toplam	300	100,0

Tablo 1’de araştırmacıların cinsiyetlere göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılanların 130 (%43,3)’u kadın ve 170 (%56,7)’i ise erkektir.

Tablo:2 Araştırmacıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

Yaş	n	%
20 yaşa kadar	70	23,3
21-25 yaş arası	113	37,7
26-30 yaş arası	51	17,0
31-35 yaş arası	21	7,0
36-40 yaş arası	21	7,0
41 yaş ve üzeri	24	8,0
Toplam	300	100,0

Tablo 2’de araştırmacıların yaşlara göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılanların 70 (%23,3)’i 20 yaşa kadar, 113 (%37,7)’ü 21-25 yaş arası, 51

(%17,0)'i 26-30 yaş arası, 21 (%7,0)'i 31-35 yaş arası, 21 (%7,0)'i 36-40 yaş arası ve 24 (%8,0)'ü ise 41 yaş ve üzeri şeklindedir.

Tablo:3 Araştırmacıların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları

Medeni Durum	n	%
Evli	84	28,0
Bekar	216	72,0
Toplam	300	100,0

Tablo 3'te araştırmacıların medeni durum değişkenine göre dağılımları görülmektedir. Buna göre araştırmacıların 84 (%28,0)'ü evli ve 216 (%72,0)'sı ise bekadır.

Tablo:4 Araştırmacıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımları

Eğitim Durumu	n	%
İlkokul Mezunu	12	4,0
Ortaokul Mezunu	28	9,3
Lise Mezunu	75	25,0
Üniversite Mezunu	163	54,4
Lisansüstü	22	7,3
Toplam	300	100,0

Tablo 4'te araştırmacıların eğitim durumu değişkenine göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmacıların 12 (%4,0)'si ilkokul, 28 (%9,3)'i ortaokul, 75 (%25,0)'i lise, 163 (%54,4)'ü üniversite ve 22 (%7,3)'si ise lisansüstü mezunudur.

Tablo:5 Araştırmacıların Mesleklerine Göre Dağılımları

Meslek	n	%
Öğrenci	135	45,0
İşçi	42	14,0
Memur	74	24,7
Çiftçi	15	5,0
Esnaf	19	6,3
Emekli	6	2,0
Ev hanımı	9	3,0
Toplam	300	100,0

Tablo 5’te araştırmacıların mesleklerine göre dağılımları görülmektedir. Buna göre, araştırmacıların 135 (%45,0)’i öğrenci, 42 (%14,0)’si işçi, 74 (%24,7)’ü memur, 15 (%5,0)’ü çiftçi, 19 (%6,3)’u esnaf, 6 (%2,0)’sı emekli ve 9 (%3,0)’u ise ev hanımı şeklindedir.

Tablo:6 Araştırmacıların Gelir Düzeylerini Hissetme Durumlarına Göre Dağılımları

Gelir Düzeyini Hissetme Durumu	n	%
Düşük	48	16,0
Orta	206	68,7
Yüksek	46	15,3
Toplam	300	100,0

Tablo 6’da araştırmacıların gelir düzeylerini hissetme durumlarına göre dağılımları verilmiştir. Buna göre; araştırmacıların 48 (%16,0)’inin gelir düzeylerini düşük

hissettikleri görülürken 206 (%68,7)'sının orta 46 (%15,3)'sının ise yüksek hissettikleri görülmektedir.

Tablo:7 Araştırmacıların Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer Değişkenine Göre Dağılımları

Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer	n	%
Büyükşehir	52	17,3
İl	174	58,0
İlçe	55	18,3
Kasaba/Köy	19	6,3
Toplam	300	100,0

Tablo 7’de araştırmacıların yaşamlarının en çok geçtiği yer dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmacıların 52 (%17,3)’si yaşamlarının büyük bir kısmını büyükşehirde, 174 (%58,0)’ü ilde, 55 (%18,3)’i ilçede ve 19 (%6,3)’u ise kasaba/köyde şeklindedir.

Tablo:8 Araştırmacıların Ailelerinde Aktif Spor Yapan ve Yapmayanlara Göre Dağılımları

Ailenizde Aktif Spor Yapan Var mı	n	%
Evet	114	38,0
Hayır	186	62,0
Toplam	300	100,0

Tablo 8’de araştırmacıların ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayanlara göre dağılımları görülmektedir. Buna göre, 114 (%38,0)’ünün ailelerinde aktif olarak spor yapan varken 186 (%602,0)’sında ise aktif olarak spor yapan bulunmamaktadır.

Tablo:9 Araştırmacıların Spora Yönelme Nedenlerine Göre Dağılımları

Spora Yönelme Nedenleri	n	%
Kendi isteğiyle	194	64,7
Aile etkisi İle	48	16,0
Öğretmen etkisi	10	3,3
Arkadaş Etkisi	48	16,0
Toplam	300	100,0

Tablo 9’da araştırmacıların spora yönelme nedenlerinin dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmacıların 194 (%64,7)’ü kendi isteği ile, 48 (%16,0)’i ailelerinin isteği ile, 10 (%3,3)’u öğretmenlerinin etkisi ile ve 48 (%16,0)’i ise arkadaşlarının etkisi ile spor yapmaktadırlar.

Tablo:10 Araştırmacıların Ne Zamandır Fitness Merkezlerine Gittiklerine Göre Dağılımları

Ne Zamandır Fitness Merkezine Gidiyorsunuz	n	%
0-6 aya kadar	140	46,7
6 ay-1 yıla kadar	33	11,0
1-2 yıl arası	70	23,3
3-4 yıl arası	30	10,0
5 yıl ve üzeri	27	9,0
	300	100,0

Tablo 10’da araştırmacıların ne zamandır fitness merkezine gittiklerine göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmacıların 140 (%46,7)’ı 0-6 aya kadar, 33 (%11,0)’ü 6 aydan 1 yıla kadar, 70 (%23,3)’i 1-2 yıldır, 30 (%10,0)’u 3-4 yıldır ve 27 (%9,0)’si ise 5 yıl ve üzeri fitness merkezine gitmektedirler.

Tablo:11 Araştırmacıların Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gittiklerine Göre Dağılımları

Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gidiyorsun	n	%
Haftada Bir Gün	50	16,7
Haftada 2-3 Gün	118	39,3
Haftada 4-5 Gün	101	33,7
Haftanın Her Günü	31	10,3
Toplam	300	100,0

Tablo 11’de araştırmacıların ne sıklıkla fitness merkezine gittiklerine göre dağılımları görülmektedir. Buna göre araştırmacıların 50 (%16,7)’si haftada bir, 118 (%39,3)’i haftada 2-3 defa, 101 (%33,7)’i haftada 4-5 defa ve 31 (%10,3)’i ise haftanın her günü fitness merkezine gitmektedirler.

Tablo:12 Araştırmacıların Niçin Fitness Merkezlerine Gittiklerine Göre Dağılımları

Fitness Merkezine Gitme Nedeni	n	%
Sağlıklı olmak için	209	69,7
Popüler olduğu için	20	6,7
Rekabeti sevdiğim için	14	4,7
Ailem istediği için	12	4,0
Fiziksel yapım elverişli olduğu için	25	8,3
Profesyonel olmak için	20	6,7
Toplam	300	100,0

Tablo 12’de araştırmacıların niçin fitness merkezine gittiklerine göre dağılımları görülmektedir. Buna göre araştırmacıların 209 (%69,7)’u sağlıklı olmak için, 20 (%6,7)’si popüler olduğu için, 14 (%4,7)’ü rekabeti sevdiği için, 12 (%4,0)’si ailelerinin istemesinden dolayı, 25 (%8,3)’i fiziksel yapıları elverişli olduğu için ve 20 (%6,7)’si ise profesyonel olmak için fitness merkezine gitmektedirler.

Tablo:13 Araştırmacıların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Sosyal Görünüş Kaygısı	Öz Güven Düzeyi
n	300	300
Mean	32,1933	123,9333
Std.Deviation	13,93162	27,82498
Kolmogorov-smirnov Z	1,823	2,219
P	,003	,000

Tablo 13’te One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda araştırmacıların sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerine yapılacak olan analizlerin normal olmayan dağılım yani nonparametrik olmaları münasebetiyle ($P < 0.05$) Man-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır.

III.2. Araştırmacıların Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeğine Ait Bulgular

Tablo:14 Araştırmacıların Genel Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\bar{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	n	$\bar{X}$	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Sosyal Görünüş Kaygısı	300	32,1933	12,93162	16,00	76,00	16-80

Tablo 14’te araştırmacıların genel olarak sosyal görünüş kaygı düzeylerinin toplam puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları $\bar{X} = 32,1933$ olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı ölçeğinden almış oldukları $\bar{X} = 32,1933$ puan ortalaması ölçeğin genelinden alınacak puan ortalamaları göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 16, en yüksek değer ise 80) orta seviyenin altında diğer bir ifade ile düşük seviyede sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip oldukları söylenilebilir.

Tablo:15 Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p-değeri
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	130	138,17	9447,500	-2,153	,031
	Erkek	170	159,93			

Tablo 15'te araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, kadınların sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları $\bar{X} = 138,17$ erkeklerin ise $\bar{X} = 159,93$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek tespit edilmiştir.

Tablo:16 Araştırmacıların Yaş Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	20 yaşa kadar	70	148,71	5,607	5	,346	FARK YOK
	21-25 yaş arası	113	154,61				
	26-30 yaş arası	51	156,31				
	31-35 yaş arası	21	143,45				
	36-40 yaş arası	21	111,17				
	41 yaş ve üzeri	24	164,58				

Tablo 3'te araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları 20 yaşa kadar olanların $\bar{X} = 148,71$, 21-25 yaş arası olanların $\bar{X} = 154,61$, 26-30 yaş arası olanların $\bar{X} = 156,31$, 31-35 ya arası olanların $\bar{X} = 143,45$, 36-40 yaş arası olanların $\bar{X} = 111,17$ ve 41 yaş ve üzeri olanların ise $\bar{X} = 164,58$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya

katılanların yaş değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:17 Araştırmacıların Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p-değeri
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evli	84	157,90	8450,500	-,922	,357
	Bekar	216	147,62			

Tablo 17’de araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, evlilerin sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları $\bar{X} = 157,90$ bekarların ise $\bar{X} = 147,62$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların medeni durum değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir($p>0,05$).

Tablo:18 Araştırmacıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	İlkokul Mezunu	12	167,38	9,116	4	,058	FARK YOK
	Ortaokul Mezunu	28	192,89				
	Lise Mezunu	75	141,90				
	Üniversite Mezunu	163	148,61				
	Lisans Üstü	22	130,66				

Tablo 18’de araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları ilkokul mezunlarının $\bar{X} = 167,38$, ortaokul mezunlarının $\bar{X} = 192,89$, lise mezunlarının $\bar{X} = 141,90$, üniversite mezunlarının $\bar{X} = 148,61$ ve lisansüstü mezunlarının ise $\bar{X} = 130,66$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:19 Araştırmacıların Meslek Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Meslek	n	Mean Rank	X^2	Df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Öğrenci	135	139,52	6,666	6	,353	FARK YOK
	İşçi	42	170,36				
	Memur	74	150,22				
	Çiftçi	15	159,50				
	Esnaf	19	172,95				
	Emekli	6	133,83				
	Ev hanımı	9	173,61				

Tablo 19’da araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin meslek değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları öğrencilerin $\bar{X} = 139,52$, işçilerin $\bar{X} = 170,36$, memurların $\bar{X} = 150,22$, çiftçilerin $\bar{X} = 159,50$, esnafların $\bar{X} = 172,95$, emeklilerin $\bar{X} = 1133,83$ ve ev hanımlarının ise, $\bar{X} = 173,61$ olarak

bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların meslek değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:20 Araştırmacıların Gelir Düzeylerini Hissetme Durumu Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	n	Mean Rank	X ²	df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Düşük	48	158,68	2,845	2	,241	FARK YOK
	Orta	206	145,00				
	Yüksek	46	166,61				

Tablo 20’de araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları gelir düzeyi düşük olanların $\bar{X} = 158,68$, orta olanların $\bar{X} = 145,00$ ve yüksek olanların ise, $\bar{X} = 166,61$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:21 Araştırmacıların Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Büyükşehir	52	132,92	6,490	3	,090	FARK YOK
	İl	174	147,96				
	İlçe	55	163,23				
	Kasaba/Köy	19	185,05				

Tablo 21’de araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları yaşamlarının büyük bir kısmını büyükşehirde geçirenlerin $\bar{X} = 132,92$, il merkezinde geçirenlerin $\bar{X} = 147,96$, ilçede geçirenlerin $\bar{X} = 163,23$ ve kasaba/köyde geçirenlerin ise $\bar{X} = 185,05$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:22 Araştırmacıların Ailelerinde Aktif Sporla Yapan ve Yapmayan Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları

	Ailede Aktif Spor Yapan	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p-değeri
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	114	136,06	8956,000	-,2,258	,024
	Hayır	186	159,35			

Tablo 22’de araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayan değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, ailelerinde aktif spor yapanların sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları $\bar{X} = 136,06$ yapmayanların ise $\bar{X} = 159,35$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayan değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir($p < 0,05$). Buradan da ailelerinde spor yapmayanların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ailelerinde aktif spor yapanlara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo:23 Araştırmacıların Spora Yönelme Nedenleri Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Spora Yönelme Nedenleri	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kendi isteği ile	194	142,43	7,038	3	,071	FARK YOK
	Aile etkisi ile	48	174,76				
	Öğretmen etkisi ile	10	129,75				
	Arkadaş etkisi ile	48	163,18				

Tablo 23'te araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spora yönelme nedenleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları spora kendi isteği ile yönelenlerin $\bar{X} = 142,43$, aileleri etkisi ile yönelenlerin $\bar{X} = 174,76$, öğretmen etkisi ile yönelenlerin $\bar{X} = 129,75$ ve arkadaş etkisi ile yönelenlerin ise $\bar{X} = 163,18$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların spora yönelme nedenleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:24 Araştırmacıların Ne Zamandır Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Ne Zaman Fitness Merkezine Gidiyorsunuz	n	Mean Rank	X^2	df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	0-6 aya kadar	140	148,49	5,163	4	,271	FARK YOK
	6 ay-1 yıla kadar	33	182,20				
	1-2 yıl arası	70	143,80				
	3-4 yıl arası	30	147,90				
	5 yıl ve üzeri	27	142,46				

Tablo 24'te araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ne zamandır fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları 0-6 aya kadar gidenlerin $\bar{X} = 148,49$, 6 aydan 1 yıla kadar gidenlerin $\bar{X} = 182,20$, 1-2 yıl arası gidenlerin $\bar{X} = 143,80$, 3-4 yıl arası gidenlerin $\bar{X} = 147,90$ ve 5

yıl ve üzeri gidenlerin ise $\bar{X} = 142,46$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların ne zamandır fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:25 Araştırmacıların Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gidiyorsun	n	Mean Rank	X ²	df	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Haftada Bir Gün	50	155,42	,768	3	,857	FARK YOK
	Haftada 2-3 Gün	118	149,15				
	Haftada 4-5 Gün	101	146,68				
	Haftanın Her Günü	31	160,13				

Tablo 25'te araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ne sıklıkla fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları fitness merkezine haftada bir gidenlerin $\bar{X} = 155,42$, haftada 2-3 defa gidenlerin $\bar{X} = 149,15$, haftada 4-5 defa gidenlerin $\bar{X} = 146,68$ ve haftada her gün gidenlerin ise $\bar{X} = 160,13$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların ne sıklıkla fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:26 Araştırmacıların Niçin Fitness Merkezlerine Gittikleri Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Niçin Fitness Merkezlerine Gittikleri	n	Mean Rank	X ²	D f	p-değeri	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Sağlıklı olmak için	20	141,17	9,939	5	,077	FARK YOK
	Popüler olduğu için	20	178,15				
	Rekabeti sevdiğim için	14	196,61				
	Ailem istediği için	12	171,33				
	Fiziksel yapım elverişli olduğu için	25	158,08				
	Profesyonel olmak için	20	166,05				

Tablo 26’da araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin niçin fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları fitness merkezine sağlıklı olmak için gidenlerin $\bar{X} = 141,17$, popüler olmak için gidenlerin $\bar{X} = 178,75$, rekabeti sevdiği için gidenlerin $\bar{X} = 196,61$, aileleri istediği için gidenlerin $\bar{X} = 171,33$, fiziksel yapıları elverişli olduğu için gidenlerin $\bar{X} = 158,08$ ve profesyonel olmak için gidenlerin ise $\bar{X} = 166,05$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların niçin fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

III.3. Araştırmacıların Öz Güven Ölçeğine Ait Bulgular

Tablo:27 Araştırmacıların Genel Olarak Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\bar{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	n	$\bar{X}$	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Öz güven	300	123,9333	27,82498	45,00	165,00	33-165

Tablo 27’de araştırmacıların genel olarak öz güven düzeyleri toplam puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven puan ortalamaları $\bar{X} = 123,9333$ olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan araştırmacıların öz güven ölçeğinden almış oldukları $\bar{X} = 123,9333$ puan ortalaması ölçeğin genelinden alınacak puan ortalamaları göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 33, en yüksek değer ise 165) yüksek düzeyde öz güvene sahip oldukları söylenebilir.

Tablo:28 Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p-değeri
Öz güven	Kadın	130	147,12	10610,500	-590	,555
	Erkek	170	153,09			

Tablo 28’de araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme

sonucunda, kadınların öz güven puan ortalamaları $\bar{X} = 147,12$ erkeklerin ise $\bar{X} = 153,09$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:29 Araştırmacıların Yaş Değişkenine Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	n	Mean Rank	X^2	df	p-değeri	Fark
Öz güven	20 yaşa kadar	70	141,40	54,242	5	,515	FARK YOK
	21-25 yaş arası	113	157,22				
	26-30 yaş arası	51	159,78				
	31-35 yaş arası	21	131,00				
	36-40 yaş arası	21	160,50				
	41 yaş ve üzeri	24	134,00				

Tablo 29’da araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları 20 yaşa kadar olanların $\bar{X} = 14,10$, 21-25 yaş arası olanların $\bar{X} = 157,22$, 26-30 yaş arası olanların $\bar{X} = 159,78$, 31-35 yaş arası olanların $\bar{X} = 131,00$, 36-40 yaş arası olanların $\bar{X} = 160,50$ ve 41 yaş ve üzeri olanların ise $\bar{X} = 134,00$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo:30 Araştırmacıların Medeni Durum Değişkenine Göre Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p-değeri
Öz güven	Evli	84	145,54	8655,500	-,617	,537
	Bekar	216	152,43			

Tablo 30’da araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, evlilerin öz güven puan ortalamaları $\bar{X} = 145,54$ bekarların ise $\bar{X} = 152,43$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların medeni durum değişkenine öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo:31 Araştırmacıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark	
Öz güven	İlkokul Mezunu	12	150,83	30,682	4	,,000	1-2	2-4
	Ortaokul Mezunu	28	79,25				1-3	2-5
	Lise Mezunu	75	141,07				1-4	3-5
	Üniversite Mezunu	163	159,51				1-5	4-5
	Lisansüstü	22	206,41				2-3	

Tablo 31’de araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları ilkökul mezunlarının $\bar{X} = 150,83$, ortaokul

mezunlarının $\bar{X} = 79,25$, lise mezunlarının $\bar{X} = 141,07$, üniversite mezunlarının $\bar{X} = 159,51$ ve lisansüstü mezunlarının ise $\bar{X} = 206,41$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre; ilkokul mezunlarının öz güven düzeyleri ortaokul ve lise mezunlarından yüksek, üniversite ve lisans mezunlarından düşük; ortaokul mezunlarının öz güven düzeylerinin lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarından düşük, lise mezunları lisansüstü mezunlardan düşük ve üniversite mezunlarının öz güven düzeylerinin de lisansüstü mezunlarından düşük olduğu görülmektedir. Buradan da eğitim düzeyi yükseldikçe öz güven düzeyinin de yükseldiği anlaşılmaktadır.

Tablo:32 Araştırmacıların Meslek Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Meslek	n	Mean Rank	X^2	Df	p-değeri	Fark		
Öz güven	Öğrenci	135	159,43	17,847	6	,007	1-2	2-3	3-5
	İşçi	42	124,65				1-3	2-4	3-6
	Memur	74	164,33				1-4	2-5	3-7
	Çiftçi	15	88,77				1-5	2-6	4-5
	Esnaf	19	158,82				1-6	2-7	4-6
	Emekli	6	162,00				1-7	3-4	
	Ev hanımı	9	101,06						

Tablo 32’de araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin meslek değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları öğrencilerin $\bar{X} = 159,43$, işçilerin $\bar{X} = 124,65$, memurların $\bar{X} = 164,33$, çiftçilerin $\bar{X} = 88,77$, esnafların $\bar{X} = 158,82$, emeklilerin $\bar{X} =$

162,00 ve ev hanımlarının ise, $\bar{X} = 101,06$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların meslek değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre; öğrencilerin öz güven düzeyleri, işçi, çiftçi, esnaf ve ev hanımlarından yüksek memur ve emeklilerden düşük; işçilerin öz güven düzeyleri işçi ve ev hanımlarından yüksek, memur, esnaf ve emeklilerden düşük; çiftçilerin öz güven düzeyleri esnaf, emekli ve ev hanımlarından düşük; esnafların ise öz güven düzeyleri ev hanımlarından yüksek emeklilerden düşüktür. Araştırmacıların meslek gruplarına göre öz güven düzeyleri en yüksekten en düşüğe doğru sıralandığında ise; sırası ile memur, emekli, öğrenci, esnaf, işçi, ev hanımı ve çiftçi şeklindedir.

Tablo:33 Araştırmacıların Gelir Düzeylerini Hissetme Durumu Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Öz güven	Düşük	48	143,11	,428	2	,807	FARK YOK
	Orta	206	152,21				
	Yüksek	46	150,54				

Tablo 33'te araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları gelir düzeyi düşük olanların $\bar{X} = 143,11$, orta olanların $\bar{X} = 152,21$ ve yüksek olanların ise $\bar{X} = 150,54$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo:34 Araştırmacıların Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yaşamlarının Büyük Bir Kısımının Geçtiği Yer	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Öz güven	Büyükşehir	52	186,66	11,545	3	,009	1-2
	İl	174	145,37				1-3
	İlçe	55	134,91				1-4
	Kasaba/Köy	19	143,61				

Tablo 34’te araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları yaşamlarının büyük bir kısmının büyükşehirde geçirenlerin $\bar{X} = 186,66$, il merkezinde geçirenlerin $\bar{X} = 145,37$, ilçede geçirenlerin $\bar{X} = 134,91$ ve kasaba/köy de geçirenlerin ise $\bar{X} = 143,61$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre, araştırmacıların yaşamlarının büyük bir kısmı büyükşehirde geçenlerin öz güven düzeyleri, il, ilçe ve kasaba/köyde geçenlere oranla daha yüksek tespit edilmiştir.

Tablo:35 Araştırmacıların Ailelerinde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Değişkenine Göre Öz Güven Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U Testi Sonuçları

	Ailede Aktif Spor Yapan	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p-değeri
Öz güven	Evet	114	179,70	7273,000	-4,565	,000
	Hayır	186	132,60			

Tablo 35’te araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayan değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, ailelerinde aktif spor yapanların öz güven puan ortalamaları $\bar{X} = 179,70$ yapmayanların ise $\bar{X} = 132,60$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayan değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir($p < 0,05$). Buradan da ailelerinde spor yapanların öz güven düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo:36 Araştırmacıların Spora Yönelme Nedenlerine Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Spora Yönelme Nedenleri	n	Mean Rank	X²	Df	p-değeri	Fark
Öz güven	Kendi isteği ile	194	159,97	9,555	3	,023	1-2 1-4
	Aile etkisi ile	48	131,67				
	Öğretmen etkisi ile	10	177,55				
	Arkadaş etkisi ile	48	125,44				

Tablo 36’da araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin spora yönelme nedenleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile

incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları spora kendi isteği ile yönelenlerin $\bar{X} = 159,97$, aileleri etkisi ile yönelenlerin $\bar{X} = 131,67$, öğretmen etkisi ile yönelenlerin $\bar{X} = 177,55$ ve arkadaş etkisi ile yönelenlerin ise $\bar{X} = 125,44$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların spora yönelme nedenleri değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Buradan da kendi isteğiyle spora yönelenlerin öz güven düzeyleri ailenin etkisi ile olanlardan ve arkadaş etkisi ile olanlardan daha yüksek tespit edilmiştir.

Tablo:37 Araştırmacıların Ne Zamandır Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Ne Zamandır Fitness Merkezine Gidiyorsunuz	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Öz güven	0-6 aya kadar	140	152,43	15,720	4	,003	1-2
	6 ay-1 yıla kadar	33	115,41				1-5
	1-2 yıl arası	70	150,28				2-5
	3-4 yıl arası	30	134,87				3-5
	5 yıl ve üzeri	27	201,33				4-5

Tablo 37’de araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin ne zamandır fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları 0-6 aya kadar gidenlerin $\bar{X} = 152,43$, 6 aydan 1 yıla kadar gidenlerin $\bar{X} = 115,41$, 1-2 yıl arası gidenlerin $\bar{X} = 150,28$, 3-4 yıl arası gidenlerin $\bar{X} = 134,87$ ve 5 yıl ve üzeri gidenlerin ise $\bar{X} = 201,33$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların ne zamandır fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buradan da 0-6 aya kadar fitness merkezine gidenlerin öz güven

düzeyleri 6 aydan 1 yıla kadar gidenlere oranla yüksek, 5 yıl ve üzeri gidenlere oranla ise düşük, 6 aydan 1 yıla kadar fitness merkezine gidenlerin öz güven düzeyleri 5 yıl ve üzeri fitness merkezine gidenlere oranla düşük, fitness merkezine 1-2 arası gidenlerin ve 3-4 yıldır gidenlerin öz güven düzeyleri 5 yıl ve üzeri gidenlere oranla düşük olduğu tespit edilmiştir. Buradan da fitness merkezine uzun süre gidenlerin öz güven düzeyleri de yüksek olduğu söylenilebilir.

Tablo:38 Araştırmacıların Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gittikleri Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Ne Sıklıkla Fitness Merkezine Gidiyorsun	n	Mean Rank	X ²	Df	p-değeri	Fark
Öz güven	Haftada Bir Gün	50	121,85	12,325	3	,006	1-3
	Haftada 2-3 Gün	118	144,25				1-4
	Haftada 4-5 Gün	101	161,78				
	Haftanın Her Günü	31	183,73				

Tablo 38’de araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin ne sıklıkla fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları fitness merkezine haftada bir gidenlerin $\bar{X} = 121,85$, haftada 2-3 defa gidenlerin $\bar{X} = 144,25$, haftada 4-5 defa gidenlerin $\bar{X} = 161,78$ ve haftada her gün gidenlerin ise $\bar{X} = 183,73$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların ne sıklıkla fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buradan da fitness merkezine haftada bir gün gidenlerin öz güven düzeyleri haftada 4-5 defa gidenlere ve haftada her gün gidenlere oranla daha düşük tespit edilmiştir.

Haftada her gün fitness merkezine gidenlerin öz güven düzeyleri de yüksek olduğu söylenilebilir.

Tablo:39 Araştırmacıların Niçin Fitness Merkezlerine Gittiklerine Değişkenine Göre Öz Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Niçin Fitness Merkezlerine Gittikleri	n	Mean Rank	X ²	df	p-değeri	Fark	
Öz güven	Sağlıklı Olmak için	20	153,70	14,799	5	,011	1-2	2-3
		9					1-3	2-4
	Popüler Olduğu İçin	20	84,48				1-4	2-5
	Rekabeti Sevdiğim İçin	14	155,50				1-5	2-6
	Ailem istediği için	12	177,88				1-6	
	Fiziksel yapım elverişli olduğu için	25	142,00					
	Profesyonel olmak için	20	173,80					

Tablo 39’da araştırmaya katılan araştırmacıların öz güven düzeylerinin niçin fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, öz güven puan ortalamaları fitness merkezine sağlıklı olmak için gidenlerin $\bar{X} = 153,70$, popüler olmak için gidenlerin $\bar{X} = 84,48$, rekabeti sevdiği için gidenlerin $\bar{X} = 155,50$, aileleri istediği için gidenlerin $\bar{X} = 177,88$, fiziksel yapıları elverişli olduğu için gidenlerin $\bar{X} = 142,00$ ve profesyonel olmak için gidenlerin ise $\bar{X} = 173,80$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların niçin fitness merkezlerine gittikleri değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p>0,05$). Buradan da sağlıklı olmak için fitness merkezine gidenlerin öz güven düzeyleri popüler olduğu için ve fiziksel yapı elverişli olduğu için

gidenlere oranla yüksek, rekabeti sevdiği için, aileleri istediği için ve profesyonel olmak için gidenlere oranla düşük, popüler olduğu için fitness merkezlerine gidenlerin öz güven düzeyleri rekabeti sevenler, aileleri istediği için, fiziksel yapıları elverişli olduğu için ve profesyonel olmak için gidenlerden ise düşük olduğu tespit edilmiştir.

IV. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER

IV. 1. SONUÇ

Bu araştırma, Karaman ilinde fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısını ve öz güven düzeylerini tespit ederek kişisel özelliklere göre bunların farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır:

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal görünüş kaygı toplam puanından almış oldukları $\bar{X} = 32,1933$ puan ortalaması ölçeğin toplam puanından alınabilecek (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 16, en yüksek değer ise 80) değerler göz önüne alındığında, araştırmacıların orta seviyenin altında diğer bir ifade ile düşük seviyede sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde; cinsiyet (erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek) ve ailelerinde aktif olarak spor yapan ve yapmayan bireyler (ailelerinde spor yapmayanların sosyal kaygı düzeyleri ailelerinde spor yapanlara oranla daha yüksek) arasında fark tespit edilmiştir.

Araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, gelir düzeylerini hissetme durumu, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer, spora yönelme nedenleri, ne zamandır fitness merkezine gittikleri, ne sıklıkla fitness merkezine gittikleri ve niçin fitness merkezine gittikleri değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin öz güven toplam puanından almış oldukları $\bar{X} = 123,9333$ puan ortalaması ölçeğin toplam puanından alınabilecek (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 33, en yüksek değer ise 165) değerler göz önüne alındığında, araştırmacıların yüksek düzeyde öz güvene sahip oldukları söylenebilir.

Araştırmacıların öz güven düzeylerinde, eğitim durumu (eğitim durumu yükseldikçe öz güven düzeyleri de yükselmektedir), meslek (araştırmacıların meslek gruplarına göre öz güven düzeyleri en yüksekten en düşüğe doğru sıralandığında sırası ile memurlar, emekliler, öğrenci, esnaf, işçi, ev hanımı ve çiftçi şeklindedir), yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer (yaşamlarının büyük bir kısmı büyük şehirde geçenlerin öz-güven düzeyleri daha yüksek), ailede aktif spor yapan ve yapmayan (ailelerinde aktif spor yapanların öz güven düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksek), spora yönelme nedenleri (kendi isteğiyle spor yapanların öz güven düzeyleri daha yüksek), ne zamandır fitness merkezine gittikleri (uzun süre fitness merkezine gidenlerin öz güven düzeyleri daha yüksek), ne sıklıkla fitness merkezine gittikleri (haftada her gün gidenlerin öz güven düzeyleri daha yüksek) ve niçin fitness merkezine gittikleri (araştırmacıların niçin fitness merkezine gittikleri nedenlerine göre öz güven düzeyleri en yüksekten en düşüğe göre sıralandığında, sırası ile, aileleri istediği için, profesyonel olmak için, rekabeti sevdiği için, sağlıklı olmak için, fiziksel yapısı elverişli olduğu ve popüler olduğu için şeklindedir) değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Araştırmacıların öz güven düzeylerinde cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

IV. 2. TARTIŞMA

Bu araştırma, Karaman ilindeki fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Günümüzde spora olan ilginin her geçen gün arttığını ve sporun önemli bir endüstri haline geldiğini görmekteyiz. Bu nedenle spora yönelen bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin etkisinin ortaya konulması araştırmamız açısından önem arz etmektedir.

Çalışmamızın bulgularında bireylerin düşük sosyal görünüş kaygısı ve yüksek öz güvene sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlarla benzer nitelikte olan Ben (2017), tarafından yapılan araştırmada korelasyon analizi sonucunda, beden algısı ve kaçınma arasında beden algısı ile kaygı arasında; beden algısı ile sosyal anksiyete düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İkisi arasında pozitif ilişki olması, beden memnuniyetsizliği arttıkça sosyal kaygı da artar anlamına gelmektedir. Olumlu beden algısı geliştirmiş olan kişilerin özgüvenleri sosyal ortamlarda diğer insanlarla iletişime geçerken olumsuz beden algısı geliştirmiş kişilerin özgüvenlerine göre daha yüksektir. Beden imajlarından hoşnut olmayan kişiler, kendilerine yönelik kusur bulmada daha hassas olmakta ve diğerleri ile etkileşime geçerken kendilerini daha güvensiz ve değersiz hissetmektedirler.

Merey (2010), yetişkinlerde öz güven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım çalışması araştırma sonucuna göre, 25-50 yaş arası orta sosyoekonomik düzeydeki çalışan yetişkinlerin öz güven ve anksiyete puanları arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Ana hipotezde de savunulduğu üzere, çalışma sonuçları da iki değişken arasında anlamlı negatif orantı olduğunu göstermektedir ve öz güven arttıkça anksiyete azalmaktadır.

Araştırmamızın bulgularında araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek tespit edilmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde bulgularımızla paralellik gösteren çalışmalar mevcut olduğu görülmektedir.

Dilbaz ve Güz (2002) tarafından sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan çalışmada; kliniğe başvurusu olan 70 erkek 35 kadın olmaz üzere toplamda 105 katılımcının cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerine bakılmıştır. Bu araştırma sonucunda erkeklerin sosyal kaygı düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu gözlenmiştir.

Toprak ve Saraç (2018)'ın sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada; kadın sporcuların sosyal görünüş kaygılarının erkeklere oranla daha düşük olduğunu ortaya konulmuştur. Sonuç olarak bu çalışmada, araştırmaya katılan kadın sporcuların sosyal görünüş kaygılarının erkek sporcularla kıyaslandığında daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Kılıç (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen bulgulara göre kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Akkuş, Türk ve Aydemir (2019), sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada, erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarını daha yüksek bulmuşlardır.

Alemdağ (2013) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, elde edilen bulgulara göre sosyal görünüş kaygı düzeyinin erkek öğrenciler lehine yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının gerekçeleri olarak, toplum içerisinde erkeklerden daha fazla girişimin beklenmesi, buna paralel olarak erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesi gösterilmiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısında farklılık olduğu görülmüştür. Fakat kadınlarda erkeklere nazaran sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu da bazı çalışmalarda tespit edilmiştir.

Yaşartürk ve ark. (2014), beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin fizik kaygı durumlarını inceledikleri çalışmada; çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulmuşlardır. Cinsiyetler arasındaki bu farkın, erkeklerin kendi vücutlarını daha genel anlamda, bayanların ise daha ayrıntılı biçimde incelemelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Çepikkurt ve Coşkun (2010) ‘un, üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerini inceledikleri çalışmada ise, bizim yaptığımız araştırma sonucunun tersine bayanların erkeklere nazaran kendi fiziksel görünüşlerinden daha çok rahatsızlık duydukları yani kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip olduklarına dair bulgular daha önce yapılan birçok çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bayan dansçıların erkeklere nazaran sosyal fizik kaygıyı daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Aşçı (2004) fiziksel benlik algısını cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırdığı araştırmasında; fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Literatür çalışmaları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmayan araştırmalara da rastlanmıştır. Göksel ve ark (2018)'in spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada; cinsiyet değişkeni açısından bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bulgu, kadın ve erkek bireylerin cinsiyet bazında kaygı taşımadıklarını göstermektedir.

Telli ve Ünal (2016), Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı üzerine yaptıkları araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısına ilişkin yargıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonuca ulaşmıştır.

Koparan (2010)'ın Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterlik algısı ve fiziksel kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında; öğretmenlerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, spor branşlarına ve çalışma yılı değişkenlerine göre öz-yeterlik algı ve sosyal fiziksel kaygı puanları ile yapılan karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Türker ve ark (2018), spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısını inceledikleri çalışmanın araştırma bulgularında bireylerin sosyal görünüş kaygısı

ve benlik saygısı toplam puanları ile yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve ailede spor yapma durumuna göre anlamlı bir farka rastlamamışlardır.

Yüceant (2013), beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında; araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmada cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır.

Araştırmamızın bulgularında araştırmamıza katılan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri toplam puan ortalamaları orta seviyenin altında yani düşük bulunmuştur. Yaptığımız çalışma sonuçlarıyla paralellik gösteren; Toprak ve Saraç (2018) 'ın, sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada; hem kadın hem erkek sporcuların sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yüceant (2013), beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında; araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin genelinden elde ettikleri ortalamalara bakıldığında beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Eren (2012) tarafından spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik kaygıları yapılanmaları arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan çalışmada; sosyal fizik kaygı ile ilgili bulgular değerlendirildiğinde araştırmaya katılan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin genel olarak yüksek olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tekeli (2017)'nin tarafından beden eğitimi ve spor öğretmen adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmasında; araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri değerlendirildiği zaman, öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında bulunduğu tespit edilmiştir.

Alemdağ (2013)'in öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz- yeterlilik ilişkisini incelediği çalışmasının bulgularında ise benzer bir sonuç elde edilmiş ve farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında olduğu ortaya konmuştur.

Vatansever (2017) tarafından lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması üzerine yaptığı çalışmanın temel bulgularında lisanslı spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının, lisanslı spor yapmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda yapılan bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışmanın bulguları arasında benzerlik bulunmaktadır.

Araştırmamızın bulgularında araştırmaya katılanların gelir düzeylerini hissetme durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırmamızın sonucuyla benzer nitelikte olan; Göksel ve ark. (2018)'in spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada, bireylerin sosyal görünüş kaygılarının gelir değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, kişinin gelir durumunun görünüş kaygısı üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Meral (2018)'in, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptığı araştırma sonuçlarına göre sosyodemografik verilerden aile gelir durumu ile sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular ile bizim çalışmamız arasında paralellik bulunmaktadır.

Araştırmamızın bulgularında çalışmamıza katılan araştırmacıların eğitim durumu değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre; araştırmacıların eğitim düzeyleri yükseldikçe öz güven düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir. Literatür çalışmaları incelendiğinde bulgularımızla paralellik gösteren çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Merey (2010), yetişkinlerde öz güven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım çalışmasında; araştırma sonucuna göre öğrenim durumu ile öz güven düzeyi arasında anlamlı doğrusal bir ilişki saptamıştır. Lisansüstü programdan mezun olanların öz güvenleri lisans mezunlarından da yüksek çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızla benzer nitelik göstermektedir.

Acuner (2012), farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre öz güven ve öz-yeterliliklerinin karşılaştırılması üzerine yaptığı araştırmasında; araştırmacıların öz güven ile öğrenim durumu arasındaki bulgulara baktığında karşılaştırma yapılan lise ve dengi okul ile üniversite düzeyindekilerin öğrenim durumları açısından üniversite düzeyindekilerin puanlarının lise düzeyindekilerinkinden daha yüksek olduğunu saptayarak öğrenim durumu ilerledikçe öz güvenini artmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sun (2015)'un sporun lise öğrencilerinin öz güven düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında, lisanslı sporcu olma değişkeni arasında toplam öz güven, iç ve dış öz güven seviyeleri arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre iç ve dış öz güven, toplam öz güven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisanslı sporcu olanların tüm boyutlarda daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki bu sonuçlarla çalışmamızdaki sonuçlar paralellik göstermektedir.

Literatür çalışmalarına bakıldığında farklı sonuçlar da görülmektedir. Yalçın (2018)'in profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasındaki ilişkinin araştırılması çalışmasında; futbolcuların eğitim durumu değişkeni ile öz güven ve imgeleme alt boyutlarına ilişkin puanlar incelendiğinde, eğitim durumu ile öz güven ve imgeleme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat üniversite düzeyinde eğitim alan futbolcuların almayan futbolculara oranla öz güven ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Gökkaya, Biçer (2017), psikolojik beceri kıstası olarak öz güvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği üzerine yaptıkları araştırmalarında, elit sporcuların Sportif Öz Güven Ölçeğinden elde edilen puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Esentaş, Işıkgöz, Doğan, ve Şahin (2016)'in gençlik kampı kadın lider adaylarının öz güven düzeylerini inceledikleri araştırmada, kadın gençlik kampı lider adaylarının eğitim değişkenine öz güven ölçeğinden elde edilen puanları arasında göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmamızın bulgularında araştırmaya katılan araştırmacıların yüksek düzeyde öz güvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2016)'in sporcu ve sporcu

olmayan bedensel engelli bireylerin öz güven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması üzerine yaptığı çalışmada, araştırmada yer alan katılımcıların öz güvenlerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte öz güvenin alt boyutlarından olan iç öz güven ve dış öz güven boyutunun da yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgular ile çalışmamızın bulguları benzerlik göstermektedir.

Özbek, Yoncalık ve Alıncak (2017)'in sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında, sedanter öğrencilerin, sporcu öğrencilere göre, hem içsel hem de dışsal öz güven seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuçta, spor yapan öğrencilerin sedanter öğrencilere göre spor yaparken hem sosyal ilişkilerinin hem de kişisel becerilerinin artmasıyla beraber hem içsel hem de dışsal öz güven düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir.

Bostancı, Karaduman ve Şebin (2018)'in dağcıların öz güven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi üzerine yaptıkları araştırmada; dağcılık yapan sporcuların öz güvenleri, çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve tüm sporcuların öz güven puanları yüksek olarak bulunmuş ancak cinsiyet, yaş, tırmanış türü ve sakatlanma durumlarına göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Atılğan (2018), beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin öz güven düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin öz güven düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Esentaş, Işıkgöz, Doğan ve Şahin (2016)'in, gençlik kampı kadın lider adaylarının öz güven düzeylerini inceledikleri araştırmada; gençlik kampı kadın lider

adaylarının öz güven düzeylerine ilişkin görüşlerinin genel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızın bulgularında araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Bal, Ada ve Akın (2017)'in, beden eğitimi öğretmenlerinin öz-güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi; araştırmanın alt amaçları çerçevesinde cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir farklılık elde edilmemiştir. Cengiz, Arslan ve Şahin (2014), beden eğitimi öğretmenlerinin öz güven ve boyun eğici davranışlarını incelediği çalışmalarında, cinsiyet değişkenine bağlı bir farklılık elde etmemişlerdir. Bu çalışma bulguları ile bizim çalışma bulgularımız arasında paralellik bulunmaktadır.

Ancak literatür taramasında farklı sonuçlar da görülmektedir. Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu, Üstün (2014)'ün, spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların öz güven düzeylerinin cinsiyetlerine göre iç öz güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

Araştırmamızın bulgularında araştırmacıların spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak literatüre bakıldığında; Ekinci, Özdilek, Deryahanoğlu ve Üstün (2014)'ün, çalışmalarında katılımcıların spor yapma durumlarına göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Her ne kadar profesyonel sporcuların öz güven puanları daha yüksek bulunsada bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmamızın bulgularında araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre öz güven düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Gökkaya, Biçer (2017)'in,

psikolojik beceri kıstası olarak öz güvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği üzerine yaptıkları araştırmada; araştırmaya katılan elit sporcuların sportif öz güven ölçeğinden elde edilen puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Başoğlu (2007), sınav kaygısı ile öz güven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi çalışmasında; yaş ile öz güven arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Bu çalışma da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

IV. 3. ÖNERİLER

1. Toplum tarafından “ zayıf kadın, kaslı erkek” gibi kavramların benimsenmesi bireylerin sosyal görünüş kaygılarını arttıracaktır. Bu nedenle topluma bu konudaki tutum ve davranışlarını ortadan kaldıracabilecek seminer ve eğitimler verilmelidir.

2. Örneklem grubu olarak Karaman’ da fitness merkezine giden bireylerin dışında kalan diğer illerde de çalışmalar yapılmalıdır.

3. Düzenli fiziksel aktivite hayatın tüm zamanlarına uygun olarak yayılmalı ve böylelikle bireylerin daha sağlıklı olması sağlanmalıdır.

4. Fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı bilincinin insanlara erken yaş dönemlerinde yerleştiği düşünüldüğünde, sağlıklı kişilik gelişimi ve öznel iyi oluş sağlanması amacıyla, küçük yaştan itibaren okullarda uygulamalı ve teorik eğitimler verilmelidir.

5. Bu çalışma farklı spor branşlarında, sadece kadınlar veya sadece erkekler baz alınarak da yapılabilir.

6. Aktif spor yapan bireylerin atletik vücuda sahip oldukları göz önünde bulundurularak bireyler bu konuda bilinçlendirilmelidir. Böylece bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri azaltılabilir.

7. Eğitim seviyesinin yükselmesi bireyleri olumlu yönde etkileyecektir. Eğitim arttıkça bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyi azaltılabilir ve öz güven düzeyi artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Acuner, A. (2012). *Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öz güven ve Öz-Yeterliliklerinin Karşılaştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Ahıska, M. ve Yenal, Z. (2006). *Aradığınız Kişiyi Şu An Ulaşılamıyor: Türkiye’de Hayat Tarzı Temsilleri, 1980-2005*. İstanbul: Ofset Yayınevi.
- Akagündüz, N. (2006). *İnsan Yaşamında Öz güven Kavramı*. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Sayı:1. 2006. İstanbul.
- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt:7 Sayı:2.
- Akkuş, Y., Türk, R. ve Akkuş Aydemir A.(2019). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1):120-126.
- Alden, E., Lynn-Taylor, T., Charles, H. (2004). Interpersonal processes in Socialphobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857–882.
- Alemdağ, S.(2013). *Öğretmen Adaylarının Fiziksel Olarak Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlilik İlişkisinin İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Altan, A. (2001). *Body Image Dissatisfaction, Self- Esteem and Anxiety in Plastic Surgery Patients*. Boğaziçi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Altıntaş, E. (2015). *Öz Güven - Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 1. Baskı.
- Anafarta, M. (2000). *Pathological Eating Attitudes and Their Predictors Among Turkish Adolescents*. O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Fakültesi. Psikoloji Bölümü. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi.
- Arslan, F., Cengiz, R. ve Şahin, E. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Turkish Journal Of Education*, 3(3), 4-10
- Aslan, D. (2004). Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı* 13 (9), 326-329.
- Aşçı, H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyet ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Karşılaştırılması. *7. Spor Bilimleri Kongresi*, Ankara, 2002.

- Aşçı, H.F., Tüzün, M. ve Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self presentational concern. *Eating Behaviours*, 7, 362-368.
- Atılğan, D., (2018). *Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerde Kriz Yönetimi, Karar Verme ve Öz güven Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Atkinson RL, Atkinson RC. Hilgard E. R. (1995). Psikolojiye Giriş, Atakay K, Atakay M, Yavuz A. (çeviren). İstanbul, *Sosyal Yayınları*, 526
- Bal, S. İ., Pehlivan, Z. ve Ada, E. N. (2017). Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öz güvenin Ortaokul Düzeyinde İncelenmesi. *Spormetre*, 15 (4), 117-126.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav Kaygı ile Öz güven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Yüksek Lisans Programı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Bektaş, M. (2015). *İstanbul'da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Bektaş, M., Karagöz, Ş. (2018). İzlenim Yönetimi Davranışının İşe Tutkunluğa Etkisinde Sosyal Görünüş Kaygısının Aracılık Rolü. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*. 4(6), 275-299.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri İle Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Beth, K., Potter, L., Pederson, S. (2004). Does a Relationship Exist Between Body Weight, Concerns About Weight, and Smoking Among Adolescents? An İntegration of The Literature Withan Emphasis on Gender, *Nicotine & Tobacco Research*, June 6 (3): 397–425
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Öz güven Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Bostancı, Ö., Karaduman, E. ve Şebin, K. (2018). Dağcıların Öz güven Seviyelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 20(3).
- Carleton, R. Nicholas- Collimore, C., Kelsey- Asmundson, J.G. Gordon. (2007). “Social Anxiety and Fear of Negative Evaluation: Constructvalidity of the Bfne-Ii”, *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131–141.

- Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-460.
- Cengiz, R., Arslan, F. Ve Şahin, E. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öz-güven ve Boyun Eğici Davranışlarının İncelenmesi. *Turkish Journal of Education TURJE*. 3(3).
- Coakley J. (2006). The good father: parental expectations and youth sports, *Journal of Leisure Studies*, 25(2),155-163.
- Cusumano DL, Thompson JK. (1997). Body image and body shape ideals in magazines:Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37, 701–721.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Öz güven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi(Afyonkarahisar Örneği)*. Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Çepikkurt F. ve Coşkun F. (2010). Üniversite Dansçılarının Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmginden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*.
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Kasım, 14, 457-465
- Demirer, Y. (2010). Beden Algısı ve Ruh Sağlığı <https://www.acilservis.pro/beden-algisi-ve-ruh-sagligi>. Erişim tarihi: 06 Nisan 2019.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002) Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4): 79-86.
- Dindar, M., Akbulut, Y. (2015). “Role of Self-Efficacy and Social Appearance Anxiety on Gaming Motivations of MmoFPS Players”, *Computers and Education*, 81, 26-34
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 39: 151-159.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Doyle, C. (1998). Emotional abuse of children: issues for intervention. *Child Abuse Review*, 6(5), 330-342.
- Ekinci, N.H., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G. ve Üstün Ü.D. (2014). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.

- Eren, Z. (2012). *Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygıları ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Ergür, E (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Esentaş, M., Işıkgöz, E. Doğan, P. K. ve Şahin, H. M., (2017). Gençlik Kampı Kadın Lider Adaylarının Öz güven Düzeyleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25 (1): 315-328. 13.
- Ezmeci, F. (2012). *İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerinin Öz güvenleri*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dal. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gökcan, K. (2011). *Giyim kuşam ve fiziksel görünüm algısı*. Erişim tarihi, 01.03.2019, Erişim adresi, <http://sosyalhizmetuzmani.org/giyimkusam.htm>
- Gökkaya, D. ve Biçer, T. (2017). Psikolojik Beceri Kistası Olarak Öz güvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. *Marmara University Journal of Sport Science*. Cilt 2 (1).
- Gökmar, Özcan (2017), *Öz güven Kazanmak*, Arkadaş Yayınevi, Ankara. 6. Baskı.
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 88-101.
- Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children* NewYork, NY: Routledge. First Edition.
- Gümüş E.A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33, 99-108.
- Gümüş E.A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 63-75.
- Güner, B. (2015). The evaluation of the problems related to the women's not being able to participate in recreation activities. *Journal of International Sport Sciences*, 1(1), 22-29
- Hambly, K. (2001). *Öz güven*. Çeviren: Barış Bıçakçı. İstanbul: Rota Yayınları. 4. Basım,
- Hambly, K. (2003). *Öz güven*, Çev., Barış Bıçakçı, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D., Hal, R. (2004). Self-Confidence an Danxiety İnterpretation: Qualitative Investigation. *Psychology Of Sport and Exercise*. 5: 477-495.

- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94-104.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A, Fresco, D.M, Holle, C., Heimberg, R.C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hausenblas HA, Mack DE. Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and nonathletic populations. *Journal of Sport Behavior*, 22: 502–513, 1999.
- Hill, A. J. (2002). Nutrition and Behaviour Group Symposium on Evolving Attitudes to Food and Nutrition, Developmental Issues in Attitudes to Food and Diet. *Proceedings of The Nutrition Society*, 61, 259-266.
- Humpreys, T. (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Öz güven*, (T. Anapa Çev.). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum*. 6(11), 95-106.
- Karaağaçlı, M. (2016). Gazi Üniversitesi & AYİK Eğitim Birimi. Url-1: <http://www.ayisk.org.tr/site/index.php/egitim/23-hedefe-ve-basar-ya-giden-yolda-bes-nitelik> (Erişim Tarihi 06.10.2016)
- Karataş, E. Ö. (2017). *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Yönelimleri ve Öz güven Davranışlarının İncelenmesi*. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Öz güven*. İstanbul: Evrim Kitabevi.
- Kaya, C. (2017). *Sosyal Latin Dansçılarında Öz güven Ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antrenör Eğitimi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kim, M. (1996). Modernizing effects on sports an physical activities among korean adult. *International Review for the Sosiology of Sport*, 31(2), 155-169.
- Kocaarslan, B. (2009). *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Öz güven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Koparan, Ş., Öztürk, F., & Korkmaz N.H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa örneği). *E-journal of new World sciences Academy*, 5(4), 286-293.
- Kurar İ, Baltacı F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2, 39-52.
- Kurar, İ, Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2, 39-52.
- Lauster, P. (2010). *Öz güven Öğrenilebilir*, (L. Yarbaş Çev.). İzmir: İlyay Yayınevi
- Leary. M.R., Kowalski R.M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine güvenen çocuk yetiştirme. Çocukların benlik saygılarını geliştirme ve utangaçlıklarını yenme yolları*. (Çeviren: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Lindenfield, G. (2011). *Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek*, (E. Yüksel Çev.). İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Loevinger, J. (1966). The meaning and measurement of ego development. *American Psychologist*, 21, 195-206.
- McKay, M. ve Fanning P. (2014). *Öz güven*, (F.G. Atay Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Öz güven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Morrison, T. G., Kalin, R., Morrison, M. A. (2004). Body-Image Evaluation and BodyImage Investment among Adolescents: a Test of Sociocultural and Social Comparison Theories. *Adolescence*, Fall; 39 (155): 571-592.
- Oktay, H. (2007). *İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Motivasyonu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Okyay, B. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Öz güven Düzeyleri ve Kişisel Gelişimi İnisiyatifi Alma Becerilerinin Karşılaştırılması*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Ödemiş, M. (2014). *12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Vücut Algıları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı: 28, s.69-77
- Özbek, S., Yoncalık, M. T., Alıncak, F.(2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üni Spor Bil Der / Gaziantep Uni J Sport Sci* 2(3): 46-56
- Pehlivan, Z., Ada, E. N. ve Öztaş, G. (2017). Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*. Hacettepe Journal of Sport Sciences . 28 (1), 11–23
- Sun, E. (2015). *Sporun Lise Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerine Etkisi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş.
- Şahin, E. (2016). *Sporcu ve Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireylerin Öz güven Ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Düzce.
- Şahin, M.Ş. (2015). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz Güvenleri ve Mesleki Tutumlarının İncelenmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma*. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Tekeli, Ş.C. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Telli, E., Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. Cilt 8(15). 134-146.
- Toprak, N., Saraç, L. (2018). Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. *Spormetre*, 2018,16(2),111-118
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S.Y., Şentürk, A. ve Durmaz, M. (2018).Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1.

- Uğurlu, N., Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı Ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(4). 38-47.
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Çanakkale.
- Ümmet D, 2007. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı, İstanbul, 18.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Vealey RS. Confidence In Sport: Handbook Of Sports Medicine and Science Sport Psychology, Miami University, OH Publishers, USA, 2009.
- Vealey, R. S. Self-Confidence in Athletes. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2004; 3:361-368.
- Yalçın, İ. (2018). *Profesyonel Sporcularda Zihinde Canlandırma ile Öz güven Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Sakarya.
- Yaman, Ç., Koşu, S. ve Tel, M. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. Cilt 5 sayı 2. 2-17.
- Yarımka, E. (2013). *12- 14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Öz güven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya.
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M. Ve Akyüz, H. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 1. 863-869.
- Yavuz Eroğlu, S. Ve Acet, M. (2017). *İşitme Engelli Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. *Türkiye Klinkleri J Sport Sci*;9 (2).65-70 Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/107164581-Isitme-engelli-ogrencilerin-spor-yapma-degisk-enine-gore-sosyal-gorunus-kaygisi-ile-yasam-kalitesi-duzeylerinin-incelenmesi.html> Erişim tarihi:25. 02. 2019.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi Eğitim

Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Mersin.

- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7item social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik Çağı*. 10. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları, 36-49.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray.

EKLER

BİLİMSEL ANKET

Değerli Katılımcı, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında “Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi” konusunda yüksek lisans tez çalışması yapmaktayım. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup, verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi sizlerin işbirliği ve yardımı ile mümkün olabilecektir. Araştırma açısından büyük önem taşıyan ilgi, destek ve katkılarınız için içtenlikle teşekkür ederim.

Kübra YAĞAN

KİŞİSEL BİLGİLER

1: Cinsiyetiniz nedir?

☐ Kadın ☐ Erkek

2: Yaşınız? (Lütfen belirtiniz).....

3: Medeni durumunuz?

☐ Evli ☐ Bekar

4: Eğitim durumunuz?

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

5: Mesleğiniz nedir?

☐ Öğrenci ☐ İşçi ☐ Memur ☐ Çiftçi ☐ Esnaf ☐ Emekli ☐ Ev Hanımı ☐ Diğer.....

6: Gelir durumunuzu nasıl hissediyorsunuz?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐ Çok Yüksek

7: Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer?

☐ Büyükşehir ☐ İl ☐ İlçe ☐ Kasaba-Köy

8: Ailenizde aktif olarak spor yapan biri var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

9: Sizi spor yapmaya kim veya kimler teşvik etti?

☐ Kendi isteğimle ☐ Aile ☐ Öğretmen ☐ Arkadaş ☐ Akraba ☐ Diğer.....

10:Ne zamandır fitness merkezine gidiyorsunuz?

☐ 06 ay-1 yıl ☐ 1-2 yıl ☐ 2-3 yıl ☐ 3 yıldan daha uzun süredir

11:Ne sıklıkla spor yapıyorsunuz?

☐ Haftada 1 kez ☐ Haftada 2-3 kez ☐ Haftada 4-5 kez ☐ Her gün

12:Neden spor yapıyorsunuz?

☐ Sağlıklı olduğu için ☐ Popüler olduğu için ☐ Rekabeti sevdiğim için ☐ Ailem istediği için
☐ Fiziksel yapım elverişli olduğu için ☐ Profesyonel olmak istediğin için ☐ Diğer.....

Lütfen Diğer Sayfaya Geçiniz.

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Bu bölümdeki sorular çoktan seçmeli olarak sunulmuştur. Size uygun gelen seçeneğin yanındaki ayraçın içerisine (x) işareti koyarak belirtiniz.

	SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2	Fotoğraflım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

	ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvenilebileceğim insan vardır.					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Kübra YAĞAN
Uyruğu :T.C.
Doğum tarihi ve yeri :05.03.1993
Medeni hali :Bekâr
İletişim : 0 545 382 10 44
e-posta :ygnkbr@gmail.com

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Yüksek Lisans	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2019
Lisans	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü	2017

Yabancı Diller

İngilizce

Hobiler

Fitness, Sinema, Okuma.