

## Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Arif Mert ÖZKAN<sup>1</sup> Aslı ÇEKİÇ<sup>2</sup> Fatma ÇEPIKKURT<sup>3</sup>

### Öz

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, kesitsel ve ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmaya 220 kız ( $X_{age} = 24.57$ ) ve 237 erkek ( $X_{age} = 22$ ) olmak üzere toplam 457 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüm Kaygı Ölçeği” ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları-II Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi ve Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırmada, sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam ölçek puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı; ancak kişilerarası ilişkiler ve sağlık sorumluluğu puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyut puanlarının egzersiz yapma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, yapılan korelasyon analizi sonuçları üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif yönde düşük düzeyli ilişki olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinde egzersize katılımın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını desteklediği ve sosyal görünüş kaygısını azalttığı söylenebilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile olumsuz bir ilişki ortaya koyduğu ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Görünüm Kaygısı, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı, Üniversite Öğrencisi, Egzersiz.

## Social Appearance Anxiety and Healthy Lifestyle Behaviors of University Students

### Abstract

This study was conducted to examine the relationship between university students' social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviors according to some demographic variables.

The research was planned as a descriptive research in the cross-sectional and relational survey model. A total of 457 university students, 220 female ( $X_{age} = 24.57$ ) and 237 male ( $X_{age} = 22$ ) participated in this study, voluntarily. In the study “Demographic Information Form”, “Social Appearance Anxiety Scale” and “Healthy

<sup>1</sup> Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin-Türkiye. [ozkanarifmert@gmail.com](mailto:ozkanarifmert@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-5585-0139>

<sup>2</sup> Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin-Türkiye. [asli.cekic.1999@gmail.com](mailto:asli.cekic.1999@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-3565-670X>

<sup>3</sup> Sorumlu Yazar; Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin-Türkiye. [fccepikkurt@hotmail.com](mailto:fccepikkurt@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-9096-2873>

Lifestyle Behaviors-II Scale” were used. In the analysis of the data, descriptive statistics, t-test and Pearson Correlation Analysis were applied.

The results showed that social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviors didn't differ according to gender, but it differed significantly in interpersonal relationships and health responsibility sub-dimensions according to gender. It was observed that social appearance anxiety and, health responsibility, physical activity, taking nourishment, spiritual development, interpersonal relationships and stress management subdimensions differ significantly by the exercising variety. The result of the pearson correlation analysis reveal that negative low-level significant relation between social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviours. It can be said that there is a negative relationship between social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviors, and participation in exercise supports healthy lifestyle behaviors and reduces social appearance anxiety.

**Keywords:** Social Appearance Anxiety, Health Lifestyle Behaviors, Exercise, College Student.

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü; sağlık kavramını, bireyin fiziksel, sosyal ve aynı zamanda ruhsal yönden iyi olması biçiminde tanımlar (Çakırcalı, 2000). İnsanların sağlıklı olmasını hedefleyen ve insanları olası hastalıklardan koruyan uygulamaların bütünü "Sağlıklı Yaşam Biçimi Uygulamaları" olarak tanımlanır (Bahar, Beşer, Gördes, Ersin ve Kıssal, 2008). Sağlıklı yaşam biçimi; kişinin kendi sağlığına etki edebilecek davranışları denetim altına alabilmesi, gündelik yaşam etkinliklerini düzenlerken, kendi sağlığına uygun olacak her türlü davranışı seçebilmesi olarak tanımlanırken; kişinin kendisini hastalıklardan korumak ve sağlıklı olmak için uyguladığı davranışlar ise sağlık davranışı olarak tanımlanmaktadır (Tanrıverdi, Seviğ, Bayat ve Birkök, 2009; Bozhüyük, 2010).

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyi hastalıklardan korumak kadar bireyin yaşam sürecinde iyi olmasını sağlayan davranışları da göstermeyi kapsamalıdır. Sözü edilen bu davranışlar, kişinin her yönden iyi olmasını ve bu iyilik seviyesini artıran, kendini gerçekleştirmeyi sağlayan davranışlar olup; sigara kullanmama, düzenli egzersiz yapma, dengeli ve düzenli beslenme ve hijyenik önemleri de içermektedir (Bahar ve Bayık, 1998).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD), bireyi herhangi bir hastalıktan korumaya

yönelik değildir. Bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık durumunu iyileştirmek sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının asıl hedefidir. Son zamanlarda, bireylerde ortaya çıkan sağlık sorunlarının çoğunun hareketsiz yaşamdan ve aynı zamanda sağlık kavramına dair geliştirilen olumsuz düşünce ve davranışlardan meydana geldiği ifade edilmektedir (Arslan ve Ceviz, 2007).

Son zamanlarda gelişen teknoloji ile kişinin ve toplumun güzellik ve sağlık kavramına ilişkin düşünceleri de değişikliğe uğramıştır. Moda, kozmetik ve tıp bilimi toplumu; kişileri belli bir fiziksel şeklin, vücut ve yüz oranını iyi ve güzel olduğuna inandırmıştır. Sosyal olarak kabul edilmiş beden yapısı gözden geçirildiğinde; kadınlarda ince fizik yapısı, erkeklerde ise kaslı fit bir vücut yapısının önemli olduğu dikkat çekmiştir. Hatta, fiziksel görünüş ve güzellik çoğu zaman bireyin düşünce, davranış ve başarılarının önüne geçmiştir. Nitekim, bahsedilen vücut şekli ve oranına sahip olmayan kişilerin toplumun geri kalanı tarafından dışlanmasının doğal olduğu düşüncesi kabul görmüştür (Ahıska ve Yenil, 2006). Aile içerisinde, okul yaşantısında ve iş ortamında da özellikle obez ve kilolu bireylere karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergilendiği görülmektedir (Uluöz, 2016). Bu etkilerin sonucunda her yaş grubundaki ve bilhassa genç nesil diye tabir edilen yaş grubuna mensup bireyler, çevresindeki diğer

bireylerin ne düşündüğünü ve başkaları tarafından nasıl göründüklerini daha fazla önemsemeye başlamıştır. Bunun sonucunda başkalarının düşünceleri bireyde sosyal görünüşlerine ilişkin kaygı yaşamalarına sebebiyet vermiştir (Trekels ve Eggermont, 2017).

Aslında çoğu insan başkaları üzerinde olumlu izlenimler bırakmak ister ve davranışlarını buna göre düzenler. Ancak bazı insanlar bu konuda diğerlerine göre daha endişelidirler. Bireyin kendi fiziki özellikleri ile ilgili çevresindeki diğer bireylerin onu nasıl bulduğuna ilişkin geliştirdikleri düşüncelere dair yaşadıkları kaygı *görünüş kaygısı* olarak tanımlanır (Özge, 2013). Görünüş kaygısı; bireyin kilo, boy, kas gibi özelliklerinin yanı sıra ten rengi veya yüz şekli gibi dış görünüş özelliklerine dair kaygılarını da içerir (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008). Bir başka deyişle bireyin kendi dış görünüşüne ve bedenine dair geliştirdiği olumsuz beden imajı da görünüş kaygısı olarak açıklanmaktadır (Doğan, 2010).

Bireylerin kendi bedenlerini değerlendirirken olumlu ya da olumsuz şekilde betimlemeleri; bireylerin sahip olduğu özgüven, benlik algısı ve kişilik kavramları ile doğrudan ilişkilidir. Kişiler kendilerini fiziksel açıdan olumlu algıladıkça daha mutlu, ilişkilerinde daha başarılı olurlar. Bunların aksine fiziksel açıdan kendi bedenine olumsuz anlamlar yüklemeleri durumunda başarılı iletişim kuramaz, bunun sonucunda kendilerini değersiz görür ve ilişkilerinde mutsuz olurlar (Demirer, 2010).

Üniversite yılları, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçtikleri dönemi kapsayan ve genellikle 18-25 yaş aralığındaki dönemdir. Üniversite dönemindeki genç bireyler, kendi kişiliklerini oluşturmaya, hem akademik hem de yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamaya, öğrenciliğin hakkını vermeye ve aynı zamanda gelecek yaşamlarına ilişkin planlar oluşturmaya çaba gösterirler. Üniversite yılları, genç bireyin yaşamında önemli değişikliklerin yaşandığı, yeni öğrenmelerin

gerçekleştiği, hem mesleki hem de bireysel gelişimin sağlandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki tüm bu değişim ve gelişmeler bireyin kişiliğinde, aile ve sosyal yaşamında, sağlık davranışları geliştirmesinde önemli değişiklikler meydana getirmektedir. Yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda üniversite eğitimine devam eden genç neslin yaşadıkları sosyal görünüm kaygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konması önemli görülmüştür.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır.

#### **YÖNTEM**

**Araştırma Modeli:** Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak amacıyla planlanmış ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır.

**Çalışma grubu:** Araştırma evrenini; 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu ise ulaşılabilir örnekleme yoluyla seçilen 220 kadın ( $X_{yaş}= 21,57$ ) ve 237 erkek ( $X_{yaş}= 22,00$ ) olmak üzere toplam 457 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların yaş ortalamalarının kadınlarda  $21.57\pm 1.85$ , erkeklerde ise  $22.00\pm 2.19$  olduğu; kadınların boy ortalamasının  $165.8\pm 16.55$ , erkeklerin boy ortalamasının  $180.9\pm 17.82$  olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların vücut ağırlığı ortalamaları  $58.12\pm 8.71$ , erkek katılımcıların kilo ortalamaları  $78.55\pm 13.64$  olarak hesaplanmıştır. Hem kadın hem de erkek katılımcıların ulaşmak istedikleri ideal vücut ağırlıklarının ise gerçek vücut ağırlıklarından daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Ayrıca ortalama BKİ değerlerine bakıldığında kadın katılımcıların

ortalamasının  $21.11 \pm 2.34$ , erkek katılımcıların ortalamasının ise  $23.95 \pm 2.66$  olduğu görülmüştür. Bilindiği üzere beden kütle indeksinin 18.50'nin altında olması zayıf, 18.50-24.99 olması normal kilolu, 25.00-29.99 olması fazla kilolu veya hafif şişman, 30.00-34.99 olması şişman veya obez olarak değerlendirilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2015). Beden kütle indeksi değerlendirme kriterleri dikkate alındığında ise araştırmaya katılan kadın katılımcıların 49 (%22)'unun

zayıf, 140 (%64)'ünün normal ve 31 (%14) kişinin hafif şişman olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan erkek katılımcıların beden kütle indeksine bakıldığında ise 24 (%10) kişinin zayıf, 89 (%38) kişinin normal ve 124 (%52) kişinin hafif şişman olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin 338'inin egzersiz yaptığı, 119'unun egzersiz yapmadığı belirtilmiştir.

Tablo 1: Kadın ve Erkek Katılımcıların Demografik Özellikleri

| Katılımcılar | n   | X <sub>yaş</sub> | X <sub>boy</sub> | X <sub>vücutağırlığı</sub> | X <sub>idealvücutağırlığı</sub> | X <sub>BKI</sub> |
|--------------|-----|------------------|------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------|
| Kadın        | 220 | 21.57±1.85       | 165.8±16.55      | 58.12±8.71                 | 56.66±9.81                      | 21.11±2.34       |
| Erkek        | 237 | 22.00±2.19       | 180.9±17.82      | 78.55±13.64                | 76.38±8.40                      | 23.95±2.66       |

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakültelelere Göre Dağılımı

| Fakülte                 | n   | %    |
|-------------------------|-----|------|
| 1-Spor Bilimleri Fak.   | 116 | 25.4 |
| 2- Denizcilik Fak.      | 21  | 4.7  |
| 3- Fen Edebiyat Fak.    | 30  | 6.6  |
| 4-Eğitim Fak.           | 39  | 8.5  |
| 5- Güzel Sanatlar Fak.  | 20  | 4.4  |
| 7- İktisat Fak.         | 36  | 7.9  |
| 8- Mimarlık Fak.        | 16  | 3.5  |
| 9- Mühendislik Fak.     | 66  | 14.4 |
| 10- Sağlık Hizmetleri   | 41  | 9.0  |
| 11- Sosyal Bilimler MYO | 20  | 4.4  |
| 12- Tıp Fak.            | 21  | 4.6  |
| 13- Turizm Fak.         | 31  | 6.6  |
| Toplam                  | 457 | 100  |

### Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışının incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada; "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)", "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II" ve öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

**Demografik Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, boy, vücut ağırlığı ve egzersiz yapıp yapmadıkları gibi sorulara yer verilmiştir. Bu sorular çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır.

### ***Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)***

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2009) tarafından yapılmıştır. SGKÖ 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun şeklinde puanlanmaktadır. Tek boyutlu yapıda olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80'dir. SGKÖ için 1. madde ters puanlanmaktadır. SGKÖ için hesaplanan CronbachAlpha katsayısı .93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemi ile hesaplanan güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

### ***Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II***

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBÖ II), Walker ve Hill-Polerecky tarafından 1996 yılında bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Bahar, Beşer, Gördes, Ersin ve Kıssal (2008) tarafından yapılmıştır. SYBÖ II 52 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek (1) hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) düzenli olarak şeklinde puanlanmaktadır. Manevi Gelişim, Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Kişilerarası İlişkiler ve Stres Yönetimi olmak üzere 6 alt boyuttan oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçekte bulunan maddeler olumlu ifade edildiğinden ters çevrilmiş madde bulunmamaktadır. SYBÖ II için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmada elde edilen verilerin analizine başlamadan önce Google Form verileri SPSS 22.00 programına aktarılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Skewness (Yayıma) ve Kurtosis (Çarpıklık) değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyete, egzersiz yapma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız örneklemde t-testi analizi uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmada kullanılan ölçek alt boyutlarına ilişkin Skewness ve Kurtosis değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olduğu ve verilen normal dağıldığı söylenebilir (Tablo 1).

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarının ortalama puanın üstünde (2.00'ın üstünde olduğu), ve sağlıklı yaşam davranışlarına sahip oldukları; ayrıca sosyal görünüm kaygılarının düşük olduğu ifade edilebilir.

Yapılan t-testi analiz sonuçlarına göre; katılımcıların cinsiyete göre sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında farklılık olduğu kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu belirlendi (Tablo 4).

Tablo 3. Verilerin Normallik Test Sonuçları

| Ölçekler                     | Min  | Mx   | Ort. | SS  | Skew. | Kurt. |
|------------------------------|------|------|------|-----|-------|-------|
| Sağlıksorumluluğu            | 1.00 | 4.00 | 2.18 | .60 | .354  | -.196 |
| Fizikselaktivite             | 1.00 | 4.00 | 2.40 | .73 | .179  | .614  |
| Beslenme                     | 1.11 | 4.00 | 2.28 | .49 | .469  | .430  |
| Manevigelişim                | 1.00 | 4.00 | 2.93 | .58 | -.418 | .075  |
| Kişilerarasilişkiler         | 1.33 | 4.00 | 2.86 | .50 | -.264 | .062  |
| Stresyönetimi                | 1.00 | 4.00 | 2.43 | .53 | .398  | .160  |
| SağlıklıYaşamBiçimi (Toplam) | 1.10 | 4.00 | 2.52 | .44 | .169  | .543  |
| Sosyal Görünüm Kaygısı       | 1.00 | 4.75 | 1.92 | .70 | 1.69  | .345  |

Tablo 4: Katılımcıların Sosyal Görünüm Kaygısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

| Alt Ölçekler                   | Cinsiyet | N   | $\bar{x}$ | SS  | t     | P     |
|--------------------------------|----------|-----|-----------|-----|-------|-------|
| Sağlık sorumluluğu             | Kadın    | 220 | 2.26      | .62 | 2,52  | ,012* |
|                                | Erkek    | 237 | 2.12      | .58 |       |       |
| Fiziksel aktivite              | Kadın    | 220 | 2.35      | .74 | -1,6  | ,099  |
|                                | Erkek    | 237 | 2.46      | .72 |       |       |
| Beslenme                       | Kadın    | 220 | 2.25      | .46 | -1,28 | ,224  |
|                                | Erkek    | 237 | 2.31      | .52 |       |       |
| Manevi Gelişim                 | Kadın    | 220 | 2,94      | .60 | ,38   | ,698  |
|                                | Erkek    | 237 | 2,92      | .57 |       |       |
| Kişilerarası ilişkiler         | Kadın    | 220 | 2,91      | .49 | 1,999 | ,046* |
|                                | Erkek    | 237 | 2,82      | .51 |       |       |
| Stres Yönetimi                 | Kadın    | 220 | 2,47      | .52 | 1,478 | ,140  |
|                                | Erkek    | 237 | 2,40      | .53 |       |       |
| Sağlıklı Yaşam Biçimi (Toplam) | Kadın    | 220 | 2,54      | .45 | ,674  | ,501  |
|                                | Erkek    | 237 | 2,51      | .44 |       |       |
| Sosyal Görünüm Kaygısı         | Kadın    | 220 | 1,92      | .70 | -,140 | .889  |
|                                | Erkek    | 237 | 1,93      | .70 |       |       |

\*p.<05

Katılımcıların “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği”nin tüm alt boyutlarında ve “Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği” puanlarında egzersiz yapma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Egzersiz yapan katılımcıların “Sağlıklı Yaşam

Biçimi Davranışları” na ait puanlarının daha yüksek olduğu; diğer bir ifade ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına daha fazla sahip oldukları söylenebilir. Ayrıca, egzersiz yapmayan katılımcıların da sosyal görünüm kaygısını daha fazla yaşadıkları görülmektedir (Tablo 5).



Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılması

| Alt Ölçekler                  | Egzersiz Yapma Durumu | n   | $\bar{x}$ | SS  | t      | P     |
|-------------------------------|-----------------------|-----|-----------|-----|--------|-------|
| Sağlık sorumluluğu            | Evet                  | 338 | 2,25      | ,60 | 4,338  | ,000* |
|                               | Hayır                 | 119 | 1,98      | ,54 |        |       |
| Fiziksel aktivite             | Evet                  | 338 | 2,66      | ,61 | 15,796 | ,000* |
|                               | Hayır                 | 119 | 1,67      | ,50 |        |       |
| Beslenme                      | Evet                  | 338 | 2,37      | ,48 | 7,075  | ,000* |
|                               | Hayır                 | 119 | 2,02      | ,41 |        |       |
| Manevi Gelişim                | Evet                  | 338 | 3,02      | ,52 | 6,382  | ,000* |
|                               | Hayır                 | 119 | 2,65      | ,62 |        |       |
| Kişilerarası ilişkiler        | Evet                  | 338 | 2,90      | ,48 | 3,232  | ,001* |
|                               | Hayır                 | 119 | 2,73      | ,52 |        |       |
| Stres Yönetimi                | Evet                  | 338 | 2,52      | ,51 | 5,945  | ,000* |
|                               | Hayır                 | 118 | 2,19      | ,50 |        |       |
| Sağlıklı Yaşam Biçimi(Toplam) | Evet                  | 338 | 2,62      | ,41 | 9,352  | ,000* |
|                               | Hayır                 | 118 | 2,22      | ,39 |        |       |
| Sosyal Görünüm Kaygısı        | Evet                  | 338 | 1,84      | ,62 | -3,872 | .000* |
|                               | Hayır                 | 119 | 2,13      | ,85 |        |       |

\*\* p<.01, \*p<0.05

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

| Ölçekler                     | SS     | FA    | B     | MG    | Kİ     | SY     | SYB    | SGK  |
|------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| Sağlık Sorum. (SS)           |        |       |       |       |        |        |        |      |
| Fiziksel aktivite (FA)       | .50**  |       |       |       |        |        |        |      |
| Beslenme (B)                 | .51**  | .61** |       |       |        |        |        |      |
| Manevi gelişim (MG)          | .49**  | .50** | .48** |       |        |        |        |      |
| Kişilerarası ilişkiler (Kİ)  | .53**  | .40** | .36** | .68** |        |        |        |      |
| Stres yönetimi (SY)          | .52**  | .59** | .57** | .62** | .51**  |        |        |      |
| Sağlıklı yaşam Biçimi (Top.) | .77**  | .79** | .75** | .81** | .74**  | .81**  |        |      |
| Sosyal Gör. Kaygısı SGK)     | -.101* | .13** | -.03  | .34** | -.13** | -.18** | -.20** |      |
| BKI                          | -.07   | -.11* | -.09* | -.08  | -.08   | -.02   | -.10   | -.04 |

\*\* p<.01, \*p<.05

Tablo 6'da verilen korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ile

sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Daha açık ifade etmek gerekirse; "Sosyal Görünüm Kaygısı" ile

“sağlık sorumluluğu”, “kişilerarası ilişkiler”, “stres yönetimi” ve “sağlıklı yaşam biçimi” arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sosyal görünüm kaygısı yaşayan üniversite öğrencilerinin sağlık sorumluluklarının az olduğunu, kişilerarası ilişkilerinin düşük olduğunu, stres yönetme becerilerinin zayıf olduğunu ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının da zayıf olduğunu göstermektedir.

Tabloda dikkat çeken bir diğer bulgu ise katılımcıların “beden kütle indeksleri” ile “fiziksel aktivite davranışları” ve “beslenme” boyutları arasında negatif ilişki olduğu bulgusudur. Bu bulgu; katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça ve beslenme davranışı bozuldukça BKİ’lerinin artacağı şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı puanları ve sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının cinsiyete göre farklılaşmış olduğunu belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi sonuçları sosyal görünüm kaygısının cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını; ancak sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçęğinin kişiler arası ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu göstermektedir.

Sosyal görünüm kaygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına dair elde edilen sonuçlar literatürdeki bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Akdeniz, 2020; Aktaş, 2020; Korkmaz, 2020; Yurtseven, 2019). Örneğin; Saka’nın (2019) örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmasında; Çakmak (2018)’ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında; Yüceant (2013)’ın beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sosyal

görünüm kaygısının kadınlar ve erkekler arasında benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların yanı sıra sosyal görünüm kaygısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aynur, 2020; Özkan, 2017; Tuğral, 2020). Örneğin; Akpınar ve Yağın (2019)’ın spor salonuna giden bireylerle yürüttükleri çalışmada; Toprak ve Saraç’ın (2018) öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarda erkek katılımcıların kadınlara göre sosyal görünüm kaygısını daha fazla yaşadıkları; Yıldırım, Çırak ve Konan (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ise kadın katılımcıların sosyal görünüm kaygısını daha yoğun yaşadıkları ortaya konmuştur.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise sağlıklı yaşam biçimi davranış toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu bulguya ek olarak sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçęğinin “kişiler arası ilişkiler” alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu ve bu farklılığın kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarından yüksek olmasından kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını kapsayan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmadan elde edilen sonuca paralel olarak bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Bulut, Bulut ve Erçim, 2016; Ortanca, 2021, Şen, Ceylan, Kurt, Palancı ve Adın, 2017). Örneğin, Cahı-Hui’nin (2002) ve Al-Kandari ve Vidal’ın (2007) hemşirelik bölümü öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında sağlıklı yaşam biçimi davranış toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu ortaya konmuştur. Gömleksiz, Yakar ve Pirinçci (2020)’nin tıp fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiş ve sağlıklı yaşam biçimi davranış toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülürken



sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin kişiler arası ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu ortaya konmuştur. Bu farkın kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı ifade edilmiştir.

Literatürde sağlıklı yaşam biçimi davranışının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Dereli, Yıldırım, Özvurmaz ve Adana'nın (2021) üniversitede çalışan hizmet personeli ile yaptıkları çalışmalarında; Özbaşaran, Çetinkaya ve Güngör'ün (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında kadın katılımcıların SYBD puanlarının erkek katılımcıların SYBD puanlarından daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ulla-Diez ve Perez-Fortis'in (2009) öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarında erkek öğrencilerin puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya konulmaktadır.

Bu çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin kişiler arası ilişkiler alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bu farkın kadınlar lehine olduğu bulunmuştur. Söz konusu farklılaşmanın nedeni olarak iletişim sırasında erkeğin daha çok bilgi aktarımını önemseydiği, kadının daha çok paylaşmayı ve yalnızlığı gidermeyi önemsemesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Kadının bu psikolojik ihtiyacı göz önünde bulundurulursa kişilerarası iletişimde erkeklere oranla puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın ikinci alt problemi üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı puanları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan t-testi analizi sonuçları, sosyal görünüm kaygısının egzersiz yapma değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Benzer şekilde sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite,

beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişki, stres yönetimi ve toplam ölçek puanlarının egzersiz yapma değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Sosyal görünüm kaygısı puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığına dair elde edilen sonuçlar literatürdeki bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Özkan, 2017; Uzun, 2017; Yağan, 2019). Örneğin; Sarıkabak, Kalakulak ve Sunay (2019) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada; Alemdağ ve Öncü (2015) tarafından öğretmenler adayları ile yapılan çalışmalarda egzersiz yapmayan katılımcıların sosyal görünüm kaygılarının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Yazıcı, Caz ve Tunçkoy (2016) tarafından Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları ile yapılan çalışma sonucu ise egzersiz yapan katılımcıların sosyal görünüm kaygısı ölçek puanlarının egzersiz yapmayan katılımcıların sosyal görünüm kaygısı ölçek puanlarından daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatürde bu araştırma sonuçları ile çelişen araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Kanatsız ve Gökçe'nin (2020) öğrencilerle; Korkmaz'ın (2020) fitness merkezlerine giden kişilerle; ve Haugen, Ommundsen ve Seiler (2013) tarafından öğrencilerle yapılan çalışma sonuçları sosyal görünüm kaygısının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Bu çalışmada sosyal görünüm kaygısı ölçek puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve egzersiz yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal görünümüyle ilişkili kaygıyı daha yoğun yaşadıkları ortaya konmuştur. Sporun bireyin fizyolojik ve psikolojik durumuna olumlu etkisi olduğu düşünüldüğünde, egzersiz yapan bireylerin daha iyi hissetmesi ve benlik saygısının yüksek olması sonucunda sosyal görünüm kaygılarının egzersiz yapmayan bireylere nazaran daha düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Bu araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve toplam ölçek puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını; egzersiz yapan katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha fazla benimsediklerini göstermektedir. Alan yazında, bu araştırmada elde edilen bulgular ile paralellik gösteren araştırma sonuçlarını görmek mümkündür (Başak, 2019; Kılıç, 2017; Söyleyici, 2018). Örneğin; Gömleksiz, Yakar ve Pirinççi (2020)'nin tıp fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında; Özkan ve Yılmaz'ın (2008) hemşireler ile yaptıkları çalışmalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçek toplam puanlarının ve bütün alt boyutlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, egzersiz katılımcılarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının daha yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur. Cihangiroğlu ve Devenci'nin (2011) sağlık yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında da egzersiz yapan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatürdeki örnek bulgular dikkate alındığında; egzersiz yapan katılımcıların fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan olumlu faydalar elde ettikleri, egzersize katılımı beraber sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin farkındalıklarının arttığı, dolayısıyla bu davranışları sürdürme konusunda çabalarının da artacağı beklenebilir. Nitekim, egzersize katılımı birlikte bireyin daha dinç ve sağlıklı kas ve iskelet sistemine ulaşabileceğini fark etmesi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından "fiziksel aktivite" boyutunda yüksek puan almasını sağlayabilir. Benzer şekilde, egzersiz yapan bireylerin düzenli ve sağlıklı beslenme, fiziksel aktiviteyi beslenme ile destekleme yönünde çabalarının da artması mümkündür.

Bu araştırmada elde edilen bir diğer bulgu da sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin "manevi gelişim" ve "kişiler arası iletişim" alt boyutunun egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve söz konusu farklılaşmanın egzersiz yapan katılımcılar lehine olduğu yönündedir. Bilindiği üzere, egzersiz yapan bireyler, bireysel veya grup aktivitesi olmasına bakılmaksızın antrenman ya da müsabaka sırasında diğer birçok insan ile etkileşim halinde olup, paylaşımlarda bulunabilmektedir. Ayrıca, egzersize katılım bireyin manevi yalnızlığına yol açan nedenleri ortadan kaldırabilmesine, daha fazla sosyalleşebilmesine, kendisine olan güvenin artmasına ve dolayısıyla kendisini daha mutlu hissederek manevi gelişim sağlayabilmesine katkıda bulunabilir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin stres yönetimi alt boyut bulguları ele alındığında ise egzersiz yapan katılımcıların stres yönetimi alt boyut puanlarının egzersiz yapmayan katılımcıların stres yönetimi alt boyutu puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında kendisini egzersiz yaparak sakinleştirmesi, egzersize direnç gösterebilme becerisi sayesinde mental dayanıklılığının artmasının da olumlu bir etki yarattığı düşünülürse egzersiz yapan bireylerin stres yönetimi puanlarının daha yüksek olması normaldir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu, sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeği toplam puanının egzersiz katılımcıları lehine anlamlı biçimde farklılaştığı yönündedir. Fiziksel aktivite ve egzersizin bireyin kendisi için güven arttırma, etkili iletişim ve ilişkiler kurma, fiziksel ve duygusal açıdan rahatlama ve gelişme, hayatını düzene sokma, beslenme alışkanlıklarını düzenleme gibi birçok olumlu etkisi olduğu düşünüldüğünde ortaya çıkan bulgu beklendik yöndedir.

Bu araştırmanın ana problemi üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile sağlıklı yaşam

biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktı. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler, sosyal görünüm kaygısı ile sağlıklı yaşam biçim davranışları arasında negatif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu; sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça sosyal görünüm kaygısının azalacağını göstermiştir. Literatüre bakıldığı zaman bu araştırmanın ana problemine dair elde edilen sonuç ile farklılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Pehlivan, Ada ve Öztaş'ın (2017) ev kadınları ile yaptıkları; Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir'in (2018) lise mezunu ve 18 yaş üzeri olan bireylerle yaptıkları; Sanlier, Pehlivan, Sabuncular ve Bakan'ın (2018) üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile yaptıkları çalışmalarında sosyal görünüm kaygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya konmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının artması ile birlikte bireyin sağlıklı yaşam bileşenlerine (beslenme, fiziksel aktivite, düzenli yaşam, sosyal ilişki vs) daha fazla önem verdiği, yaşamını bu yönde planlamaya çalışacağı düşünülebilir. Bireyin sağlıklı yaşam adına aldığı önlemler ve gösterdiği çaba da mental ve duygusal olarak olumlu hissiyatlara yol açabilir. Ayrıca günümüzde sağlıklı olmak ile dış görünüş ve fiziksel yapının iç içe olduğu düşünülürse, artan sağlıklı yaşam inancıyla birlikte sosyal görünüm kaygılarının da azalması mümkün olacaktır.

Bu araştırma bulguları ve literatür bilgileri dikkate alındığında; sağlıklı yaşam biçimi davranışı edinebilmek ve bu davranışların yaşamımız sürecinde kalıcı olmasını sağlamayabilmek daha mutlu, daha verimli bir yaşam ve yaşlanma için önemlidir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersize katılımlarını destekleyecek program ve toplulukların desteklenmesi, sağlık konusunda yetersiz kaldıkları konularla ilgili eğitim verilmesi,

sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirmeler yapılması, maddi anlamda desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin ücretsiz yemek hizmetlerinden faydalanabilmesi, kişiler arası ilişkileri ve sosyalleşmeyi arttıracak sosyal aktivitelerin düzenlenmesi sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanmaları açısından önemlidir.

### **Yazarların Makaleye Katkı Beyanı**

Makale tasarımı; literatür taraması ve makale yazımı; Arif Mert Özkan, Aslı Çekiç ve Fatma Çepikkurt, Dergi yazım kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi; Fatma Çepikkurt tarafından yapılmıştır.

### **Çıkar Çatışması**

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

### **Finansal Destek**

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

### **Etik Kurul Onayı**

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan (30.11.2021-212) onaylıdır.

### **Hakem Değerlendirmesi**

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

### **KAYNAKÇA**

- Ahıska, M. ve Yenal, Z (2006). Aradığımız Kişiyi Şu An Ulaşılamıyor. Türkiye'de Hayat Tarzı Temsilleri, 1980-2005. İstanbul: Ofset Yayınevi.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akkuş, Y., Türk, R. ve Akkuş-Aydemir, A. (2019). Sağlıklı Yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *HSP*, 6(1), 120-126.

- Akpınar, S ve Yağan, K. (2019). Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(68).
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin Ebeveynle Bağlanma Stilleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Dışlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alemdağ, S., & Öncü E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(Special Issue 3), 287-300.
- Al-Kandari, F. and Vidal, V.L. (2007). Correlation Of The Health-Promoting Lifestyle, Enrollment Level, And Academic Performance Of College Of Nursing Students In Kuwait. *Nursing And Health Sciences*, 9, 112-119.
- Arslan, C. ve Ceviz, D. (2007). Ev Hanımı Ve Çalışan Kadınların Obezite Prevalansı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211-220.
- Aynur, M.S. (2020). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı: Algılanan Anne Baba Tutumu Ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcı Gücü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- Bahar, Z. ve Bayık, A. (1998). Sağlığın Geliştirilmesi Ve Sağlık Eğitimi. Hemşirelikte Eğitim Materyali, 1.Baskı, Ankara: Sağlık Bakanlığı Matbaası; 605.
- Başak, A. (2019). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Bozhüyük, A. (2010). *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Bulut, A., Bulut, A. ve Erçim, R.E. (2016). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *FNG & Bilim Tıp Dergisi*, 2(2), 105-112.
- Choi-Hui, W.A. (2002). The Health-Promoting Lifestyles Of Undergraduate Nurses In Hong Kong. *Journal Of Professional Nursing*, 18(2), 101-111.
- Cihangiroğlu, Z. ve Deveci, S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Çakırcalı, E. (2000). Hasta Bakımı Ve Tedavisinde Temel İlke ve Uygulamalar. *Güven & Nobel Kitabevleri*.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirer, Y (2010). *Beden Algısı Ve Ruh Sağlığı*. <https://www.acilservis.pro/bedenalgisiv-eruh-sagligi>. Erişim Tarihi: 06 Mart 2020.
- Dereli, F., Yıldırım, B., Özurmaz, S. ve Adana, F. (2021). Üniversite Hizmet Personelinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Life Sciences*, 16(2), 30-37.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Gömleksiz, M., Yakar, B. ve Pirinççi, E. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve İlişkili Faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2), 347-358.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development And Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The Relationship Between Physical Activity And Physical Self-Esteem In Adolescents: The Role Of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153.
- Kanatsız, D. ve Gökçe, H. (2020). Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumuna Göre Beden Memnuniyeti ve Sosyal



- Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9(3), 1863-1870.
- Kılıç, L. (2017). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Korkmaz, M. (2020). *Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ortanca, D. (2021). *Trakya Üniversitesi Son Sınıf Lisans Öğrencilerinin Sağlık Algısı İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Edirne.
- Özbaşaran, F., Çetinkaya, A. ve Güngör, N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3), 43-55.
- Özge, F.I. (2013). *İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2008). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 89-105.
- Pehlivan, Z., Ada, E.N. ve Öztaş, G. (2017). Ev Kadınlarını Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, (28)1, 11-23.
- Sağlık Bakanlığı (2015). İstanbul Sağlık Müdürlüğü Sağlık Araştırmaları Şube Müdürlüğü. *İstanbul Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarında Obezitenin Değerlendirilmesinde Beden Kütle İndeksinin İncelenmesi*. Araştırma Raporu, İstanbul.
- Saka, N.B. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S. ve Isguzar, Y. (2017). Determining The Relationship Between Body Mass Index, Healthy Lifestyle Behaviors And Social Appearance Anxiety. *Ecology Of Food And Nutrition*. 57(2), 124-139.
- Sarıkabak, M., Kalakulak, İ. ve Sunay, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 119-133.
- Söyleci, Z.S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre İrdelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şen, M.A., Ceylan, A., Kurt, M.E., Palancı, Y. ve Adın, C. (2017). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*. 44(1), 1-11.
- Tanrıverdi, G., Seviğ, Ü., Bayat, M ve Birkök, M.C. (2009). Hemşirelik Bakımında Kültürel Özellikleri Tanılama Rehberi. *Uluslar Arası İnsan Bilimler Dergisi*. 6(1), 793-806.
- Toprak, N. ve Saraç, L. (2018). Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.
- Trekels, J. ve Eggermont, S. (2017). *Linking Magazine Exposure To Social Appearance Anxiety: The Role Of Appearance Norms In Early Adolescence*. *Journal Of Research On Adolescence*. 27(4), 736-751.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulla-Diez, S.M. and Perez-Fortis, A. (2009). Socio-Demographic Predictors Of Health Behaviors In Mexican College Students. *Health Promotion International*. 25(1), 85-93.
- Uluöz, E. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Obez Bireylere Karşı Tutum Düzeylerinin Sınıf*

- Değişkenine ve Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(4), 124-136.
- Uzun, H. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Umutsuzluk ve Kilo Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yağan, K. (2019). *Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Yazıcı, Ö.F., Caz, Ç. ve Tunçkoy, M.H. (2016). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görev Yapan Personelin Sosyal Görünüş Kaygısı. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 2(2), 60-65.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(1), 85-100.
- Yurtseven, Y.E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Aksaray.