

## Fiziksel Aktivitenin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Özgüven Düzeylerine Etkisi

Erdil DURUKAN<sup>1</sup> , Gökhan AYDIN<sup>2†</sup> 

<sup>1</sup>Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir.

<sup>2</sup>Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

### Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi: 09/05/2024

Kabul Tarihi: 16/09/2024

Online Yayın Tarihi: 31/01/2025

### Öz

Bu çalışmada üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin, sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek ve bu faktörler arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 157 (%47,7) idari, 172 (%52,3) akademik olmak üzere toplam 329 üniversite personeli katılmıştır. Verilerin toplanabilmesi amacıyla "Demografik Bilgi Formu", "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ve "Öz-Güven Ölçeği" kullanılmıştır. Dağılımların normal olduğu belirlendikten sonra değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi, anlamlı ilişkilerin birbirine olan etkisini belirlemek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı ( $p < 0,05$ ), fiziksel aktivite düzeyleri ile öz güven düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Öz güven düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal görünüş kaygılarını ve öz güven düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuç olarak fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal görünüş kaygılarını azaltma ve özgüven düzeylerini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin artırılması, sosyal görünüş kaygısının azaltılması ve özgüvenin artırılması için etkili bir strateji olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Fiziksel aktivite, Kaygı, Özgüven, Sosyal görünüş

## The Effect of Physical Activity on Social Appearance Anxiety and Self-Confidence Levels

### Abstract

In this study, the aim was to determine the effect of university personnel's physical activity levels on their social appearance anxiety and self-confidence levels, as well as to examine the relationship between these factors. A total of 329 university personnel participated in the study, comprising 157 (47.7%) administrative and 172 (52.3%) academic staff. Data were collected using a "Demographic Information Form," the "International Physical Activity Questionnaire," the "Social Appearance Anxiety Scale," and the "Self-Esteem Scale." Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between variables after normal distributions were confirmed, and regression analysis was employed to determine the impact of significant relationships on each other. A significant negative relationship ( $p < 0.05$ ) was found between individuals' physical activity levels and social appearance anxiety, while a significant positive relationship ( $p < 0.05$ ) was observed between physical activity levels and self-confidence levels. Furthermore, a negative relationship ( $p < 0.05$ ) was identified between self-confidence levels and social appearance anxiety. Participants' physical activity levels significantly predicted their social appearance anxiety and self-confidence levels. Consequently, the findings indicate that physical activity has the potential to decrease individuals' social appearance anxiety and increase their self-confidence levels. Increasing physical activity could be an effective strategy for reducing social appearance anxiety and enhancing self-confidence.

**Keywords:** Exercise, Physical activity, Anxiety, Self-confidence, Social appearance

† Sorumlu Yazar: Gökhan Aydın, E-mail: [gokhan.aydin@baun.edu.tr](mailto:gokhan.aydin@baun.edu.tr)

## GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet ve üzerindeki kasların kasılması sonucunda meydana gelen ve metabolizmanın temel seviyesinin üzerinde enerji tüketimi ile sonuçlanan hareketlerin bütünüdür (Yıldırım, 2012). Bir başka ifadeyle, fiziksel aktivite terimi, günlük yaşamda kas ve eklem hareketlerinin kullanılmasıyla gerçekleştirilen ve solunum fonksiyon hızını artıran ve kalp ritmini yükselten hareketleri ifade etmektedir (Gür ve Küçüköğlü 1992). İnsan ırkının yaşamını sürdürebilme ve genetik aktarımını sağlayabilme süreçlerinde tarihsel olarak hayati bir rol oynaması, teknolojideki ilerlemeler ve bunun sonucunda insan gücündeki azalma "hareket" kavramının giderek azalmasına yol açmıştır. Bu durum, günümüz yaşamında, temel ihtiyaçların bilgisayar başından sanal marketler aracılığıyla karşılanmasıyla birlikte, sağlık sorunlarının ciddi boyutlara ulaşmasına neden olmaktadır (Demirel ve ark., 2014). Fiziksel aktivite, insan yaşamının temel taşlarından birini oluşturur ve dolayısıyla insanın her alanında kaçınılmaz bir ihtiyaçtır.

Fiziksel aktivitenin sağlığımıza olan olumlu etkilerinin yanı sıra, bireyin kişilik özellikleri üzerinde de pozitif etkileri olduğu bilinmektedir. Genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı, kendilerini daha iyi ifade etmelerini, özgüvenlerini güçlendirmelerini ve sosyal yaşamlarında iletişim becerilerini geliştirmelerini sağlar. Aynı zamanda dayanışma duygularını pekiştirir ve zihinsel yorgunluk ile gerginliği azaltmada önemli bir rol oynar. Bu etkiler, akademik literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Gür, 1992). Ayrıca, spor ya da fiziksel aktivite yalnızca bireyin kişisel gelişimine değil, toplumsal bağların güçlenmesine de büyük katkı sağlamaktadır.

Spor veya fiziksel aktivitenin, bireylerin çevreleriyle ve diğer insanlarla ilişki kurma becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, spor ve fiziksel aktivite, bireylerin kişisel kimliklerini inşa etmelerine, sosyal kimliklerini belirlemelerine ve bir grup üyesi olarak kendilerini tanımlamalarına yardımcı olur. Bu sayede toplumsal bağların kurulmasında kritik bir rol oynar (Gökçe ve Keçeci, 2020).

Fiziksel aktivite yapmanın bireylerin toplumsal rolleri dışında fiziksel özelliklerini geliştirerek kendi bedeni için duyduğu kaygıyı azalttığına dair bulgular oldukça önemlidir. Özellikle düzenli fiziksel aktivite, bireylerin beden algılarını olumlu yönde etkileyerek, bedenlerinden memnuniyet duymalarını sağlayabilir. Bu, beden imajına dair olumsuz düşüncelerin azalmasına ve dolayısıyla beden kaygısının azalmasına yol açabilir. Fiziksel aktivitenin sağladığı bedensel güçlenme, dayanıklılık artışı, esneklik ve vücut kompozisyonunda iyileşme gibi fiziksel sonuçlar, bireylerin bedenlerine olan güvenlerini artırabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinlerin ve diğer mutluluk hormonlarının etkisiyle, bireylerin genel ruh halinin iyileşmesi ve stresin azalması da beden kaygısının azalmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda beden imajı ve duygusal iyilik hali üzerinde de olumlu etkileri olabilir (Dishman ve ark., 2006).

Dış görünüş, bireyler için önemli bir faktördür ve genellikle gençler de dahil olmak üzere her yaş grubunun dikkate aldığı bir konudur. Bireyler, diğer insanlar tarafından olumlu bir şekilde algılanamayacaklarını düşündüklerinde kaygı duyabilirler (Leary ve Kowalski,

1995). Bu durum, bireylerde sosyal görünüş kaygısına yol açar. Sosyal görünüş kaygısı genellikle tanımadıkları kişilerle veya diğer insanlar tarafından değerlendirildikleri durumlarda ortaya çıkar. Bu kaygı, sosyal etkileşimlerin veya performansların sonucunda oluşan belirsizlikten kaynaklanır (Gautreau ve ark., 2015).

Bu doğrultuda, fiziksel aktivitelere katılımın bireylerin sosyal görünüş kaygılarını azaltabileceği veya bu kaygıların önüne geçebileceği belirtilmektedir. Araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılımın sosyal görünüş kaygısını azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Alemdağ ve Öncü, 2015; Özdemir ve ark., 2010).

Ayrıca fiziksel aktivitenin değerli hissetme, kendine saygı gösterme ve öz güven düzeylerini de arttırdığı bilinmektedir. Bireyin olumlu yaşantılar elde etmesi, yeteneklerini geliştirmesi ve güçlü yönlerini başarıya doğru yönlendirmesi için özgüven duygusu oldukça kritiktir. Özgüven kavramı, genellikle özalgı, özsaygı ve öz değer terimleriyle birlikte anılır. Shavelson ve arkadaşları (1976) tarafından belirtildiği gibi, özgüven, organize edilmiş, çok yönlü, hiyerarşik bir nitelik taşır ve gelişimsel süreçlerle birlikte değerlendirilebilir ve ayırt edilebilir. Özgüven, bireyin kendine olan güveni ve inancıyla ilgilidir ve birçok açıdan hayati bir kişisel özelliktir. Pozitif bir yaşam deneyimi yaşamak, bireyin kendi yeteneklerine güvenmesi ve onları beslemesiyle bağlantılıdır. Özgüven sahibi bireyler, kendi güçlü yanlarını tanır ve bunları olumlu bir şekilde kullanarak kişisel ve profesyonel hedeflerine ulaşma yolunda ilerlerler. Bu nedenle, özgüven, bireyin yaşam kalitesini artıran ve başarıları için temel oluşturan önemli bir kişisel özelliktir (Ekinci, 2013). Ayrıca, fiziksel aktivite düzenli olarak yapıldığında, bireyin kendi yeteneklerini keşfetmesine ve geliştirmesine olanak tanır ki bu da özgüvenin artmasına katkıda bulunabilir. Sonuç olarak, fiziksel aktivite yapmak, özgüvenin artmasına ve kişinin daha pozitif bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olabilir. Literatür incelendiğinde Ren ve Li (2020) Çin'in kırsal kesimlerinde yaşayan çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. Gökçe ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada bireylerin fiziksel aktiviteye katılması sosyal görünüş kaygısını azalttığını ortaya çıkartmıştır. Buns ve LaValle (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise beden eğitimi aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerini geliştirdiğini tespit etmişlerdir. Kumartaşlı (2022) yapmış olduğu çalışmada sportif etkinliklere katılımın, bireylerde özgüven düzeylerini olumlu yönde etkilendiğini belirtmişlerdir.

Sporun psikososyal alanlarla ilişkisini araştırmak ve literatüre yeni bir katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır. Görünüş kaygısı ve özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar literatürde az da olsa yer almaktadır (Korkmaz ve Uslu, 2020; Vatansever, 2017). Bu nedenle, bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları, sporla ilişkili psikososyal programların geliştirilmesine katkı sağlayabilir ve bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltmalarına ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olabilir.

Bu araştırmada; bir devlet üniversitesindeki personelin fiziksel aktivite düzeylerinin, sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerine etkisi ve aralarındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır.

## YÖNTEM

### Çalışma Tasarımı

Bu araştırmada fiziksel aktivite düzeylerinin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerine etkisinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişkenli çalışmalarda birbirleri olan ilişkiyi incelemek amacıyla kullanılan bir yaklaşımdır. Eğer bir ilişki tespit edilirse, bu ilişkinin doğası ve nasıl gerçekleştiği analiz edilmeye çalışılır (Karasar, 2011).

### Çalışma Grubu

Bu araştırma, bir kamu üniversitesindeki akademisyenler ve idari personel üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun sayısını belirleyebilmek amacıyla üniversite personel daire başkanlığından toplam personel sayısının 2103 personel olduğu öğrenilmiş ve buna bağlı olarak basit rastgele örnekleme yöntemi ile 329 personel araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada örneklem büyüklüğü belirlemek amacıyla Sekaran (2003) referans alınmıştır.

### Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırma Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Çalışmalar Etik Kurulu'na 13/02/2024 tarihinde E-11811414-050.04-358084 sayılı ve 2024/7 karar no ile uygun bulunmuştur.

### Veri Toplama Araçları

**Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA):** Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için geliştirilmiş bir ölçek, Craig ve arkadaşları (2003) tarafından oluşturulmuştur. Anket, değerlendirmenin yapıldığı son 7 günü kapsamaktadır ve değerlendirilen fiziksel aktivitelerin en az 10 dakika boyunca yapılmış olması gerekmektedir. Aktivitelerin dakika, gün ve MET (Metabolik Eşdeğer) değerleri, toplam skoru hesaplamak için kullanılmaktadır. Şiddetli fiziksel aktiviteler için MET değeri 8, orta şiddetli fiziksel aktiviteler için 4, yürüyüş için ise 3,3 olarak belirlenmiştir. Öztürk (2005) tarafından yapılan Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması, anketin Türk kültürüne uygunluğunu değerlendirmiştir.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):** Bireyin kendi algıladığı görünüşüyle ilgili duygusal, davranışsal ve bilişsel kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek, 2008 yılında Hart ve arkadaşları (2008) tarafından oluşturulmuştur. 16 madde ve 5'li Likert tipinde bir yapıya sahiptir. Uyarılma çalışması ise Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, toplamda 16 ile 80 arasında puan alabilir, yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu işaret eder. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,93, güvenilirlik katsayısı ise 0,88 olarak bulunmuştur.

**Öz-Güven Ölçeği:** Geliştirilmesi Akın (2007) tarafından yapılan öz güven ölçeği, 33 madde ve 2 alt boyuttan oluşmakta olup 5'li likert tipi bir yapıya sahiptir. Alt boyutlardan iç özgüven alt boyutu 17 madde, dış özgüven alt boyutu ise 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için %91, iç öz güven faktörü için %89 ve dış öz güven faktörü için ise %76 olarak belirlenmiştir.

## Verilerin Analizi

Katılımcılardan yüz yüze ve çevrimiçi olarak toplanan veriler, SPSS 27 programına aktarılarak bir veri seti oluşturulmuştur. Hatalı ve eksik veriler veri setinden çıkarıldıktan sonra, normallik sınaması çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  aralığında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir (Tabachnick ve ark., 2007). Normal dağılım gösteren verilere Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi sonrasında, bu ilişkilerin etki büyüklüklerini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı ise Büyüköztürk (2018) referans alınarak 0-0,30 arası zayıf, 0,30-0,70 arası orta ve 0,70-1,00 arası yüksek olarak sınıflandırılmıştır.

**Tablo 1.** Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
UFAA	0.46	-0.71
SGKÖ	0.85	0.34
ÖÖ	-1.44	-0.29

*UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, ÖÖ: Özgüven ölçeği*

## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	129	39,2
	Kadın	200	60,8
Yaş	<25	57	17,3
	25-35	135	41,1
	>35	137	41,6
Görev	İdari Personel	157	47,7
	Akademik Personel	172	52,3
<b>Toplam</b>		329	100

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %39,2'sinin erkek, %60,8'inin ise kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %17,3'ü 25 yaş altında, %41,1'i 25-35 yaş aralığında ve %41,6'sı 35 yaşının üzerindedir. Görevlerine göre incelediğimizde %47,7'si idari, %52,3'ü akademik personeldir.

**Tablo 3.** Ölçeklere ait puanlar

Ölçekler	Ortalama	Standart sapma
UFAA	2057,56	1150,51
SGKÖ	30,28	8,45
ÖÖ	134,59	16,12

Tablo 3 İncelendiğinde Uluslararası fiziksel aktivite ölçeği anketinin ortalama puanı 2057,56 olarak, Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin 30,28 olarak, özgüven ölçeğinin ortalama puanı ise 134,59 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.** Fiziksel aktivite anketi, sosyal görünüş kaygısı ve öz-güven ölçeği arasındaki korelasyon analizi

		UFAA		SGKÖ		ÖÖ
UFAA		1				
SGKÖ	r	-,434**		1		
	p	0,00				
ÖÖ	r	,494**	r	-,530**		1
	p	0,00	p	0,00		

\*\* p<0,01 UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, ÖÖ: Özgüven ölçeği

Tablo 4 incelendiğinde uluslararası UFAA ile SGKÖ arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-,434$ ,  $p<0,01$ ). UFAA ile ÖÖ arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=,494$ ,  $p<0,01$ ). ÖÖ ile SGKÖ arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-,530$ ,  $p<0,01$ ).

**Tablo 5.** Sosyal görünüş kaygısının fiziksel aktivite düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi

	B	Standart Hata (B)	$\beta$	t	p
Sabit	36,842	,862		42,754	<0,001**
UFAA	-,003	,000	-,43	-8,722	<0,001**

R=0,434 R<sup>2</sup>=0,19 UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi  
F=76,065 p<0,001\*\*

Tablo 5'ten elde edilen verilere göre, fiziksel aktivite düzeyinin toplam varyansın %19'unu açıkladığı belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin sosyal görünüş kaygısının anlamlı ve negatif bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (standartlaştırılmış beta katsayısı [ $\beta$ ] = -0,43; t değeri = -8,722; p <0,001).

**Tablo 6.** Öz-güven düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi

	B	Standart Hata (B)	$\beta$	t	p
Sabit	120,335	1,587		75,814	<0,001**
UFAA	,007	,001	,49	10,287	<0,001**

R=0,494 R<sup>2</sup>=0,25 UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi  
F=105,832 p<0,001\*\*

Tablo 6'daki bulgulara göre, fiziksel aktivite düzeyi toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin öz güven düzeylerinin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (standartlaştırılmış beta katsayısı [ $\beta$ ] = 0,49; t değeri = 10,287; p <0,001).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Nicel verilerden elde ettiğimiz bulgulara göre fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinin yanı sıra psikososyal özelliklerinin de gelişmesine ve iyileşmesine yardımcı olduğu görülmektedir.

Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-,434$ ,  $p<0,01$ ). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin artmasıyla birlikte sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması hem bedensel hem de zihinsel sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunur. Bu iyileşme süreci, bireyin kendine olan güvenini artırabilir ve olumsuz düşünceleri azaltarak sosyal görünüş kaygısını azaltabilir. Dolayısıyla, kişinin fiziksel aktivite düzeyinin artmasıyla sosyal görünüş kaygısının azalması, bireyin kendine olan güveninin artmasından, bedensel olarak daha iyi hissetmesinden ve olumsuz düşüncelerin azalmasından kaynaklanabilir. Bu durum, bireyin fiziksel aktivite ile daha olumlu bir beden algısına sahip olması ve diğerlerinin olası olumsuz değerlendirmelerinden daha az etkilenmesiyle de açıklanabilir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Akkuş ve ark., 2019; Alemdağ ve Öncü, 2015; Brunet ve Sabiston, 2009; Gül ve ark., 2018; Kılıç, 2020; Özkan ve ark., 2021; Pehlivan ve ark., 2017; Senna, 2019). Kanatsız ve Gökçe (2020) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını azalttığını ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Ek olarak regresyon analizine göre fiziksel aktivite düzeyi, sosyal görünüş kaygısı düzeyinin anlamlı düzeyde negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiş olup, fiziksel aktivite düzeyi toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Buna göre fiziksel aktivite düzeyi, bireylerin sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir etkisi olduğu ancak tek başına açıklamadığı görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile öz güven düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=,494$ ,  $p<0,01$ ). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça öz güven düzeylerinde de artış yaşanmaktadır. Bu durum fiziksel aktivitenin bireylerin öz güvenlerinde önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin bedensel sağlığa olan olumlu etkileri, bireylerin kendi vücutlarıyla daha uyumlu hissetmelerine ve özgüvenlerinin artmasına yol açabilir. Aktivite sırasında endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanması ruh halinin iyileşmesine ve bireylerin daha olumlu düşünmelerine katkıda bulunabilir (Dishman ve ark., 2006). Bu durum özgüvenin artmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılmasıyla kazanılan başarılar, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir. Örneğin, bir bireyin spor yaparken kendisini geliştirmesi ve belirli bir hedefe ulaşması, genel özgüvenini artırabilir. Ayrıca, sosyal aktiviteler ve grup sporları gibi etkinlikler, sosyal becerileri geliştirebilir ve sosyal olarak daha güçlü olmayı sağlayabilir. Bu da özgüvenin artmasına katkıda bulunabilir. Fiziksel aktivitenin artmasıyla özgüven düzeylerindeki artış, bedensel sağlık, mutluluk hormonlarının salgılanması, başarı hissi ve sosyal etkileşimlerdeki güçlenme gibi faktörlerin birleşimiyle açıklanabilir. Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite yapmanın öz güven düzeyini yükselttiği sonucuna ulaşılan çalışmalar bulunmaktadır (Akkaya, 2022; Hagger ve Chatzisarantis, 2008; İlhan ve Bardakçı, 2020; Polat ve ark., 2020; Sonstroem ve Morgan, 1989; Yılmaz ve Ulaş,

2016). Ek olarak regresyon analizine göre fiziksel aktivite düzeyi, öz güven düzeyinin anlamlı düzeyde pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiş olup, fiziksel aktivite düzeyi toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır. Bu durum fiziksel aktivitenin öz güven üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ancak tek başına açıklamadığı söylenebilir.

Bu bulgular fiziksel aktivitenin, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını azaltma ve özgüven düzeylerini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin, bireylerin beden algısını olumlu yönde etkileyerek, bedenlerinden memnuniyet duymalarını sağlayabileceği belirtilmektedir. Düzenli egzersizin sağladığı bedensel güçlenme, dayanıklılık artışı ve vücut kompozisyonunda iyileşme gibi fiziksel sonuçlar, bireylerin bedenlerine olan güvenlerini artırarak sosyal görünüş kaygısını azaltabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler ve diğer mutluluk hormonlarının etkisiyle bireylerin genel ruh halinin iyileşmesi ve stresin azalması da özgüven düzeylerinin yükselmesine katkı sağlayabilir.

Katılımcıların öz güven düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-,530$ ,  $p<0,01$ ). Bireylerin öz güven düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeylerinde azalma yaşanmaktadır. Özgüveni yüksek bireyler, genellikle kendilerini olumlu bir şekilde algılarlar ve bedenlerini kabul ederler. Bu, sosyal görünüş kaygısını azaltabilir çünkü bireyler dışsal faktörlerden daha az etkilenirler ve diğer insanların olası olumsuz değerlendirmelerinden daha az endişe duyarlar. Ayrıca, özgüveni yüksek bireyler genellikle sosyal etkileşimlerde daha rahat hissederler ve başkalarıyla etkileşimde daha açık ve doğal davranırlar. Bu da sosyal görünüş kaygısının azalmasına katkıda bulunabilir çünkü rahatlık, endişe ve stresi azaltabilir. Özgüveni yüksek bireyler kendi içsel yeteneklerine ve değerlerine güvenirlir. Bu da dışsal görünüşlerinden çok içsel değerlerine odaklanmalarını sağlayabilir ve bu da sosyal görünüş kaygısının azalmasına katkıda bulunabilir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmaktadır (Bakalim, 2016; Harter, 2012). Vural ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güveninin farklı üniversite öğrencileri arasında karşılaştırılması yapılmış olup, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri diğer bölümlerdeki öğrencilere göre anlamlı derecede farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu doğrultuda fiziksel aktivite yapmak her iki olguyu da olumlu yönde geliştirdiği söylenebilir.

Bu psikolojik etkilerin yanı sıra, fiziksel aktivitenin sosyal bağlantıları güçlendirdiği ve sosyal etkileşimleri artırdığı da bilinmektedir. Spor veya egzersiz yaparken bireyler, genellikle topluluklar veya gruplar halinde faaliyet gösterirler. Bu durum, bireyler arasında ortak bir amaç ve deneyim paylaşımı sağlayarak, sosyal ilişkileri ve dayanışma duygusunu artırabilir. Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin sadece bireyin içsel dünyasına değil, aynı zamanda dış dünya ile olan ilişkilerine de olumlu bir etkisi olabilir. Düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal görünüş kaygılarını azaltma ve özgüven düzeylerini artırma potansiyeli oldukça önemli ve etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Biddle ve Asare, 2011; Eime ve ark., 2013; McAuley ve Rudolph, 1995).

Sonuç olarak, bu çalışma fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltmada ve öz güven düzeylerini artırmada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları, fiziksel aktivite düzeyinin artmasıyla birlikte sosyal görünüş kaygısında



azalma ve öz güven seviyesinde artış yaşandığını ortaya koymaktadır. Bu durum, fiziksel aktivitenin hem bedensel hem de psikososyal sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceğini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin bireylerin beden algısını iyileştirerek, sosyal görünüş kaygısını azaltma ve içsel özgüveni artırma potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, düzenli egzersizin bedensel güçlenme, dayanıklılık artışı ve stres azaltıcı etkileri ile bireylerin sosyal ilişkilerinde daha rahat ve olumlu bir tutum sergilemelerine olanak sağladığı görülmektedir. Öneri olarak, fiziksel aktivitenin bireylerin günlük yaşamlarına düzenli olarak entegre edilmesi teşvik edilmelidir. Eğitim kurumları ve toplum sağlığı programları, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik kampanyalar düzenleyebilir ve bireylere farklı aktiviteler sunarak katılımı artırabilir. Ayrıca, grup sporları ve sosyal aktivitelerin desteklenmesi, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirebileceği gibi sosyal görünüş kaygısını azaltmada ve öz güvenin yükseltilmesinde de etkili bir yol olabilir. Sağlık ve spor profesyonelleri, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmeli ve bu doğrultuda bireysel ihtiyaçlara uygun programlar geliştirmelidir. Bu çabalar, bireylerin hem fiziksel hem de psikososyal sağlıklarını destekleyerek toplum genelinde daha sağlıklı ve kendine güvenen bireylerin yetişmesine katkı sağlayabilir.

**Çıkar Çatışması:** Bu araştırmada herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatırması bulunmamaktadır

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Bütün araştırmacılar eşit oranda katkıda bulunmuştur.

#### **Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

**Tarih:** 13/02/2024

**Sayı/Karar No:** E-11811414-050.04-358084

## KAYNAKLAR

- Akın, A. (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2) 165-75.
- Akkaya, Ç. (2022). *Adolesan dönemi çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı ve özgüven ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Akkuş, Y., Türk, R., & Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 120-126. <https://doi.org/10.17681/hsp.429806>
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>
- Bakalim, O. (2016). Self-confident approach in coping with stress and social appearance anxiety of turkish university students: the mediating role of body appreciation. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 134-143. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p134>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A Review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A Self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329-335. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.002>
- Buns, M., & LaValle, K. (2020). The Influence of a university homeschool physical education program on fundamental motor skills and self-confidence. *Journal of Education and Development*, 4(2), 1-9. <https://doi.org/10.20849/jed.v4i2.737>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (24. baskı)*. Pegem Akademi.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E.N., & Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Kuban Yayıncılık.
- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., ... & Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3), 345-356. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.46>
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A Systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmenleri adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 52-64.
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R., & Stewart, S. H. (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.005>
- Gökçe, H., & Keçeci, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygıları. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 73-81. <https://doi.org/10.30769/usbd.744899>
- Gökçe, H., Uygurtaş, M., & Morca, Ş. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4408-4420. <https://doi.org/10.26466/opus.650826>
- Gül, M., Küçükbiş, H. F., Şahin, B., & Özkurt, B., (2018). Ergenlik dönemi bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile fiziksel aktiviteye yönelik davranış değişim basamakları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ERPA bildiriler kitabı içinde* (ss.595-599). İstanbul.
- Gür, H., & Küçükkoğlu, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*. Roche Yayınları.

- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103. <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>
- 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. <https://doi.org/10.1177/107319110730667>
- Harter, S. (2012). *The Construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Publications.
- İlhan, A., & Bardakçı, U. S. (2020). Analysis on the self-confidence of university students according to physical activity participation. *African Educational Research Journal*, 8(1), 111-114. <https://doi.org/10.30918/AERJ.8S1.20.017>
- Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870. <https://doi.org/10.33206/mjss.596573>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kılıç, S. K. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85. <https://doi.org/10.48067/ijal.827568>
- Korkmaz, M., & Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Kumartaşlı, M. (2022). Spora ve sosyal etkinliklere katılımın özgüven üzerine etkisinin araştırılması. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 6(71), 4400-4404. <http://dx.doi.org/10.26449/sss.2725>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The Self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 94-112). The Guilford Press
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3(1), 67-96. <https://doi.org/10.1123/japa.3.1.67>
- Özdemir, R. A., Çuğ, M., & Çelik, Ö. (2010). Effects of different exercise interventions on social physique anxiety in young adult male university students. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(2), 60-70.
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 98-111. <https://doi.org/10.32706/tusbid.1015414>
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pehlivan, Z., Ada, E. N., & Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23. <https://doi.org/10.17644/sbd.337990>
- Polat, B., Erdil, C., & Koçak, İ. (2020). Okul takımlarında oynayan lise öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 54-61.
- Ren, Y., & Li, M. (2020). Influence of physical exercise on social anxiety of left-behind children in rural areas in China: The Mediator and moderator role of perceived social support. *Journal of Affective Disorders*, 266, 223-229. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.152>
- Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A Skill-building approach. (4th edition)*. John Wiley & Sons.
- Senna, Y. E. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlikleriyle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/003465430460034>
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3), 329-337. <https://doi.org/10.1249/00005768-198906000-00018>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics (Vol. 5)*. Pearson.

- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, M., Keskin, N., & Çoruh, Y. (2017). Research of social appearance anxiety and self-efficacy of the students entered university by special talent exam. *International Journal of Environmental and Science Education*, 12(9), 2063-2071.
- Yıldırım, Y. (2012). *Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, A., & Ulaş, M. (2017). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-117. <https://doi.org/10.17644/sbd.296205>

