



Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Mahmut KORKMAZ¹, Tuna USLU²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.05.2020

Kabul Tarihi: 10.09.2020

Online Yayın Tarihi:

10.09.2020

Teknolojinin insan hayatında sağladığı kolaylıklar nedeniyle insanlar hareketsiz ve monoton yaşam sürmeye başlamışlardır. Bu da toplumda ruhsal çöküntü, yalnızlaşma ve obezite gibi sıkıntılar doğurmuştur. Bu problemler bireyleri zamanla tükenmiş, hayattan bıkmış hatta yaşamdan zevk almayan çaresiz bireyler haline getirebilmektedir. Artan imkanlara rağmen topyekûn yaşam kalitesi yükselmektedir. Bu bağlamda insanlar fit bir vücut, sağlıklı yaşam, gençlik, güzellik, çekicilik elde etmek ve yalnızlıktan kurtulmak için spor merkezlerine yönelmişlerdir. Böylelikle spor salonları ilgi odağı olmuştur. Özellikle fitness çağdaş toplumların en çok yaptığı spor etkinliği haline gelmiştir. Fiziksel egzersizlerin psikoloji üzerine etkisi göz önünde bulundurularak, bu araştırmada fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi konu edinilmiştir. Fitness ile uğraşan bireylerin psikolojilerini derinlemesine incelemeye çalışması nedeniyle çalışma önem taşımaktadır. Araştırma nicel olarak anket yöntemi ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Tuzla ve Pendik ilçelerinde bulunan özel ve kamuya ait fitness salonları oluşturmaktadır. Bulgularda katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sporda sosyalleşme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ile orta düzeyde güçlü negatif ilişki içinde olduğu, benlik saygısıyla zayıf düzeyde negatif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Sporda sosyalleşme ve benlik saygısı arasında ise pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca sporda sosyalleşme düzeyindeki artışın benlik saygı düzeyini yükselteceği ve sosyal görünüş kaygısının benlik saygısını düşüreceği görülmüştür. Sonuçta sporda sosyalleşme düzeyi ve benlik saygı düzeyi yüksek olan fitness yapan sporcularda sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha düşük seviyelerde olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Fitness, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Sporda Sosyalleşme.

Researching Relationships between Socialization Levels, Social Appearance Anxiety and Self-Esteem of Individuals Who Doing Fitness

Abstract

Article Info

Received: 20.05.2020

Accepted: 10.09.2020

Online Published:

10.09.2020

Due to the conveniences provided by technology in human life, people have started to live a sedentary and monotonous life. This has caused problems such as mental breakdown, loneliness and obesity in the society. These problems can turn individuals into desperate individuals who have exhausted over time, are tired of life and even do not enjoy life. Despite the increased possibilities, the total quality of life does not improve. In this context, people turned to sports centers in order to get a fit body, healthy life, youth, beauty, charm and get rid of loneliness. Thus, gyms became the center of attention. In particular, fitness has become the most popular sporting event in contemporary societies. Considering the effect of physical exercises on psychology, in this study, the relationship between self-esteem, social appearance anxiety and socialization levels of the individuals who do fitness is aimed. The research was carried out quantitatively by survey method. In the findings, it was determined that there was a moderately significant relationship between the participants' social appearance anxiety levels and their self-esteem perceptions, and there was a negative relationship between social appearance anxiety levels and socialization levels in sports. It was observed that social appearance anxiety had a moderately strong negative relationship with self-esteem and a weak negative relationship with self-esteem. It is concluded that there is a positive meaningful relationship between socialization and self-esteem in sports. In addition, it has been observed that the increase in the level of socialization in sports will increase the self-esteem level and the social appearance anxiety will decrease the self-esteem. In conclusion, it can be said that social appearance anxiety level will be lower in fitness athletes who have high level of socialization and self-esteem in sports.

Keywords

Fitness, Self-Esteem, Social Appearance Anxiety, Socializing at Sports.

*Bu çalışma Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı'nda yapılan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

²Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

Giriş

Teknolojinin insan hayatında sağladığı kolaylıklar nedeniyle insanlar hareketsiz ve monoton yaşam sürmeye başlamışlardır. Bu da toplumda ruhsal çöküntü, yalnızlaşma ve obezite gibi sıkıntılar doğurmuştur. Bu problemler bireyleri zamanla tükenmiş, hayattan bıkmış hatta yaşamdan zevk almayan çaresiz bireyler haline getirebilmektedir. Bu bağlamda insanlar fit bir vücut, sağlıklı yaşam, gençlik, güzellik, çekicilik elde etmek ve yalnızlıktan kurtulmak için spor merkezlerine yönelmişlerdir. Böylelikle spor salonları ilgi odağı olmuştur. Özellikle fitness çağdaş toplumların en çok tercih edilen spor etkinliği haline gelmiştir. Bu nedenle bu araştırmada fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini konu edinilmiştir.

Fitness bütün dünyada en çok büyüyen sektör olma özelliği taşımaktadır. Son dönemlerde büyük gelişim kat eden fitness, çağdaş toplumların en çok kullandığı spor etkinliği haline gelmiştir. Fitness son 5 senede Avrupa'da üye sayısını %32 artırmıştır. 2018 yılı bilgilerine bakıldığında bir önceki yıla oranla üye sayısında +%3,5 oranında artış olup fitness merkezi üye sayısı Avrupa'da 62,2 milyona ulaşmıştır. Ayrıca toplam gelir 27,2 milyar Euro düzeyine ulaşmıştır (European Health & Fitness Market Report, 2019, Sevilmış, 2019).

Fiziksel egzersizlerin psikoloji üzerine etkisi birçok bilim insanı tarafından incelenmiştir. Fiziksel egzersizlerin insan vücudundaki sistemlerde ve duygusal durumunda düzelmeye yol açtığı öne sürülmüştür. Bunların içinde merkezi sinir sisteminde monoamin etkinliğinde farklılıklara yol açma, hipotalamo-pitüiter-adrenokortikal yolak etkinliğinde düşmeye sebep olma, beta endorfin salınımında çoğalma tedariğinde etkili olduğu ve bedensel dinçliği artırdığı söylenebilir. Fiziksel egzersizlerin, kendine olan güveni artırdığına, kaygıların azalmasına, uykunun düzene girmesinde ve stresle beraber yaşamayı öğrenme gibi ruhsal aktivitelerden de bahsedilmektedir. Steptoe ve Butler Bireylerin sosyal ve sağlık durumunu göz ardı ederek çalıştıkları detaylı (5061 katılımcı) bir çalışmada fiziksel egzersizlerin duygusal strese azalma ile bağlantısı olduğuna ulaşmışlardır (Canan ve Ataoğlu, 2010).

Toplumlarda meydana gelen değişiklikler, kişilerin hayat tarzlarında ve sosyalleşme süreçlerinde de değişimler olmasına neden olmaktadır. Endüstrinin artmasıyla birlikte şehirleşmenin olduğu 21.Yüzyılda, bireyselliğin ön plana çıktığı insanların sosyal yaşamdan ve içinde buldukları toplumdaki uzaklaşan kişiler durumuna gelmeleriyle beraber yalnızlaşan insanlar çoğalmıştır. Kişiler yalnızlık hislerinden uzaklaşabilmek için, toplumda yaşayan başka insanlarla iletişim kurmaktadır (Karagüle ve Çaycı, 2014).

Kişilerin benlik saygısının artmasında, fitness, egzersiz ve spor programları yardımıyla artışlar olacağı ifade edilmektedir. Belirtilen sportif egzersiz ve spor programlarından olan fitness sporu ile benlik saygısı seviyeleri arasındaki bağlantının esasında kişilerin bu aktivitelere ne şekilde yönlendiği ve buradan kazandığı deneyimlerin onun kişilik özelliklerini ve hayatını nasıl biçimlendirdiği soruları yatmaktadır. Spor aktiviteleriyle oluşan sosyalleşme ve benlik saygısı hayatın öteki bölümlerinde de etkisini gösterebilmektedir. Bu aktiviteler vasıtasıyla oluşan deneyimler bireyin hayatını, kendini tanımasını ve benlik saygısını pozitif etkileyecektir (Polat, 2007).

İnsanların, dış görüntüsünün zayıf ve vücut olarak fit olması, yani vücut hatlarının ölçülü görünmesi ve sıhhatli olması önem arz etmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Zira insanların kendilerini başka

insanlara yakın veya uzak görmelerini sağlayan etkenlerden biri de dış görünümleridir. Bireyler başka bireylerle iletişime kurmadan önce dış görünüşü değerlendirirler. İnsanların birbirleriyle olan iletişiminde dış görünüşün ehemmiyetli olduğunu akla getirmek ve bunu söylemek, rahatsız edici olabilir ama bir insanın diğer insanlara olan tutumunu belirleyen ilk bilgi bireylerin dış görüntüsüdür (Kılıç, 2015).

Spor yapmanın bir amacı da sağlıklı olup formda kalmaktır. Bu çerçevede bakıldığında sporun amaçları arasında sağlıklı yaşam, stresle mücadele enerjisinin yukarı çıkartılması, bireyin elverişli beden ağırlığında kalabilmesi, mesleki başarı, dinç kalabilme, enerjik, dinamik ve kaliteli bir hayat sağlamak gibi değerler sayılabilir (İmamoğlu, 2008).

Çağımızda insanları spor yapmaya iten tek sebep hareket ve beden imajı değildir. Diğer insanlarla bağ kurma arzusu, tek kalma endişesi, toplumsal bir birey olma gereksinimi de en az sportif ve sağlıklı birey olma arzusu kadar tesirlidir. Bunlarla beraber spor, bireyin kendine hâkim olma, kazanma kararlılığı, mesafe kat etme isteği gibi sezileri bireylere enjekte ederek yine bireyin içgüdüsünde mevcut olan tahripkâr, agresif, incitici, hoş görülme davranışlarını olumlu duruma getirerek kişisel ve sosyal kalkınmanın yanında kişilerin şahsiyet edinmesinde etkili bir kavramdır (Bauman, 1994).

Spor yapan bireylerde stres ve depresyonda azalma meydana geldiği ve buna bağlı olarak benlik saygısı ve kendilik algısında artma olduğu sonucuna varılmıştır (Berger, 1983). Bununla birlikte düzenli sporla uğraşan ergenlik çağına gelmiş bireylerin ebeveynleriyle daha az uyumsuz oldukları, daha az depresyon emaresi ve madde bağımlılığı olduğu, eğitim ve öğretimde daha başarılı olduklarını ifade etmiştir (Field ve ark., 2001). Ekeland ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada fiziksel aktivitelerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış bozuklukları üzerinde olumlu yönde bir durum oluşturduğunu söylemişlerdir (Ekeland ve ark., 2005).

Bedensel etkinliklere eşlik etmenin genç kişilerde, doğal bir şekilde kendini ifade etme ve kendine olan güveni artırdığı, başarı ve sosyal etkileşim yeteneklerini geliştirdiği, yardımlaşma ve beyefendilik ruhunu çoğalttığı, beyin yorgunluğu, tükenmişliği ve bıkkınlığı azaltmada destekleyici olduğu düşünülmektedir (Gür, 1992). Bedensel etkinlikler, bireylere karakteristik özellik, sosyal statü ve grup üyeliği hissi aşılayarak onları bir arada tutmaktadır. Ayrıca bedensel etkinlikler, ırk, cinsiyet, yaş ve kültür ayrımı gözetmeyen faaliyetler olmalarından dolayı, gerginliklerin ve anlaşmazlıkların sınırını geçerek, bireyler ve toplumlar arasındaki iletişimin oluşmasına olanak tanır. Bedensel faaliyetler, insanları bir ailenin, komşunun, şehrin veya milletin ferdi haline getirecek güce sahiptirler (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Sporun psikolojik olgular üzerine etkisi birçok araştırmada incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktiviteye katılımın; bireyin fiziksel yeteneğini ve fiziksel uygunluk düzeyini artırdığı; meydana gelen bu artışın ise, bireyin benlik algısında olumlu değişime neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aşçı, 2004). Demirhan (1995) araştırmasında sporun bireyin bilişsel, duyuşsal (sosyal) ve devinişsel gelişimine olumlu katkı sağladığını belirtmiştir. Aşçı (1999) benlik saygısının, bireyin özerkliğini kazanması, yaşamını doyumsuz geçirmesi, amaca yönelik etkinlikte bulunması, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli iletişim kurması, yüksek düzeyde uyum göstermesi, değer sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceği doğru planlayabilmesi gibi yönlerden önemli olduğunu vurgulamıştır. Biçer (1987) ise spor, teknolojik kolaylıklar nedeniyle ortaya çıkan monotonluğa bir alternatif, insan bedeninin sınırlarını zorlayan bir faaliyet ve “kişinin

toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlamasını mümkün kılan bir mekanizma” olduğunu belirtmiştir. Kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendiren bireyler, kişiler arası ilişkilerde daha güvenli ve işlerinde daha başarılı olurken, kendini beğenmeyen, kendinde birçok kusurlu yanın bulunduğunu düşünen insanlar ise yaşamlarının çeşitli dönemlerinde sürekli huzursuz, güvensiz ve değersiz duygular içindedirler (Ergür, 1996). Bu sebeple spor merkezlerine ilginin her geçen gün arttığını ve son yıllarda fitnessın günlük hayatta önemli bir yer tuttuğunu söyleyebiliriz. Bu noktadan hareketle; fitness ve fitness ile birlikte diğer sporları da yapan bireylerin sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi, çalışmamızın amacını ve önemini arz etmektedir. Literatür incelendiğinde bu üç konunun birlikte incelendiği bir çalışma olmadığı, mevcut çalışmada kurulan ilişki modelinin daha önce literatürde olmadığı görülmüştür. Bu alanda ilk olması nedeni ile çalışma önem taşımaktadır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Tuzla ve Pendik ilçelerinde bulunan özel ve kamuya ait fitness salonları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 16 farklı fitness salonu oluşturmaktadır. Bu yöntemle belirlenen fitness yapan sporculara, Kasım 2019 tarihinden başlanarak Ocak 2020 sonuna kadar 3 ayı kapsayan süre boyunca anket uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 400 kişiye uygulanan anketlerden 279 tanesi değerlendirmeye alınmıştır. 400 sporcuya uygulanan anketler teker teker gözden geçirilmiştir. Yapılan incelemelerde bazı anketlerin farklı bölümlerinin boş bırakıldığı en yüksek değerin işaretlendiği görülmüştür. Bu nedenle hatalı görülen ve amaca uygun olmayan 98 anket devre dışı bırakılmıştır. Veri analizi esnasında veri kalitesinin düşük olması nedeni ile 23 anket daha çalışmadan çıkarılmış ve kalan 279 anketin değerlendirmeye alınması kararlaştırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada demografik özellikler için bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada güvenilirlikleri test edilmiş ölçekler olan Morris Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği, Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği ve Şahan (2007) tarafından geliştirilen Sporda Sosyalleşme Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeklerin Değerlendirilmesi

Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ); Morris Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan ve 63 maddeden meydana gelen ölçeğin 12 alt ölçeği mevcuttur. Ölçek 10 sorudan meydana gelen 4 dereceli bir ölçektir ve sorulardan beşi tersten kodlanmıştır. Rosenberg araştırmacıların istemesi durumunda çalışmalarında alt ölçeklerden ayrı ayrı yararlanabileceklerini söylemiştir. Güvenilirlik düzeyinin 0,72 düzeyinde olduğu görülmüş olup, sonrasında yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir boyut altında toplandığı görülmüştür. Boyutun açıklanan varyans düzeyinin %52 olduğu, Örneklem yeterlilik düzeyinin ise KMO=0,70 düzeyinde olduğu yapılan n=279 adet anketin ölçeğin faktör yapısının tanımlamada yeterli düzeylerde olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışmada ortaya konan tek boyutlu yapının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Barlet's Test $(X^2)=1252,12, p=0,01, p<0,05$).

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ); bireylerin toplumsal görünüş kaygılarını değerlendirmek için Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçek değerlendirmeye alındığında sadece ölçeğin ilk maddesi tersine puanlanır ve katılımcıların alacakları en düşük puan 16 iken en yüksek puan 80'dir. Kişinin alacağı puanın yüksek seviyede olması kişideki sosyal görünüş kaygı seviyesinin yüksek olması anlamı taşımaktadır. Ölçek 16 adet ifadeden oluşmaktadır. Güvenilirlik düzeyinin 0,84 düzeyinde olduğu görülmüş olup, sonrasında yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir boyut altında toplandığı görülmüştür. Boyutun açıklanan varyans düzeyinin %59 olduğu, Örneklem yeterlilik düzeyinin ise KMO=0,82 düzeyinde olduğu yapılan n=279 adet anketin ölçeğin faktör yapısının tanımlamada yeterli düzeylerde olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışmada ortaya konan tek boyutlu yapının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Barlet's Test (X²)=2252,28, p=0,01, p<0,05).

Sporda sosyalleşme ölçeği (SSÖ); Şahan (2007) tarafından geliştirilen Likert tipi bir ölçektir Ölçeğin oluşturulması esnasında spor-sosyalleşme konusuyla ilgili kullanılan ölçekler, Hacettepe kişilik envanteri, sosyotropi, otonomi ölçeği, sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal tanıma anketi, kendini tanımlama envanteri, kişisel bilgi formu gibi daha önce yapılmış araştırmalardan faydalanılmıştır. Çalışma sonucundan meydana getirilen (SSÖ) ölçeğinin, pilot uygulaması yapıp, gereksiz, cevapları çeldirici ve anlaşılmayan sorular ya çıkartılmış ya da tekrardan oluşturulmuştur. Katılımcıların spor yapma sürecindeki sosyalleşme düzeylerini ölçen 35 ifadeden oluşan ölçeğin güvenilirlik düzeyinin 0,89 düzeyinde olduğu görülmüş olup, sonrasında yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir boyut altında toplandığı görülmüştür. Boyutun açıklanan varyans düzeyinin %67 olduğu, Örneklem yeterlilik düzeyinin ise KMO=0,87 düzeyinde olduğu yapılan n=279 adet anketin ölçeğin faktör yapısının tanımlamada yeterli düzeylerde olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışmada ortaya konan tek boyutlu yapının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Barlet's Test (X²)=3325,74, p=0,01, p<0,05).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve görünüş kaygı konuları Likert tipi ölçekler kullanılarak ölçüm yapılmıştır. Çalışmadaki bu soru gruplarının güvenilirliğinin test edilmesi için Cr. Alpha analizi (tutarlılık) ve yapıların testi için (geçerlilik) faktör analizi uygulaması yapılmıştır. Verilerin analizi konusunda; tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ile sunulmuştur. Sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve görünüş kaygı boyutlardaki cinsiyet, eğitim, medeni durum, çalışma durumu, spor tipi arasındaki farkın analizinde t-testi kullanılmıştır. Spor yapma sıklıklarının karşılaştırılmasında varyans analizi (ANOVA) testi ve ikili karşılaştırmalar için Sidak testi kullanılmıştır. Sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada 0,05'den küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir ($\alpha=0,05$). Analizler SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	61	21,9
Erkek	218	78,1
Medeni durumu	N	%

Bekar	176	63,1
Evli	99	35,5
Dul	4	1,4
Mesleğiniz	N	%
Öğrenci	97	34,8
Öğretmen	10	3,6
Memur	43	15,4
İşçi	33	11,8
Esnaf	17	6,1
Mühendis	4	1,4
Mimar	2	0,7
Hemşire	5	1,8
Serbest Meslek	68	24,4
Eğitim seviyesi	N	%
Lise	148	53,0
Ön Lisans	34	12,2
Lisans	91	32,6
Yüksek Lisans	6	2,2
Bölüm / sınıf	N	%
Öğretmenlik	23	8,2
Fen Edebiyat	11	3,9
Mimarlık	4	1,4
Mühendislik	8	2,9
Hemşirelik	4	1,4
Spor Akademisi	12	4,3
Düz Lise	81	29,0
Meslek Lisesi	67	24,0
Diğer Bölümler	69	24,7
İş Durumu	N	%
Çalışmıyor	99	35,5
Çalışıyor	180	64,5
Aktif Spor Yapma Düzeyi	N	%
Ayda 1-3 Kez	22	7,9
Haftada 1-2 Kez	40	14,3
Haftada 3-6 Kez	182	65,2
Her Gün	35	12,5
Spor Dalı	N	%
Futbol	23	8,2
Basketbol	2	0,7
Voleybol	7	2,5
Hentbol	1	0,4
Diğer Branşlar	60	21,5
Sadece Fitness	186	66,7

Demografik özelliklerin aktarıldığı Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %21,9'nun kadın ve %78,1'inin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların %63,1'nin bekar, %35,5'nin evli, %1,4'nün ise dul olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %34,8'nin öğrenci, %3,6'nın öğretmen, %15,4'nün memur, %11,8'nin işçi, %6,1'nin esnaf, %1,4'nün mühendis, %0,7'nin mimar, %1,8'nin hemşire ve %24,4'nün serbest meslek erbabı olduğu, katılımcıların %35,5'nin gelir getirici bir işte çalışmadığı ve %64,5'nin ise çalıştığı tespit edilmiştir. Katılımcılar %7,9 ile ayda 1-3 kez, %14,3 ile haftada 1-2 kez, %65,2 ile haftada 3-6 kez, %12,5 ile her gün spor yaptıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %8,2 ile futbol, %0,7 ile basketbol, %2,5 ile voleybol, %0,4 ile hentbol, %21,5 ile diğer branşlar ve %66,7 si sadece fitness sporu ile uğraştıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %66,7'si sadece fitness ve 33,3'ü ise fitness ile birlikte diğer sporlar ile uğraşmaktadır. Katılımcıların ortalama yaşlarının ise $26,30 \pm 8,12$ düzeyinde olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutları ve Cinsiyet

Boyutlar	Cinsiyet	n	X	s.s.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	61	2,12	0,85	1,76	0,08
	Erkek	218	1,95	0,64		
Benlik Saygısı	Kadın	61	3,03	0,54	-0,87	0,39
	Erkek	218	3,09	0,48		
Sporda Sosyalleşme	Kadın	61	3,16	0,52	-0,59	0,56
	Erkek	217	3,21	0,49		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($t=1,76$, $p=0,08$, $p>0,05$). Çalışmaya katılan kadın ve erkek katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 2'ye göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,87$, $p=0,39$, $p>0,05$). Çalışmada kadın ve erkek katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Tablo 2'ye göre katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,59$, $p=0,56$, $p>0,05$). Çalışmada kadın ve erkek katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutları ve Eğitim

Boyutlar	Eğitim Seviyesi	n	X	s.s.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Lise	148	2,17	0,74	4,50	0,01*
	Lisans	91	1,77	0,55		
Benlik Saygısı	Lise	148	3,01	0,47	-2,11	0,04*
	Lisans	91	3,15	0,53		
Sporda Sosyalleşme	Lise	148	3,19	0,48	-0,96	0,34
	Lisans	90	3,24	0,43		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığı göstermektedir.

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($t=4,50$, $p=0,01$, $p<0,05$). Farkın lise mezunu olan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin lisans mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3'e göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($t=-2,11$, $p=0,04$, $p<0,05$). Farkın lisans mezunu olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3'e göre katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,96$, $p=0,34$, $p>0,05$). Çalışmada eğitim düzeyleri lise veya lisans olan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutları ve Medeni Durum

Medeni Durumu	Medeni Durumu	n	X	s.s.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Bekar	176	2,07	0,72	2,66	0,01*
	Evli	99	1,84	0,62		
Benlik Saygısı	Bekar	176	3,07	0,51	-0,31	0,76
	Evli	99	3,09	0,47		
	Bekar	175	3,21	0,49		

Sporda Sosyalleşme	Evli	99	3,19	0,51
---------------------------	------	----	------	------

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığı göstermektedir.

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin medeni durumlarına göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($t=2,66$, $p=0,01$, $p<0,05$). Bekar olan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin evli olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 4'te katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin medeni durumlarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,31$, $p=0,76$, $p>0,05$). Çalışmada bekar veya evli olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 4'e göre sporda sosyalleşme düzeylerinin medeni durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($t=0,31$, $p=0,76$, $p>0,05$). Bekar veya evli olan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutları ve Çalışma Durumu

Boyutlar	Çalışma Durumu	n	X	s.s.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Çalışmıyor	99	2,13	0,69	2,71	0,01*
	Çalışıyor	180	1,90	0,68		
Benlik Saygısı	Çalışmıyor	99	3,02	0,54	-1,55	0,12
	Çalışıyor	180	3,11	0,47		
Sporda Sosyalleşme	Çalışmıyor	98	3,16	0,47	-0,84	0,40
	Çalışıyor	180	3,22	0,51		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığı göstermektedir.

Tablo 5 incelendiğinde sosyal görünüş kaygı düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($t=2,71$, $p=0,01$, $p<0,05$). Çalışmada gelir getirici bir işte çalışan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin gelir getiri bir işte çalışmayan katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 5'e göre benlik saygısı düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($t=-1,55$, $p=0,12$, $p>0,05$). Gelir getirici bir işte çalışan veya çalışmayan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 5'e göre sporda sosyalleşme düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,84$, $p=0,40$, $p>0,05$). Gelir getirici bir işte çalışan veya çalışmayan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutları ve Spor

Boyutlar	Spor	n	X	s.s.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Diğer	93	1,97	0,68	-0,26	0,79
	Sadece Fitness	186	1,99	0,70		
Benlik Saygısı	Diğer	93	3,13	0,44	1,21	0,23
	Sadece Fitness	186	3,05	0,52		
Sporda Sosyalleşme	Diğer	93	3,33	0,38	3,27	0,01*
	Sadece Fitness	185	3,13	0,53		

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığı göstermektedir.

Tablo 6'ya göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinin sadece fitness sporu ile ilgilenme durumuna göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,26$, $p=0,79$, $p>0,05$). Çalışmaya katılan fitness sporu yapan

ve fitness ile birlikte başka sporlar ile ilgilenen katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 6'ya göre benlik saygısı düzeylerinin sadece fitness sporu ile ilgilenme durumuna göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($t=1,21$, $p=0,23$, $p>0,05$). Çalışmada fitness sporu yapan ve fitness ile birlikte başka sporlar ile ilgilenen katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Tablo 6'ya göre sporda sosyalleşme düzeylerinin sadece fitness sporu ile ilgilenme durumuna göre farklı düzeylerde olduğu görülmüştür ($t=3,27$, $p=0,01$, $p<0,05$). Araştırmada fitness sporu yapan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin fitness ile birlikte başka sporlar ile ilgilenen katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutları ve Spor Yapma Sıklığı

Boyutlar	Spor yapma sıklığı	n	X	s.s.	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Ayda 1-3	22	2,26	0,71	2,94	0,03*
	Haftada 1-2	40	2,07	0,79		
	Haftada 3-6	182	1,90	0,65		
	Her gün	35	2,14	0,71		
Benlik Saygısı	Ayda 1-3	22	2,96	0,41	0,45	0,71
	Haftada 1-2	40	3,07	0,53		
	Haftada 3-6	182	3,09	0,52		
	Her gün	35	3,10	0,39		
Sporda Sosyalleşme	Ayda 1-3	22	3,12	0,51	2,64	0,05
	Haftada 1-2	40	3,36	0,44		
	Haftada 3-6	181	3,20	0,50		
	Her gün	35	3,06	0,49		

0,05 düzeyinde anlamlı farklılığı göstermektedir.

Tablo 7'deki verilere göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapma sıklıklarına göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($F=2,94$, $p=0,04$, $p<0,05$). Çalışmada Haftada 3-6 kez spor yapan katılımcıların çalışan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ayda 1-3 kez spor yapan katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 7'de benlik saygısı düzeylerinin spor yapma sıklıklarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir ($F=0,45$, $p=0,71$, $p>0,05$). Farklı sıklık düzeylerinde spor yapan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 7'ye göre katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin spor yapma sıklıklarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir ($t=2,64$, $p=0,05$, $p>0,05$). Farklı sıklık düzeylerinde spor yapan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Spor tipi	Boyutlar		Sosyal Görünüş Kaygısı	Benlik Saygısı	Sporda Sosyalleşme
Diğer Spor ve Fitness	Sosyal Görünüş Kaygısı	r	1		
		p			
	Benlik Saygısı	r	-0,500*	1	
		p	0,01		
	Sporda Sosyalleşme	r	-0,225*	0,408*	1

p **0,01** **0,01**

Tablo 8 incelendiğinde diğer tip sporlar ile fitness yapan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında negatif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada diğer tip sporlar ile fitness yapan ile uğraşan katılımcıların benlik algı düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ($r=-0,50$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 8'e göre çalışmada diğer tip sporlar ile fitness yapan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sporda sosyalleşme arasında negatif yönde, zayıf düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada diğer tip sporlar ile fitness yapan ile uğraşan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ($r=-0,225$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 8'de diğer tip sporlar ile fitness yapan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sporda sosyalleşme düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada diğer tip sporlar ile fitness yapan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği görülmektedir ($r=0,408$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 9. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Spor tipi	Boyutlar		Sosyal Görünüş Kaygısı	Benlik Saygısı	Sporda Sosyalleşme
Sadece Fitness	Sosyal Görünüş Kaygısı	r	1		
		p			
	Benlik Saygısı	r	-0,528*	1	
		p	0,01		
	Sporda Sosyalleşme	r	-0,256**	0,493*	1
		p	0,01	0,01	

Tablo 9'a göre sadece fitness ile uğraşan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında negatif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada sadece fitness ile uğraşan katılımcıların benlik algı düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ($r=-0,525$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 9'a göre sadece fitness ile uğraşan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sporda sosyalleşme arasında negatif yönde, zayıf düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada sadece fitness ile uğraşan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ($r=-0,256$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 9'a göre sadece fitness ile uğraşan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sporda sosyalleşme arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada sadece fitness ile uğraşan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği görülmektedir ($r=0,493$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 10. Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Spor tipi	Boyutlar		Sosyal Görünüş Kaygısı	Benlik Saygısı	Sporda Sosyalleşme
Tüm sporcularda	Sosyal Görünüş Kaygısı	r	1		
		p			
	Benlik Saygısı	r	-0,519*	1	

	p	0,01		
Sporda	r	-,0245*	0,475*	1
Sosyalleşme	p	0,01	0,01	

*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığın göstermektedir.

Tablo 10'a göre çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında negatif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların benlik algı düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ($r=-0,519$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 10'daki verilere göre çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sporda sosyalleşme arasında negatif yönde, zayıf düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ($r=-0,245$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Tablo 10'a göre çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sporda sosyalleşme arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada çalışmayan dahil olan tüm katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği görülmektedir ($r=0,475$, $p=0,01$, $p<0,05$).

Çalışmada genel olarak bakıldığı zaman fitness ve harici sporlar ile uğraşan katılımcılarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer şekilde eğilim gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ile orta düzeyde güçlü negatif ilişkiler içinde olduğu, sporda sosyalleşmenin ise zayıf düzeyde negatif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Sporda sosyalleşme ve benlik saygısı arasında ise pozitif düzeyde orta dereceli güçte anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sporda sosyalleşme düzeyi ve benlik saygı düzeyi yüksek olan sporcularda sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha düşük seviyelerde olduğu, sporda sosyalleşme düzeyi ve benlik saygı düzeyi düşük olan sporcularda sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha yüksek seviyelerde olduğu söylenebilir.

Tablo 11: Benlik Saygısı ile Sporda Sosyalleşme ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler		Model Anlamlılığı	R ²
	Sporda Sosyalleşme (β)	Sosyal Görünüş Kaygısı (β)		
Benlik Saygısı (β)	0,37 p=0,01	-0,43 p=0,01	F=91,25 (p=0.01*)	0,39

Tablo 11 incelendiğinde Benlik Saygısı düzeyine Sporda Sosyalleşme ve Sosyal Görünüş Kaygı düzeylerinin anlamlı düzeylerde etki ettiği görülmektedir. Sporda Sosyalleşme ve Sosyal Görünüş Kaygı düzeyleri sporcuların benlik saygısı düzeyleri ile çoklu düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmada tespit edilen modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F=91,25$, $p=0,01$, $p<0,05$). Modelin açıklama yüzdesinin %39 ($R^2=0,39$) olduğu görülmüştür. Bu oranın kabul edilebilir düzeylerde olduğu söylenebilir.

$$\text{Benlik Saygısı (Y)} = (-0,43) * \text{Sosyal Görünüş Kaygısı} + (0,37) * \text{Sporda Sosyalleşme}$$

Elde edilen modele göre katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ve sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygısı düzeylerine etki ettiği görülmektedir. Buna göre katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının bir birim artış göstermesi benlik saygı düzeylerini 0,43 birim düşürmektedir. Sporda sosyalleşme düzeylerindeki bir birimlik bir artış ise 0,37 birimlik bir artışa neden olacaktır. Benlik saygısı düzeylerine sosyal görünüş kaygısı negatif yönde ve sporda sosyalleşme düzeyleri ise pozitif yönde etki etmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklı düzeylerde olmadığı, kadın ve erkek sporcuların sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve sporda sosyalleşme seviyelerinin benzer olduğu görülmüştür. Coleman ve Hendry (1990), Kassin (1990), Aksoy (1992), Torucu (1990) çalışma bulguları ile benzer düzeylerde benlik saygısının bireyin cinsiyetine göre farklı düzeylerde olmadığını ifade etmişlerdir. Çalışma bulguları literatürde ki çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Theberge (2000), Abraham (1998) ve Şahan (2007) yapmış oldukları çalışmalarda kadınların spor yoluyla sosyalleşmelerinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda bu bulgular çalışma bulguları ile farklılık göstermektedir. Bunun sebebi Theberge (2000), Abraham (1998) ve Şahan (2007) çalışmalarında tüm spor dalları ile ilişkili olan bireyler üzerinde çalışmışlardır. Mevcut çalışmada ise fitness veya ekstra spor yapan bireylerin olması bu sonuca ulaşmamızı sağlamış olabilir. Filiz (2010) ise sporcuların cinsiyetlerinin sporda sosyalleşme düzeylerine etki etmediğini ifade etmiştir. Filiz (2010) ortaya koyduğu bulgular çalışma bulguları ile uyumludur. Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz, ve Weissman, (1992) ve Stein, Walker ve Ford (1994) sporcu olmayan bireylerde sosyal görünüş kaygısının kadınlarda erkeklere nazaran daha fazla görüldüğünü bulmuşlardır. İzgiç ve Arkadaşları (2000) ve Şehidoğlu (2014) ise çalışma bulgularına benzer şekilde kadın ve erkeklerin sosyal görünüş düzeylerinin farklı olmadığını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ve benlik saygısı düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklı olduğu tespit edilmiştir. Lise mezunu olan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin lisans mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca lisans mezunu olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Işıkol Özge (2013), Yüceant (2013) ve Gümüş (1997) çalışmalarında eğitim düzeyinin artmasının sosyal görünüş kaygısını azaltacağını ifade etmişlerdir. Bu bakımdan çalışma bulgularının literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyleri lise veya lisans olan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür. Şahan (2007) çalışmada eğitim düzeylerinin sporda sosyalleşme algısına etki edebileceğini, yüksek düzeyde eğitime sahip olan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin yüksek olabileceğini ifade etmiştir. Şahan (2007) çalışmada elde ettiği bulguların mevcut çalışma ile benzerlik göstermemesinin nedeni çalışmada eğitim gruplarının homojen olmaması şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeylerinin medeni durumlarına göre farklı düzeylerde olmadığı, evli ve bekar olan sporcuların sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve sporda sosyalleşme konusunda benzer seviyelerde olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklı olduğu, gelir getirici bir işte çalışan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin gelir getiri bir işte çalışan katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Çalışma bulgularına paralel olarak İzgiç ve ark., (2000) ve Şehidoğlu (2014) gelir düzeyi düşük olan bireylerde sosyal görünüş kaygısının düşük olabileceğini ifade etmiştir. İzgiç ve ark., (2000) ve Şehidoğlu (2014)'nin çalışması çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Yüceant (2013) ise bireyin harcadığı para miktarının artmasının sosyal görünüş kaygısını azaltacağını göstermiştir. Çalışmadan elde edilen bu sonuç Yüceant (2013)'ın yapmış olduğu çalışmada vardığı sonuçla örtüştüğü görülmüştür.

Katılımcıların benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeylerinin çalışma durumlarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Gelir getirici bir işte çalışan veya çalışmayan katılımcıların benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Alparslan ve ark., (2003) gelir düzeyinin sporda sosyalleşme düzeyleri üzerinde etkili olmadığını ifade etmişlerdir. Coleman ve Hendry (1990), Kassin (1990), Aksoy (1992), Torucu (1990) çalışma bulguları ile benzer düzeylerde benlik saygısının kişinin ekonomik düzeyine, mesleğine ve aylık harcama tutarlarına göre farklılıklar gösterebileceğini ifade etmiştir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin sadece fitness sporu ile ilgilenme durumuna göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada sadece fitness sporu yapan ve fitness ile birlikte başka sporlar ile ilgilenen katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir. Katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin sadece fitness sporu ile ilgilenme durumuna göre benzer olduğu görülmüştür. Çalışmada fitness sporu yapan ve fitness ile birlikte başka sporlar ile ilgilenen katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan spor türüne göre benlik saygısı farklılığı ile ilgili bir çalışma olmadığı görülmüştür. Coleman ve Hendry (1990) yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin fiziksel aktivite yapma düzeyi yüksek olduğunu göstermiştir. Kassin (1990), Aksoy (1992), Torucu (1990) çalışmalarında aktif olarak spor ile uğraşmanın benlik saygısını yükselttiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda literatürdeki veriler çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Çalışmada sadece fitness sporu ve fitness sporu ile birlikte başka bir spor yapan bireylerde benlik saygısının benzer seviyede olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin sadece fitness sporu ile ilgilenme durumuna göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada sadece fitness sporu yapan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin fitness ile birlikte başka sporlar ile ilgilenen katılımcılara göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Çalışma bulguları ile direkt olarak ilişkili olmasa da destekler tipteki bir çalışma Alparslan ve ark., (2003) tarafından yapılmıştır. Spor yapma alışkanları olan ve düzenli olarak spor yapan bireylerin sosyalleşme düzeylerinin yüksek olacağını ifade etmişlerdir.

Çalışmada sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında negatif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygı düzeylerini düşüreceği görülmektedir. Ayrıca sadece fitness ve fitness ile birlikte başka bir sporla daha uğraşan bireylerde de ilişkilerin yönünün ve şiddetinin değişmediği görülmüştür. Literatürde çalışma bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Alemdağ ve

Öncü (2015) fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı görülmüştür. Çalışmada fitness sporuyla uğraşan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sporda sosyalleşme arasında negatif yönde, zayıf düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada fitness ve fitnes ile beraber diğer tip sporlarla da uğraşan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir. Alemdağ ve Öncü (2015) fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça, sporda sosyalleşme düzeylerinin artış gösterdiği ve sosyal görünüş kaygısının düştüğünü ifade etmiştir. Yüceant (2013) bireylerin benlik saygıları arttıkça sosyal görünüş kaygıları azalmakta, benlik saygıları azaldıkça da sosyal görünüş kaygılarının artmakta olduğunu ifade etmiştir. Işıkol Özge (2013)'nin bir çalışması neticesinde benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı atıkça sosyal görünüş kaygısının azalacağını ifade etmiştir. Kılıç (2015) benzer şekilde benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısının negatif düzeylerde ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Demir (1989) dış görünüşünden dolayı kaygı duyan öğrencinin kendi benliğini olumlu değerlendirmemesi sonucu benlik saygısının da düştüğü sonucuna varmıştır. Coleman ve Hendry (1990) yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin fiziksel aktivite yapma düzeyi de yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Kassin (1990) çalışmalarında aktif olarak spor yapma süresinin benlik saygısı ile pozitif şekilde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Çalışmada diğer tip sporlar ile fitness yapan ile uğraşan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sporda sosyalleşme düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada diğer tip sporlar ile fitness yapan ile uğraşan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği görülmektedir. Sporda sosyalleşme düzeyi ve benlik saygı düzeyi yüksek olan sporcularda sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha düşük seviyelerde olduğu, sporda sosyalleşme düzeyi ve benlik saygı düzeyi düşük olan sporcularda sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha yüksek seviyelerde olduğu söylenebilir. Çalışmada çalışmayan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sporda sosyalleşme arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği görülmektedir.

Çalışmada genel olarak bakıldığı zaman fitness ve harici sporlar ile uğraşan katılımcılarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sporda sosyalleşme düzeylerinin benzer şekilde eğilim gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ile orta düzeyde güçlü negatif ilişkiler içinde olduğu, sporda sosyalleşmenin ise zayıf düzeyde negatif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Sporda sosyalleşme ve benlik saygısı arasında ise pozitif düzeyde orta dereceli güçte anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Telli (2016) benzer şekilde sosyalleşme düzeyi yüksek olan sporcuların sosyalleşme düzeylerinin artmasının sosyal görünüş kaygısını azaltacağını ifade etmiştir. Telli (2016)'nın bulguları çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Eroğlu (2016) ise spor yapma durumunun ve sıklığının sosyal görünüş kaygısına etki ettiğini ifade etmiştir. Spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısının spor yapmayan bireylere göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca Eroğlu (2016) aktivite sıklığı düşük olan bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olabileceğini ifade etmiştir. Bu bulgular mevcut çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Çalışmada farklı yapılan spor tipine göre iki farklı grup olduğu görülmüştü; Sporcuların %66,7'si sadece fitness ve %33,3'ü ise fitness ile birlikte diğer sporlar ile uğraşmaktadır. Spor tiplerine göre sporcuların benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada sadece fitness ve fitness ile birlikte diğer sporlarla uğraşan bireylerin benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişki düzeyleri benzer yönde ve benzer güçte olacak şekildedir. Sporda sosyalleşme düzeylerinin artış göstermesi sporcuların benlik saygı düzeylerinin olumlu yönde artıracığı söylenebilir. Bu ilişki spor tipine göre farklılıklar göstermeyerek benzer güçte ve düzeyde ortaya çıkmıştır.

Spor tipi gruplarına göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında negatif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada sadece fitness ve fitness ile birlikte diğer sporlarla uğraşan bireylerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin yönü negatif ve orta güçte bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada spor tipi gruplarında ve tüm sporcu gruplarında ilişkinin yönü ve büyüklüğünün benzer düzeylerde gerçekleştiği görülmüştür. Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyinin yüksek olması benlik saygılarını düşüreceği görülmektedir. Sosyal görünüş kaygı düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin ise ne çok yüksek ne de çok alçak düzeylerde olmayacağı görülebilir.

Genel olarak tüm sporcuların sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği görülmektedir Sporda sosyalleşme düzeyi ve benlik saygı düzeyi yüksek olan sporcularda sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha düşük seviyelerde olduğu, sporda sosyalleşme düzeyi ve benlik saygı düzeyi düşük olan sporcularda sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha yüksek seviyelerde olduğu söylenebilir. Sosyal görünüş kaygısının yüksekliğinin benlik saygısını ve sporda sosyalleşme düzeylerini düşürdüğü bulgusuna neden olarak sporcuların, görünüş kaygısı olanların kendilerine güven konusunda sıkıntı yaşamaları, görünüş kaygılarından dolayı kendilerini keyifsiz ve asabi hissetmeleri, bu durumdan dolayı sosyal çevrede kendilerine yer edinememelerine neden olabileceği sonucunda sporda sosyalleşme düzeylerini düşürmekte olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Benlik saygısı düzeyine sporda sosyalleşme ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin anlamlı düzeylerde etki ettiği tespit edilmiştir. Çalışmadaki sporcuların sporda sosyalleşme ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri sporcuların benlik saygısı düzeyleri ile çoklu düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre benlik saygısı düzeylerine sosyal görünüş kaygısı negatif yönde, sporda sosyalleşme düzeyleri ise pozitif yönde etki etmektedir. Bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yüksek olması benlik saygısı düzeylerine ters yönde etki etmekte olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sporda sosyalleşme düzeyleri ise doğru orantılı olacak şekilde benlik saygısı düzeylerine etki etmektedir. Bireylerdeki benlik saygısı düzeyinin sporda sosyalleşme düzeyleri ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu, sosyal görünüş kaygısının negatif yöndeki olan etkisine rağmen etki düzeyinin sporda sosyalleşme düzeyine göre daha düşük düzeylerde olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu üç değişken arasındaki ilişkilerin birlikte incelendiği bir çalışma olmadığı görülmüştür. Fitness ile ulaşan bireylerin psikolojilerini derinlemesine incelemeye çalışması nedeniyle ile çalışma önem taşımaktadır.

Çalışmamızda katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu, sporda sosyalleşme düzeylerinin ise yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir. Bu bulguların nedenlerini şöyle özetleyebiliriz; İnsanların çoğu gerek iş hayatlarındaki yoğunluktan gerekse aile ve sosyal çevrelerindeki yaşantılarından dolayı durağan bir yaşam sürmektedirler. Durağan yaşam süren birey bir müddet sonra zayıf düşer ve birçok sağlık sorunuyla karşı karşıya kalır. Sağlıklı bir hayat sürmenin ve sağlıklı kalmanın en etkili yolu, bedeni hareketli tutup, belli aralıklarla egzersiz yaparak bedenini her daim dinç kalmasını sağlamaktan geçer. Belli aralıklarla egzersiz yapan ya da düzenli olarak bir spor branşıyla ilgilenen bireyler vücudun salgıladığı endorfin hormonu sayesinde mutlu hissederler. Bu da spor yapan bireylerin daha sıhhatli ve uzun bir hayat sürmelerine olanak sağlar. Neredeyse her mahallede bulunmalarından dolayı günlük hayatta insanların egzersiz yapıp beden olarak hareketli kalmalarında en büyük yardımcıları fitness salonlarıdır. İnsanları fitness sporuna yönelten ve fitness merkezlerini odak noktası haline getiren bir diğer nedende, fitnessın sadece bir hareketten oluşmayıp, belli bir zaman dilimi içerisinde belli aralıklarla yapılan birçok hareketin birleşiminden oluşmasıdır. Ayrıca fitness, bireylerin kendi vücutlarında kusur olarak gördükleri bölgeye göre ve kendi kemik, kas ve yağ oranına göre uygulayabilecekleri bölgesel antrenman yapma olanağı sağlar.

Düzenli bir şekilde fitness antrenmanı yapan kişilerde vücuttaki yağ oranında düşme, fiziksel hareket kapasitesinde artma, bağışıklık sisteminde güçlenme, kan dolaşımında hızlanma, beyne giden oksijen seviyesinde artma meydana geldiği görülür. Fitness ile beraber vücudun yağ yakması, kasların sıkışması ve vücudun şekillenmesi kişiye özgüven kazandırmaktır. Bireyin özgüveninin artmasıyla beraber sosyal görünüş kaygısında azalma, benlik saygı düzeyinde yükselme ve sosyalleşme düzeyinde artış olduğu söylenebilir. Bu nedenlerle ruhen ve bedenen sağlıklı bir yaşam sürebilmek için ağır antrenmanlar yerine hafif ve orta düzeyde egzersizler yapılması, yaşam kalitesini artırmak için fitness sporuna zaman ayrılması ve yaşamın akışına uygun şekilde düzenli olarak planlanarak fitness sporunun yapılması önerilebilir.

Kaynaklar

- Abraham, A. (1998). Geschlechtals Strukturdimension Sozialer Ungleichheit-auch im Sport, in: K. Cachayand I. Hartmann-Tews (Ed.) Sport und Soziale Ungeichkeit Stuttgart: Verlag Staphanie Naglschmid.
- Aksoy, A. (1992). Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3, 287-300.
- Aşçı, F.H. (2004). Benlik algısı ve egzersiz. Spor Bilimleri Dergisi, 15 (4), 233-266.
- Aşçı, F.H. (1999). Benlik kavramı ve spor. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırçan Yayınevi.
- Bauman, S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Çeviren: H.C. İkizler, Ali Osman Özcan, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.

- Berger, B.G ve Owen D.R. (1983). Mood Alteration with Swimming-Summers Really Do “Feel Better”, *Psychosom Med* 45:425-433.
- Biçer, T. (1987). Spor ve Turizm. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Biröl, S.Ş. ve Alparslan, İ. (2003). Determination of self-esteem in decision making and decision making styles of the students participating in sportive recreational activities. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 1(1), 68-84.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:38-43.
- Coleman, J. ve Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*. Second Edition, London: Routledge, 47.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demirhan, G. (1995). “Spor eğitiminin bireyin gelişimindeki yeri”, *Çalışma Ortamı*, 22, s. 40-43.
- Ekeland, E., Heian, F. ve Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *Br J Sports Med* 39:792-798.
- Eren Gümüş, A. (1997). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergür, E. (1996). Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eroğlu, S.Y. ve Acet, M. (2017). İşitme Engelli Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 9(2).
- Field, T., Diego, M. ve Sender, C.E. (2001). Exercise is Positively Related to Adolescents Relationships and Academics, *Adolescence* 36:105-110.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Niğde.
- Gür, H. ve Küçüköğlü, S. (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*, İstanbul: 9. Roche Yayınları.
- Hart, E.A., Leary M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11 (1): 94-104.
- Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A. ve Schneier, F.R. (1995). *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: The Guildford Press
- Işıkol Özge, F. (2013). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Üniversitesi, İstanbul.
- İmamoğlu, O. (2008). *Fiziksel Uygunluk ve Spor*, Denge Gazetesi, İstanbul.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1 (4): 207-214.
- Karagülle, A., Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma, *Türkiye Online Tasarım, Sanat ve İletişim Dergisi*, 4:1.
- Kassin, S. (1998). “Psychology”, Second Edition, New Jersey: Prentice Hall.

- Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Polat, S. (2007). Ortaöğretim Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet Algıları, Örgütsel Güven Düzeyleriyle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki, Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, 212 s:33.
- Sevilmiş, A. (2019). Almanya’da Fitness Merkezleri İçin Oluşturulan Standartların Türkiye İçin Uygulanabilirliğinin İncelenmesi ve Din Normlarında Fitness Merkezi Kalite Ölçeğinin Geliştirilmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Stein, M.B. ve Walker, J.R. (2003). Triump Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety (1st ed.). New York: McGraw-Hill Books.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt.8 Sayı.15 (S. 134-146).
- Theberge, N. (2000). Daha yüksek hedefler: Kadınların buz hokeyi ve cinsiyet politikası. Albany: New York Press Eyalet Üniversitesi.
- Torucu, K.B. (1990). “13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Anne-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp, Karşılaştırılması”. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Yıldıran, İ. ve Yetim A.A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt I, Sayı:3, Ankara.
- Yüceant, M. (2013). Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Makale Alıntısı

Korkmaz, M., Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi [Researching Relationships between Socialization Levels, Social Appearance Anxiety and Self-Esteem of Individuals Who Doing Fitness], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 01-18.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.