

FİTNES UZMANLARININ BEDENLERİNE YÖNELİK ALGILARI

Atahan ALTINTAŞ¹

F. Hülya AŞÇI¹

Geliş Tarihi: 05.07.2005

Kabul Tarihi: 19.08.2005

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını belirlemek ve fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını cinsiyete ve spor deneyimine göre karşılaştırmaktır. Çalışmaya, Ankara ilindeki farklı spor merkezlerinde fitness uzmanlığı yapan 26 kadın ($X_{yaş} = 28.65 \pm 3.88$) ve 38 erkek ($X_{yaş} = 26.39 \pm 3.91$) toplam 64 fitness uzmanı gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların bedenlerine yönelik algıları "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri", "Berscheid, Walster ve Bohrnstedt Beden İmgesi Anketi" ve "Fox Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)'nin Vücut Çekiciliği" alt ölçeği uygulanarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklerde t-test yöntemi kullanılarak, anlamlılık derecesi 0.05 olarak alınmıştır. T-test sonuçları erkek ve kadın fitness uzmanlarının beden imgesinden hoşnut olma ($t = 0.61$; $p > 0.05$), vücut çekiciliği ($t = -0.58$; $p > 0.05$), sosyal fizik kaygı ($t = 0.64$; $p > 0.05$), sosyal fizik kaygının görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirme beklentisi ($t = 0.18$; $p > 0.05$) ve görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme ($t = 1.09$; $p > 0.05$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, t-test sonuçları fitness uzmanlarının bedenlerine ilişkin algılarının mesleki deneyime göre de farklılaşmadığını ortaya koymuştur ($p > 0.05$). Sonuç olarak, cinsiyet ve mesleki deneyimin fitness uzmanlarının bedenlerine ilişkin algılarına etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Fitness Uzmanı, Vücut Çekiciliği, Sosyal Fizik Kaygı, Beden İmgesi.

BODY RELATED PERCEPTION OF FITNESS INSTRUCTORS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the perception of body related construct of fitness instructors and compare their body related perceptions with regard to gender and experiences. 26 female ($M_{age} = 28.65 \pm 3.88$), 38 male ($M_{age} = 26.39 \pm 3.91$) fitness instructors from different health and fitness centers in Ankara were voluntarily participated in this study. Social physique anxiety, body image satisfaction and the perceived body attractiveness were assessed as the perception of body related constructs. "Social Physique Anxiety Scale", "Berscheid, Walster and Bohrnstedt Body Image Questionnaire and Body Attractiveness subscale of Physical Self-Perception Profile" were used to assess social physique anxiety, body image satisfaction and the perceived body attractiveness, respectively. Data were analyzed by using independent sample t-tests. Analysis indicated no significant differences in body image satisfaction ($t = 0.61$; $p > 0.05$), the perceived body attractiveness ($t = -0.58$; $p > 0.05$), total social physique anxiety score ($t = 0.64$; $p > 0.05$), the expectation of negative evaluation of one's physique by others ($t = 0.18$; $p > 0.05$) and feeling of discomfort about one physique ($t = 1.09$; $p > 0.05$) subscales of Social Physique Anxiety between female and male fitness instructors. Analysis also indicated no significant differences in body related perceptions of fitness instructors with regard to experiences ($p > 0.05$). It may be concluded that gender and experiences have no influence on the perception of body related constructs.

Key Words: Fitness Instructor, Body Attractiveness, Social Physique Anxiety, Body Image.

GİRİŞ

Günümüzde insanların görüşlerine verdikleri önem tüm dünya tarafından kabul görmüş bir gerçektir. İnsanlar bedenlerini forma sokmak, daha zarif, daha kaslı ya da daha güzel görünebilmek için pek çok yola başvurmuşlardır. Özellikle, medyanın da etkisiyle bayanlar daha ince bir vücuda sahip olma duygularını taşıırken erkekler de daha kaslı bir vücuda sahip olmayı arzulamaktadırlar (1). Yalnızca günümüzde değil geçmişte de pek çok insanın dış görünüşüne, beden imgesine, güzelliğine ya da yakışıklılığına önem vermesi, beğenilir olma arzusu hep ön planda olmuştur. Mc Candles toplumsal yaşamın temelinde kişinin beden özellikleri ve bedenine ait tutumların yattığını ifade ederek beden psikolojik önemini vurgulamıştır (2).

İnsanlar, beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine sahip olmak için akupunktur, cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, diyet, fiziksel aktivite ve egzersiz gibi metotları kullanmaktadırlar. İdeal beden yapısı için başvuru yollarından birisi olan fiziksel aktivite son yıllarda pek çok insanın tercih ettiği bir yöntemdir. Fiziksel etkinlikler yolu ile bireyler yeni bir fiziki görünüme ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümle birlikte vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri

¹ Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü

hakkında olumlu düşüncelere de sahip olurlar. Çok'un (3) Türk ergen-sedanterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel etkinliğe katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Yazılı kaynaklarda yer alan bir çok çalışmada spor yapan bireylerin beden imgelerinden spor yapmayanlara göre daha hoşnut olduklarını bulunmuştur (4 ; 5 ; 6 ; 7). Kişilerin kendi vücutlarını nasıl algıladıklarının yanı sıra, diğer insanların onları nasıl algıladıkları da önemlidir. İnsanlar başkalarının üzerinde olumlu etki yaratmak üzere güdülenirler (8) ve bundan dolayı bazı insanlar da fiziksel görünülerinin diğerleri tarafından nasıl algılandığı konusunda endişelenirler. Bu nedenle diğerlerine karşı uygun etkiyi yaratmakta başarılı olamayanlar olumsuz çıkarımlar yapabilirler (9). Yapılan çalışmalarla beden imgesine fiziksel aktivitenin olumlu etkisi ortaya konduğu gibi, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumunda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere oranla daha az kaygı hissettikleri de bir çok çalışmada (10 ; 11 ; 12) ortaya konmuştur.

Yazılı kaynaklarda da görüldüğü gibi spor yapan bireylerin bedenlerine yönelik algılarını araştırmak üzere pek çok çalışma yapılmıştır. Fakat, spor merkezlerinde çalışan bireylerin bedenlerini şekle sokmalarına yardımcı olan fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları üzerine yapılan çalışmalara rastlanmamaktadır. Spor yapan bireylerin bedenlerine yönelik algıları ne kadar önemli ise bu duygularda büyük payı olan fitness uzmanlarının da bedenlerine yönelik algıları büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını belirlemek ve fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını cinsiyete ve mesleki deneyime göre karşılaştırmaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmaya, Ankara ilindeki farklı spor merkezlerinde fitness uzmanlığı yapan 26 kadın ($X_{yaş} = 28.65 \pm 3.88$) ve 38 erkek ($X_{yaş} = 26.39 \pm 3.91$) olmak üzere toplam 64 fitness uzmanı gönüllü olarak katılmıştır. Mesleki deneyim ortalamaları 5.82 olan katılımcılardan % 15.6'sı lise mezunu ve % 84.4'ü üniversite öğrencisi ve üniversite mezunudur.

Veri Toplama Araçları: *Kendini Fiziksel Algılama Envanteri Vücut Çekiciliği Alt Ölçeği (Body Attractiveness Subscale of Physical Self-Perception Profile, PSPPP):* Fox ve Corbin (13) tarafından geliştirilen Kendini Fiziksel Algılama envanterinin vücut çekiciliği alt ölçeği, bireyin vücut çekiciliğini algılamasını ölçen 6 maddeden oluşmaktadır. Envanterde, her madde için kişiye iki farklı insanın ifadesi sunulmakta ve kişiden bu farklı ifadelerden hangisine ne derece benzediğini belirlemesi istenmektedir. Kişi 2 farklı ifadeden kendisine en yakın olan ifadeyi belirledikten sonra bu benzerliği derecelendirmek için de "Tam Bana Uygun" veya "Bana Kısmen Uygun" ifadelerini kullanmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. "4" yüksek çekicilik, "1" ise düşük çekicilik anlamına gelmektedir. Vücut çekiciliği alt ölçeğinde 6 ile 24 arasında değişen puanlar elde edilmektedir. Bu envanterin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Aşçı, Aşçı ve Zorba (14) tarafından yapılmıştır.

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (Social Physique Anxiety Scale, SPASA): Bireylerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri kaygıyı ölçmek için geliştirilen "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" 12 maddeden oluşmaktadır (15). Maddeler 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60'dır. SFKE'den alın puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyide artmaktadır. Envanterde 5 madde "kişinin fiziksel görünümü hakkındaki rahatsızlık hissinden" oluşurken kalan 7 madde ise "kişinin fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisini" içermektedir. Bu envanterin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Mülazımoğlu ve Aşçı (16) tarafından yapılmıştır.

Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği: Berscheid, Walster, ve Bohrnstedt (17) tarafından kişilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen "Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği" erkekler için 26 beden özelliğini, kadınlar için ise 25 beden özelliğini içermektedir. Bu ölçeğin Türkiye'ye uyarlama çalışması Gökdoğan (18) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Toplanması: "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri", "Kendini Fiziksel Algılama, Vücut Çekiciliği" ve "Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Anketi"nden oluşan toplam 44 soruluk envanterler araştırmacılar tarafından Ankara ilindeki çeşitli spor merkezlerinde çalışan fitness uzmanlarına ulaştırılmıştır. Veriler, gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra fitness uzmanları tarafından doldurulduktan sonra toplanmıştır. Ayrıca, fitness uzmanlarının yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mesleki deneyim yılı gibi demografik durumlarını belirlemeye yönelik olarak kişisel bilgi formu da fitness uzmanlarına uygulanmıştır. Fitness uzmanları mesleki deneyim yılı göz önüne alınarak 1-5 yıl ve 6-sonrası olmak üzere 2 gruba ayrılmışlardır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde bağımsız örneklerde t-test yöntemi kullanılmıştır. Analizlerin yapılmasında Windows için SPSS paket programından yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 64 fitness uzmanının bedenlerine yönelik algılarını değerlendirmek amacı ile ele alınan parametrelerin ortalamaları değerlendirildiğinde beden imgesinden hoşnut olma ortalaması 4.29 ± 0.48 , algılanan vücut çekiciliği ortalaması 17.67 ± 3.27 olarak bulunmuştur. Vücudun başkaları tarafından değerlendirilme endişesi yani sosyal fizik kaygı puan ortalamaları incelendiğinde, genel sosyal fizik kaygı puan ortalaması 26.14 ± 8.37 , sosyal fizik kaygının

görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirme beklentisi ortalaması 14.23 ± 5.48 ; görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme ortalaması 11.91 ± 4.06 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarının cinsiyete göre karşılaştırılması.

DEĞİŞKENLER	KADIN n=26		ERKEK n=38		t-değeri
	X	SS	X	SS	
Beden Bölgelerinden Hoşnutluk	4.34	0.46	4.26	0.50	0.61
Toplam Sosyal Fizik Kaygı	26.96	8.56	25.58	8.30	0.64
Fiziksel Görünümü Hakkındaki Rahatsızlık Hissi	12.58	4.11	11.45	4.01	1.09
Fiziksel Görünümünün Başkaları Tarafından Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	14.38	5.64	14.13	5.44	0.18
Vücut Çekiciliği	17.38	3.94	17.87	2.75	-0.58

Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarının cinsiyete göre ortalaması, standart sapması ve bayan ve erkek fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını karşılaştırmak amacı ile yapılan t-test sonuçları da Tablo 1 'de sunulmuştur.

Yapılan istatistiksel analizler, erkek ve kadın fitnes uzmanlarının beden bölgelerinden hoşnut olma ($t = 0.61$; $p>0.05$), vücut çekiciliği ($t = -0.58$; $p>0.05$), sosyal fizik kaygı ($t = 0.64$; $p>0.05$), sosyal fizik kaygının görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirme beklentisi ($t = 0.18$; $p>0.05$) ve görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme ($t = 1.09$; $p>0.05$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 2. Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarının mesleki deneyime göre karşılaştırılması.

DEĞİŞKENLER	1-5 yıl arası n = 38		6 yıl ve üzeri n = 26		t-değeri
	X	SS	X	SS	
Beden Bölgelerinden Hoşnutluk	4.31	0.48	4.27	0.49	0.28
Toplam Sosyal Fizik Kaygı	25.89	8.28	26.50	8.65	-0.28
Fiziksel Görünümü Hakkındaki Rahatsızlık Hissi	11.47	3.94	12.54	4.22	-1.03
Fiziksel Görünümünün Başkaları Tarafından Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	14.42	5.82	13.96	5.05	0.32
Vücut Çekiciliği	17.71	3.07	17.62	3.60	0.11

Tablo 2'de fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarının mesleki deneyime göre ortalaması, standart sapması ve t-test sonuçları verilmiştir.

İstatistiksel analizler sonucunda, erkek ve kadın fitnes uzmanlarının mesleki deneyimlerine göre beden imgesinden hoşnut olma ($t = 0.28$; $p>0.05$), vücut çekiciliği ($t = 0.11$; $p>0.05$), sosyal fizik kaygı ($t = -0.28$; $p>0.05$), sosyal fizik kaygının görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirme beklentisi ($t = 0.32$; $p>0.05$) ve görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme ($t = -1.03$; $p<0.05$) alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını belirlemek ve fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını cinsiyete ve spor deneyimine göre karşılaştırmaktır.

Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılama düzeyleri farklı çalışmalarda farklı örneklem grupları için elde edilen ortalama değerlerle karşılaştırıldığında, fitnes uzmanlarının beden imgelerinden hoşnut olma ortalama puanlarının estetik, takım ve bireysel sporla uğraşan bayan sporculardan (19), liseli sporculardan (20), düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinden (1) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, fitnes uzmanlarının algılanan vücut çekiciliği puanları da değişik spor branşları ile uğraşan 329 elit sporcudan (4) ve düzenli olarak fiziksel aktivite katılan üniversite öğrencilerinden (1) de yüksektir. Fitnes uzmanlarının sosyal fizik kaygı düzeyleri ele alındığında, elde edilen ortalama sosyal fizik kaygı puanı ve sosyal fizik kaygının alt boyutlarından elde edilen ortalama puanları Mülazımoğlu ve arkadaşlarının (19) sporcular; Mülazımoğlu ve Aşçı'nın (1) düzenli egzersiz programına katılan üniversite öğrencileri; Yin (20) fitnes klübüne üye olan bayan katılımcılar; Eklund ve Crawford (10) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalardan elde edilen ortalama değerlerden daha düşük bulunmuştur.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular erkek ve kadın fitnes uzmanlarının beden bölgelerinden hoşnut olma, vücut çekiciliği, sosyal fizik kaygı, sosyal fizik kaygının görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirme beklentisi ve

görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar Mülazımoğlu ve Aşçı tarafından 2004 (1) yılında yapılan araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Mülazımoğlu ve Aşçı (1) düzenli fiziksel aktivite programına katılan ve katılmayan bireylerin cinsiyetlere göre bedenlerine yönelik algıları arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Bu sonuçlara göre; cinsiyetin bedene yönelik algıya etki etmediğini söyleyebiliriz.

Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını mesleki deneyime göre karşılaştırmak için yapılan t-test sonucunda beden bölgelerinden hoşnut olma, vücut çekiciliği, sosyal fizik kaygı, sosyal fizik kaygının görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirme beklentisi ve görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre mesleki deneyimin fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarında etken olmadığını söyleyebiliriz. Bu bulgulara zıt olarak, daha önce yapılan bir araştırmada Aşçı ve arkadaşları (5) spor deneyimi fazla olan sporcuların beden imgelerinden hoşnut olma puanlarının daha az spor deneyimine sahip sporculara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir diğer araştırmada da Koca, Aşçı ve Oyar (21), spor deneyimi yüksek olan sporcuların spor deneyimi düşük olan sporculara göre vücut çekiciliği alt boyutunda daha yüksek puan elde ettiklerini bulmuşlardır.

Sonuç olarak, bireylerin bedenlerine yönelik algılarının ve beden yapılarını değiştirmede rol oynayan fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarının cinsiyete ve deneyimine göre değişmediği ve yazılı kaynaklarda ele alınan örneklem gruplarından daha olumlu beden algılarına sahip oldukları söylenebilir. Elde edilen bulgular, fiziksel aktivite katılımının kişinin bedenine ilişkin tutumlarını, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Fiziksel aktivitenin bu kavramlar üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilmek için daha geniş örneklem grubu ile kişisel özellikleri, fiziksel kendine güven, cinsiyet rolü ve yaş farklılıkları gibi kavramlar gelecekteki çalışmalarda ele alınarak incelenmelidir.

KAYNAKLAR:

1. Mülazımoğlu Ballı, Ö., Aşçı, F. H., "Düzenli Fiziksel Aktivite Programına Katılan ve Katılmayan Bireylerin Bedenlerine Yönelik Algıları", The 10th ICHPER.SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye, 2004.
2. Özerkan, K. N., Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar, Nobel Yayın Dağıtım, s. 107-108, Ankara, 2004.
3. Çok, F., "Body Image Satisfaction In Turkish Adolescents." *Adolescence*, 25, pp. 409-414, 1990.
4. Aşçı, F.H., "Physical Self-Perception of Elite Athletes and Non-Athletes", *Perceptual and Motor Skills*, 99, pp. 1047-1052, 2004.
5. Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A., Zorba, E., "Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi", *Spor Bilimleri Dergisi*, 3, s. 38-47, 1993.
6. Huddy, D. C., Niemann, D. C., Johnson, R. L. "Relationship Between Body Image and Percent Body Fat Among College Male Varsity Athletes and Non-Athletes". *Perceptual and Motor Skills*, 77, pp. 851-857, 1993.
7. Martin, K. A., Sinden, A. R., Fleming, J. C., "Inactivity May Be Hazardous To Your Image: The Effects of Exercise Participation on Impression Formation", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, pp. 283-291, 2000.
8. Schlenker, B. R., Leary, M. R., "Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization And Model", *Psychological Bulletin*. 92, pp. 641-669, 1982.
9. Lantz, C.D., Hardy, C.J., "Social Physique Anxiety And Perceived Exercise Behavior", *Journal of Sport Behavior*, 20, pp. 83-93, 1997.
10. Eklund, R. C., Crawford, S., "Active Women, Social Physique Anxiety and Exercise", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, pp. 431-448, 1994.
11. Hausenblas, H. A., Mack, D. F., "Social Physique Anxiety and Eating Disorder Correlates Among Female Athletic And Nonathletic Populations", *Journal of Sport Behavior*, 22, pp. 502, 1999.
12. Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Farrell, R., Crocker, P. R. E., Kowalski, K., Stevens, D., "Body-Related Anxiety and Coping Strategies Used by Canadian Female Adolescents", *XIth European Congress of Sport Psychology*, Turkey, 2003.
13. Fox, K. R., Corbin, C. B., "The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, pp. 408-430, 1989.
14. Aşçı, F. H., Aşçı, A., Zorba, E., "Cross Cultural Validity & Reliability of Physical Self-Perception Profile", *International Journal of Sport Psychology*, 30, pp. 399-406, 1999.
15. Hart, E. A., Leary, M. R., Rejeski W. J., "The Measurement of Social Physique Anxiety", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, pp. 94-104, 1989.
16. Mülazımoğlu Ballı, Ö., Aşçı, F. H., "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Turkey, 2004.
17. Berscheid. E., Walster, E., Bohmstedt, G., "The Happy American Body: A Survey Report. *Psychology Today*", 7, pp. 119-131, 1973.
18. Gökdoğan, F., "Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi", Unpublished Master's Thesis, Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 1988.
19. Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S., Aşçı, F. H., "Body Image Satisfaction Level of Artistic Gymnasts, Rhythmic Gymnasts and Non-Athletes", VII. International Sport Sceinecs Congress, Antalya, Türkiye, pp. 181, 2002.
20. Yin, Z., "Setting for Exercise and Concerns About Body Appearance of Women Who Exercise. *Perceptual and Motor Skills*", 93, pp. 851-855, 2001.
21. Koca, C., Aşçı, F. H., Oyar, Z. B., "Elit Sporcuların Denetim Odağı ve Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete, Yapılan Spor Branşına ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması", *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 8, s. 3-12, 2003.