

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**FİTNESS YAPAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ  
KAYGISI VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mahmut KORKMAZ**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**HAZİRAN 2020**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**FİTNESS YAPAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ  
KAYGISI VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mahmut KORKMAZ  
(181208016)**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuna USLU**

**HAZİRAN 2020**



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 181208016 numaralı öğrencisi **Mahmut KORKMAZ**'ın "Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tez çalışması, Enstitümüz Yönetim Kurulunun 29.05.2020 tarih ve 2020/09 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından *aykırıdır* .....ile Yüksek Lisans tezi olarak *kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

**Tez Savunma Tarihi : 23.06.2020**

1) Tez Danışmanı: Doç.Dr.Tuna USLU

.....

2) Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Ayla TAŞKIRAN

.....

3) Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Serkan ESEN

.....

**Not:** Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

## **YEMİN METNİ**

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (01/06/2020)

Mahmut KORKMAZ

## ÖNSÖZ

Teknolojinin insan hayatında sağladığı kolaylıklar nedeniyle insanlar hareketsiz ve monoton yaşam sürmeye başlamışlardır. Buda 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 yaptığı spor etkinliği haline gelmiştir. Bu nedenle araştırmamda fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini konu edindim.

Yüksek lisans eğitimim süresince ders aşamasında emeği geçen Öğr. Dr. Üyesi Serkan ESEN, Prof. Dr. Hasan KASAP, Dr. Öğr. Üyesi Ayla TAŞKIRAN, Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN ve Dr. Öğr. Üyesi İlknur HACISOFTAOĞLU KÖZLEME hocalarıma da sonsuz teşekkürlerimi ifade etmek istiyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince çalışmamda çok emeği geçen danışman hocam Doç. Dr. Tuna USLU'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimimin başından sonuna kadar her türlü desteği, cesaretlendirmesi ve yardımı için sevgili eşim Gülten KORKMAZ'a ve sevgisiyle bana güç veren biricik oğlum Mirbey Uraz KORKMAZ'a sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunuyorum.

**Haziran 2020**

**Mahmut KORKMAZ**

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>GRAFİK LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Çalışmanın Amacı .....	4
1.2 Çalışmanın Önemi .....	5
1.3 Çalışmanın Hipotezleri .....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>8</b>
2.1 Fitness Kavramı.....	8
2.1.1 Dünyada ve ülkemizde fitness .....	9
2.1.2 Fitnessın önemi .....	12
2.1.2.1 Sağlık açısından önemi .....	12
2.1.2.2 Estetik açısından önemi.....	14
2.2 Benlik .....	15
2.2.1 Benlik saygısı.....	17
2.2.1.1 Yüksek benlik saygısı .....	19
2.2.1.2 Düşük benlik saygısı .....	20
2.2.2 Rosenberg'e göre benlik saygısı .....	21
2.2.2.1 Benlik saygısı ile ilgili kuramsal açıklamalar .....	22
2.3 Kaygı .....	24
2.3.1 Sosyal kaygı.....	25
2.3.2 Sosyal görünüş kaygısı .....	27
2.4 Sosyalleşme Kavramı .....	30
2.4.1 Sosyalleşmenin özellikleri .....	33
2.4.2 Sosyalleşmenin safhaları .....	34
2.4.3 Sosyalleşme sürecini etkileyen faktörler .....	35
2.4.3.1 Aile .....	35
2.4.3.2 Eğitim kurumları .....	36
2.4.3.3 Arkadaş grupları .....	38
2.4.3.4 Kitle iletişim araçları .....	40
2.4.4 Spor ve sosyalleşme.....	41
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	<b>45</b>
3.1 Araştırmanın Modeli .....	45
3.2 Evren ve Örneklem.....	45
3.3 Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1 Kişisel bilgi formu .....	45
3.3.2 Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ)-Self-Esteem scale .....	46

3.3.3 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği .....	46
3.3.4 Sporda sosyalleşme ölçeği .....	46
3.4 Sınırlılıklar.....	47
3.5 Verilerin Analizi ve Yorumlanması .....	47
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>48</b>
4.1 Ölçeklerin İncelenmesi.....	48
4.1.1 Benlik saygısı ölçeği.....	48
4.1.2 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği .....	49
4.1.3 Sporda sosyalleşme ölçeği .....	50
4.2 Katılımcıların Özellikleri.....	52
4.3 Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutlarına Etki Eden Değişkenlerin Belirlenmesi.....	53
4.3.1 Cinsiyet .....	53
4.3.2 Eğitim .....	54
4.3.3 Medeni Durum.....	55
4.3.4 Çalışma durumu.....	56
4.3.5 Spor.....	56
4.3.6 Spor yapma sıklığı .....	57
4.4 Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	58
4.5 Sporda Sosyalleşme, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin Modellenmesi.....	61
<b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>64</b>
5.1 Öneriler.....	73
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>75</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>87</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>91</b>

## **KISALTMALAR**

- IHRSA** : The International Health, Racquet & Sportsclub Association  
**M.Ö** : Milattan önce  
**SGKÖ** : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği  
**A.B.D.** : Amerika Birleşik Devletleri  
**ANOVA** : Analysis of Variance  
**SPSS** : Statistical Package For Social Sciences



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Çizelge 4.1:</b> Benlik Saygısı İfadeleri .....	48
<b>Çizelge 4.2:</b> Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ifadeleri .....	49
<b>Çizelge 4.3:</b> Sporda Sosyalleşme Ölçeği .....	50
<b>Çizelge 4.4:</b> Katılımcıların Özellikleri .....	52
<b>Çizelge 4.5:</b> Cinsiyet Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri.....	53
<b>Çizelge 4.6:</b> Eğitim Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri.....	54
<b>Çizelge 4.7:</b> Medeni Durum Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri .....	55
<b>Çizelge 4.8:</b> Çalışma Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri .....	56
<b>Çizelge 4.9:</b> Yapılan Spor Tipi Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri .....	57
<b>Çizelge 4.10:</b> Spor Yapma Sıklığı Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin ANOVA-Testi Fark Analizleri .....	58
<b>Çizelge 4.11:</b> Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	59
<b>Çizelge 4.12:</b> Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	59
<b>Çizelge 4.13:</b> Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	60
<b>Çizelge 4.14:</b> Benlik Saygısına Sporda Sosyalleşme ve Sosyal Görünüş Kaygısı Değişkenlerinin Katkısının Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	61
<b>Çizelge 4.15:</b> Hipotezlerin incelenmesi.....	62

## GRAFİK LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Grafik 2.1:</b> Avrupa ülkelerindeki fitness salonu üyelerinin ülkelerin nüfusuna oranını belirten şekil(%). .....	10
<b>Grafik 2.2:</b> Avrupa ülkelerindeki fitness merkezleri üyelik sayılarını belirten şekil (milyon) .....	10
<b>Grafik 2.3:</b> Uluslararası fitness merkezlerinin üyelik sayıları .....	11

# FİTNESS YAPAN BİREYLERİN BENLİK SAYGISI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Fitness ve fitness ile birlikte diğer sporları da yapan bireylerin sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi çalışmanın amaçları arasındadır. Ayrıca sporcuların cinsiyet, eğitim, medeni durum, çalışma durumu, spor tipi, spor yapma sıklıklarına göre sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve görünüş kaygı düzeylerinin farklı olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmaktadır. Anket uygulaması İstanbul bölgesinde, Tuzla ve Pendik ilçelerinde özel ve kamuya ait 16 farklı fitness salonunda tesadüfi olarak seçilen 400 kişi üzerinde uygulandı. Veri analizinde 121 anket verisi veri kalitesinin düşük olması nedeni ile çalışmada değerlendirilmedi. Çalışmada sporda sosyalleşme (SSÖ), benlik saygısı (RBSÖ) ve Sosyal görünüş kaygı (SGKÖ) konuları geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış ölçekler kullanılarak ölçüm yapılmıştır. Çalışmadaki bu soru gruplarının güvenilirliğinin test edilmesi için Cronbach Alpha analizi 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 sosyal görünüş kaygı boyutlardaki cinsiyet, eğitim, medeni durum, çalışma durumu, spor tipine 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. Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarının, medeni durumlarının, gelir getirici bir işte çalışmalarının ve spor yapma sıklıklarının sosyal görünüş kaygı düzeylerine etki ettiği görülmüştür. Sporcuların Sporda sosyalleşme düzeylerinin cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, medeni durumlarına, çalışma durumlarına ve spor yapma sıklıklarına göre farklı olmadığı ve sporda sosyalleşme düzeylerini etkilemediği görülmüştür. Benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, spor tipi ve spor yapma sıklıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışmada sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği 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 ise sosyal görünüş kaygı düzeyinin daha yüksek seviyelerde olduğu söylenebilir. Katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, ortalama puanlarının  $3,07\pm 0,50$  düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu, ortalama puanlarının  $1,98\pm 0,69$  düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sporda sosyalleşme ölçeği düzeylerinin yüksek seviyelerde olduğu, ortalama puanlarının  $3,20\pm 0,49$  düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** *Fitness, Benlik Saygısı, Görünüş Kaygısı, Sporda Sosyalleşme*

## RESEARCHING RELATIONSHIPS BETWEEN SOCIALIZATION LEVELS, SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF-RESPECT OF INDIVIDUALS WHO DOING FITNESS

### ABSTRACT

It is among the aims of the study to determine the relationships between the individuals who do other sports along with fitness and fitness, socialization, self-esteem and social appearance anxiety in sports. It is also aimed to examine whether the socialization, self-esteem and appearance anxiety levels of the athletes are different according to gender, education, marital status, working status, sports type, frequency of doing sports. The questionnaire was applied to 400 people who were randomly selected in 16 different fitness and public fitness halls in Tuzla and Pendik districts in Istanbul region. In the data analysis, 121 questionnaire data were not evaluated in the study due to the low data quality. In the study, socialization in sport, self-esteem and Social appearance anxiety subjects were measured by using scales. To test the reliability of these question groups in the study, factor analysis was applied for testing of structures. On the analysis of the data; descriptive statistics are presented with frequency, percentage, mean and standard deviation values. T-test was used to analyze the difference between socialization, self-esteem and social appearance anxiety in gender, education, marital status, working status, and sports type. Variance analysis (ANOVA) test was used to compare the frequency of doing sports and Sidak test was used for binary comparisons. Correlation and regression analysis were performed to determine the relationships between socialization, self-esteem and social appearance anxiety levels in sports. In the study, p values less than 0.05 were considered statistically significant ( $\alpha = 0.05$ ). Analyzes were made with SPSS 22.0 package program. It was seen that the educational status, marital status, income-earning job and frequency of doing sports affect the social appearance anxiety levels of the athletes participating in the study. It was observed that the socialization levels of the athletes do not differ according to their gender, education level, marital status, working status and frequency of doing sports and does not affect the socialization levels in sports. It was determined that self-esteem levels did not differ according to gender, marital status, working status, sports type and frequency of doing sports. In the study, it was seen that socialization levels in sports will increase self-esteem levels. It can be said that the level of social appearance anxiety is lower in athletes with high level of socialization and self-esteem in sports, and the level of social appearance anxiety in athletes with low level of socialization and self-esteem in sports. It was determined that the participants' self-esteem levels were high and their mean scores were  $3.07 \pm 0.50$ . It was determined that the participants' social appearance anxiety levels were low and their mean scores were at  $1.98 \pm 0.69$  levels. It was determined that the socialization scale levels of the participants were at high levels and their average scores were  $3.20 \pm 0.49$

**Keywords:** *Fitness, Self-Esteem, Social Appearance Anxiety, Socializing At Sports*

## 1. GİRİŞ

Fitness bütün Dünya’da 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; Sevilmiş, 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-pituiter-adrenokortikal yolak etkinliğinde düşmeye sebep olma, beta endorfin salınımında çoğalma tedarikinde etkili olduğu ve bedensel dinçliği artırdığı söylenebilir. Fiziksel egzersizlerin, kendine olan güveni artırdığına, kaygıların azalmasında, uykunun düzene girmesinde ve stresle beraber yaşamayı öğrenme gibi ruhsal aktivitelerden de bahs edilmektedir. Steptoe ve Butler bireylerin sosyal ve sağlık durumunu göz ardı ederek çalıştıkları detaylı (5061 katılımcı) bir çalışmada fiziksel egzersizlerin duygusal streste azalma ile bağlantısı olduğuna ulaşımlardır (Canan ve Ataoğlu, 2010).

Günümüzde teknolojinin bütün insanların hayatında geniş yer kapsaması ve bireylerin sosyal medyada tanık oldukları olayları kendi perspektiflerinden ve kendi karakterleri ile mukayese etmesi üzerine bilinçsiz bir şekilde bireylerin yaşam kalitesi azalmaktadır. Buna ek olarak çağımızda çoğalan yoğun, yıpratıcı ve yarışma içinde süren hayat stilleri, bireyi bedensel ve psikolojik olarak yıpratmaktadır. Bireyler istirahat etmek, sosyal olmak, hayat standartlarını yükseltmek ve ruhsal olarak pozitif bir hayat devam ettirmek için spora yönelmektedirler.

Toplumdaki her birey spor etkinliklerine katılma, beden imajını geliştirme ve becerilerine uygun spor yapma hakkına sahiptir. Bu açıdan her birey uygun sportif

performans düzeyine varabilme imkânına sahip olmalıdır. Okula başlamayan çocuklar da dâhil olmak üzere gençler, yaşlılar ve bedensel özürülülerin ihtiyaçlarına uygun spor faaliyetleri yardımıyla şahsiyetlerinin temel gelişimini sağlamak için özel ortam oluşturulmalıdır (Unesco, 1984, Aktaran; Tunçalp, 2011).

Abaoğlu (1982)'na göre, bütün sportif faaliyetlerde ana amaç, vücudu sağlıklı tutmak ya da vücudun sıhhatinin bozulmasının mümkün olduğu ölçüde önüne geçmektir. Dünyada yapılan bütün çalışmalar göstermiştir ki, spor hastalıkların önüne geçmekte ve hastalıkların iyileşmesinde aktif rol oynamaktadır (Aktaran; Tunçalp, 2011)

Spor faaliyetlerinin temel gayeleri arasında bireyin vücut ve psikolojisini geliştirmek ve iradesini güçlü kılmak yer aldığı gibi, spor aktiviteleri toplumsal ve ekonomik büyümenin de esas unsurları arasında yer alır (Erkal, 1992).

Spor sal aktiviteler bireylerin bünyesini geliştirmenin ve iradeyi kuvvetlendirmenin yanı sıra, grup çalışmasını ve karşılıklı yardımlaşmayı sağlayarak bireyin sosyalleşmesine katkıda bulunur. Kişinin etkin ya da pasif olarak spora iştirak etmesi, sosyal etkileşim sayesinde ruhsal yalnızlığı meydana getiren sebeplerin ve yalnızlık bunalımlarının önüne geçer. Birey ve çevre bağlarının geliştirilmesinde spor sal etkinlikler önemli bir yere sahiptir. Bu vasıta ile sosyal bağlantılar gelişir buna bağlı olarak arkadaşlıklar ve dostluklar oluşur (Açak ve ark, 1997).

Sporun bazı faydalarını şöyle sıralayabiliriz;

- Şahsiyet ve öz yapı gelişimine katkı sağlar.
- İnsanlar arasındaki toplumsallaşma sürecini çabuklaştırır.
- İnsanların çevrelerinde statü elde etmelerine katkıda bulunur.
- Değişik toplulukların insanlarını kaynaştırır (İnal, 2000, Tunçalp, 2011).
- Spor etkinlikleri boş vakitlerin değerlendirilmesine olanak sağlar.
- Spor aktiviteleri, kendini anlatabilme ve yaratıcı davranışların oluşmasına katkıda bulunur.
- Vücudun bireyin hislerini ifade etmede kullanılmasına imkân sağlar ve yeni tavırların meydana gelmesine zemin hazırlar (Aracı, 1999, Tunçalp, 2011).

Sporun bir başka faydası da günümüzün hastalığı olma niteliği taşıyan stresle başa çıkmada önemli rol üstlenmesidir. Fertlerin huzura kavuşmasını ve gevşemesini sağlaması ile birlikte kendilerini bahtiyar hissetmelerini ve herhangi bir şeyin

üstesinden gelmiş olmalarının vermiş olduğu zevki yaşamalarına zemin oluşturur (Güçlü, 1995, Aktaran; Ölmez, 2010).

Bir başka tanımda ise spor kişinin vücut ve maneviyatını geliştirilmesi, belli kaidelere göre yarışma kuralları içerisinde gayret etme, coşku hissetme, yarışma ve galip gelme, başarı gücünün çoğaltılması, bireysel bakımdan en ileri mertebeye yükseltilmesi yolunda sahnelenen büyük gayretlerdir (Aracı, 1999, Aktaran; Şahan, 2007)

Sporsal etkinliklerle sosyalleşmenin bir konusu da; sporsal etkinliklerle elde edilen yeteneklerin kişinin yaşamını hangi biçimde tesir ettiği sorusudur. Sporsal etkinliklerle meydana gelen sosyalleşme, yaşamın diğer alanlarında da etkin rol oynar mı? Burada elde edilen karakteristik değerler günlük hayata aktarılabilir mi? Uzun zaman bu değişimin olanaklı olduğu var sayılarak doğruluğu iyice sorgulanmayan bu varsayımlar bilimsel bir gerçek haline dönüşmüştür (Amman, 2000, Aktaran; Kahvecioğlu, 2019).

İş yapanların zindeliklerini korumak, moral ve motivasyonlarını artırmak için spor etkinliklerinin organize edilmesi ve gerekli tesislerin yapılması mevzusuna ehemmiyet verilmelidir. Böylece işten kaynaklanan kazaların azalmasına, işten dolayı oluşan halsizliğin önlenmesine, boş vakitlerin değerlendirilmesine, iş hayatının oluşturduğu bedeni ve manevi dengesizliklerin önlenmesine imkân sağlanacaktır. Bu durum üretimin artması, insan ilişkilerinin düzelmesi, toplum refahının artması bakımından pozitif gelişmelere sebep olacaktır (Çelik, 2002, Aktaran; Gök, 2016).

Sporsal faaliyetler bedeni yetenekleri (hareket alışkanlığı, halsizlik karşısında direnç, yağlanma ile savaş vs.), psikolojik yetenekleri (çevreye adapte olma, heyecanını bastırabilme, yaşamdan zevk alma, oturmuş kişilik vs.) ve toplumsal yetenekleri (sorumluluk alabilmeyi, yardım etmeyi seven, dayanışmacı, normlara uyararak mücadele etme vs.) iletir (Karatosun, 2006, Aktaran; Altun, 2018).

Sağlıklı kuşakların büyütülmesinde ehemmiyetli etkenlerden birisinin de spor etkinlikleri olduğu unutulmamalıdır. Spor etkinliklerinin bireylere karakter, doğruluk, özgüven, ailesine ve milletine karşı sorumluluk duygularını kazandırdığı toplum tarafından kabul görmüştür. Çocukların verimli eğitilebilmesi için bedensel,

ruhsal, zihinsel sağlığın muhafaza edilmesi gereklidir (Altunkaya, 1999, Aktaran; Üçdal, 2019).

Ulusların geleceği, olgunlaşmış ya da olgunlaşmakta olan bireylerin fiziksel ve ruhsal yetişmişliğiyle ilgilidir. Çağdaşlık, bireye verilen önem ve bu önemle birlikte bireyin aldığı eğitimle ilişkilidir. Eğitimin görevi de kişilerin ortaya çıkmamış özelliklerini ve kabiliyetlerini ortaya çıkararak kişinin üst seviyede gelişmesini sağlamaktır. Medeni düşünceye uygun olarak eğitimdeki gayenin gerçekteşmesi, bireyin zihinsel eğitiminin yanında bedensel eğitimle birlikte gerçekteşir. Bundan dolayı ülkemizde spor eğitimi temel ve genel eğitimin ana öğesidir (Yamaner, 2001, Aktaran; Üçdal, 2019).

### **1.1 Çalışmanın Amacı**

Toplumlarda meydana gelen değişiklikler, kişilerin hayat tarzlarında ve sosyalleşme süreçlerinde de değişimler olmasına neden olmaktadır. Endüstrinin artmasıyla birlikte şehirleşmenin oluştuğu 21.Yüzyılda, bireyselliğin ön plana çıktığı insanların sosyal yaşamdan ve içinde buldukları toplumdan uzaklaşan kişiler durumuna gelmeleriyle beraber yalnızlaşan insanlar çoğalmıştır. Kişiler yalnızlık hislerinden uzaklaşabilmek için, toplumda yaşayan başka insanlarla iletişim kurmaktadırlar (Karagle 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, aktaran; Kırkbir, 2019).

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).

Bu varsayımlar ışığında fitness sporu yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sporda sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi çalışmamızın amacını oluşturmaktadır.

## **1.2 Çalışmanın Önemi**

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, Aktaran; Altun, 2018).

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 hakim olma, kazanma kararlılığı, mesafe kat etme isteği gibi sezileri bireylere enjekte ederek yine bireyin içgüdüsünde mevcut olan tahripkâr, agresif, incitici, hoş görülmeyen 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, Diego ve Sender, 2001). Ekeland ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada sporsal aktivitelerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış bozuklukları üzerinde olumlu yönde bir durum oluşturduğunu söylemişlerdir (Ekeland, Heian ve Hagen, 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 tanırırlar. Bedensel faaliyetler, insanları bir ailenin, komşunun, şehrin veya milletin ferdi haline getirecek güce sahiptirler (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Bu varsayımlar ışığında çalışmamız fitness sporu yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sporda sosyalleşme düzeylerinin ortaya konulması açısından önem arz etmektedir.

### **1.3 Çalışmanın Hipotezleri**

- H1.**Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklıdır.
- H2.** Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklıdır.
- H3.** Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri cinsiyetlerine göre farklıdır.
- H4.**Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri Eğitim düzeylerine göre farklıdır.
- H5.** Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri Eğitim düzeylerine göre farklıdır.
- H6.** Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri Eğitim düzeylerine ne göre farklıdır.
- H7.**Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri medeni durumlarına göre farklıdır.
- H8.** Sporcuların sosyal görünüş benlik saygı düzeyleri medeni durumlarına göre farklıdır.
- H9.** Sporcuların sosyal görünüş sporda sosyalleşme düzeyleri medeni durumlarına göre farklıdır.
- H10.**Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri çalışma durumlarına göre farklıdır.
- H11.** Sporcuların sosyal görünüş benlik saygı düzeyleri çalışma durumlarına göre farklıdır.
- H12.** Sporcuların sosyal görünüş sporda sosyalleşme düzeyleri çalışma durumlarına göre farklıdır.

- H13.**Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri spor tiplerine göre farklıdır.
- H14.** Sporcuların sosyal görünüş ve benlik saygı düzeyleri spor tiplerine göre farklıdır.
- H15.** Sporcuların sosyal görünüş sporda sosyalleşme düzeyleri spor tiplerine göre farklıdır.
- H16.**Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri spor yapma sıklıklarına göre farklıdır.
- H17.** Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve benlik saygı düzeyleri spor yapma sıklıklarına göre farklıdır.
- H18.** Sporcuların sosyal görünüş ve sporda sosyalleşme düzeyleri spor yapma sıklıklarına göre farklıdır.
- H19.** Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri, benlik saygı ve Sporda sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı düzeylerde ilişki vardır.
- H20.** Sporcuların yaptığı spor tiplerine göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri, benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişki düzeyi benzerlikler göstermektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Fitness Kavramı

Fitness terimi ingilizceden türemiştir ve sağlık, zindelik, verimlilik manasına gelmektedir. Bu terim çoğu zaman yetenekle ilişkili olarak kullanılır. Fitness beceri, iş, karşımıza gelen zorlukların üstesinden gelebilmek manalarına gelmektedir. Buna ilave olarak fitness, ağır yüklenmelerden sonra çabuk bir biçimde ilk vaziyete / dinlenme haline geri dönme becerisini ifade etmektedir (Röthig ve Prohl 2003).

Fitness genel itibariyle hayatla uyum içinde olmayı ifade etmektedir. Amaçlanan hareket ve davranışlar için uygunluk oluşturmak fitness kavramı ile dile getirilmektedir. Sporda bedensel ve motorik fitness anlamlı bir öneme sahiptir. Fitness gençlik, güzellik, performans gibi değerler ile ifade edilmektedir. Sağlık gibi terimler fitness terimi ile birlikte ilerleyen terimlerdir. Fitness için yaygın tanımsal anlatım ise genel fiziksel performansın iyi olma durumudur. Fakat vücut geliştirme ile bağlantılı düşünüldüğünde fitness çoğaltılmış kuvvet eğitimi, daha çok dayanıklılık eğitimi gibi manalara gelmektedir (Röthig ve Prohl 2003).

Hastalıklarla mücadele (sağlık eğitimi), yaşlanma süreçlerini durdurmak / ertelemek (Albers 2002), mesleki hoşgörünün geliştirilmesi / korunması, motor yeteneklerin optimizasyonu (dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik, koordinasyon), ideal vücudun aranması, fiziksel sağlık, motor aktivite ile sosyallik arama (tanıma), kendini gerçekleştirmeye yardımcı (mutluluk, zevk, eğlence, güzellik idealleri) olarak verilebilir (Kläber 2010). Fitness terimi birçok farklı anlamlarda kullanılmasına karşın genellikle sağlıkla aynı manada kullanılan bir terimdir. Tüm fitness tarifleri fitnessı sağlıkla bağdaştırmaktadır. Bu yüzden fitness-merkezleri sağlıklı hayat ve sağlık trendlerinden hususi olarak faydalanan spor merkezleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Eberle ve ark 2004; aktaran, Sevilmiş, 2019).

Fitness sözcüğünün anlamı lügatlerde “bedensel uygunluk” olarak geçmektedir. Lisanimıza da fitness adıyla geçmiştir. Fit anlamına gelmektedir. Hayatın olağan akışı içerisinde kolay hareket edebilmek, sıhhatli hissetmek, ölçülü olmak ve

hesaplaşmak anlamlarını da kapsar. Spor aktiviteleriyle ve alıştırmalar yaparak bireyin fit olmasını, biçimli olmasını, bedeninin ölçülü sağlam ve dayanıklı olmasını ifade etmek zarfında kullanılır. Biçimli hale gelen beden ölçülüdür, sıhhatlidir. Rahatsızlıklara karşı mukavemet gösterir. Adele gücü ve kemik yapısı dayanıklıdır. Bu bireylerde bütün organlar gerektiği gibi çalışır. Dolayısıyla fit beden daha sıhhatli, güzel ve uzun süreli hayatını devam ettirir. Fitness bireylerin vücudunda sakatlık ve problem olmadan fiziksel egzersizler yapabilme hali olarak anlatılabilir. Günlük hayata dahil edilen istikrarlı bir fitness programının insanların sağlık problemlerini yaşama risklerini azalttığı gibi çalışma becerilerini arttırdığı da dokümanlaştırılmış bir hakikattir (Voigt ve ark., 1998; Aktaran Uz, 2015).

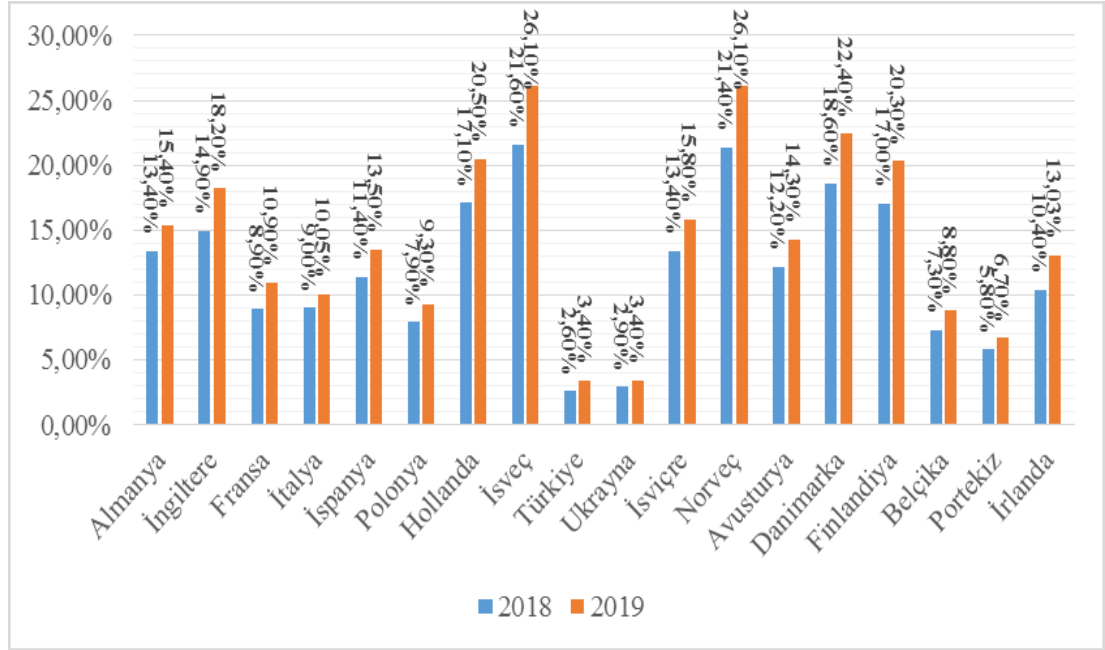
### **2.1.1 Dünyada ve ülkemizde fitness**

Fitness endüstrisi, 70'lerde ve 80'lerde kendi lansmanını en iyi yaptığı yıllar olarak tarihe geçtiği ifade edilmektedir. Bu genişlemenin birçok sebebi olsa da en önemli iki nedeni olduğu söylenebilir. Öteki etkenlerin yanında birinci neden, vücut geliştirme efsanesi Arnold Schwarzenegger'in medya, film ve eğitim videolarında fitness için büyük ilgi uyandırması ve ikinci etken ise Jane Fonda'nın spor salonunu toplumsal olarak kabul edilebilir yapmasıdır. Özellikle Jane Fonda aerobik mevzusunda çok sayıda egzersiz videosu çekmiştir. Bu videolar özellikle spor salonlarına gitmek için 80'lerin başında bayanlara esin kaynağı olmuştur (Wienke, 2014).

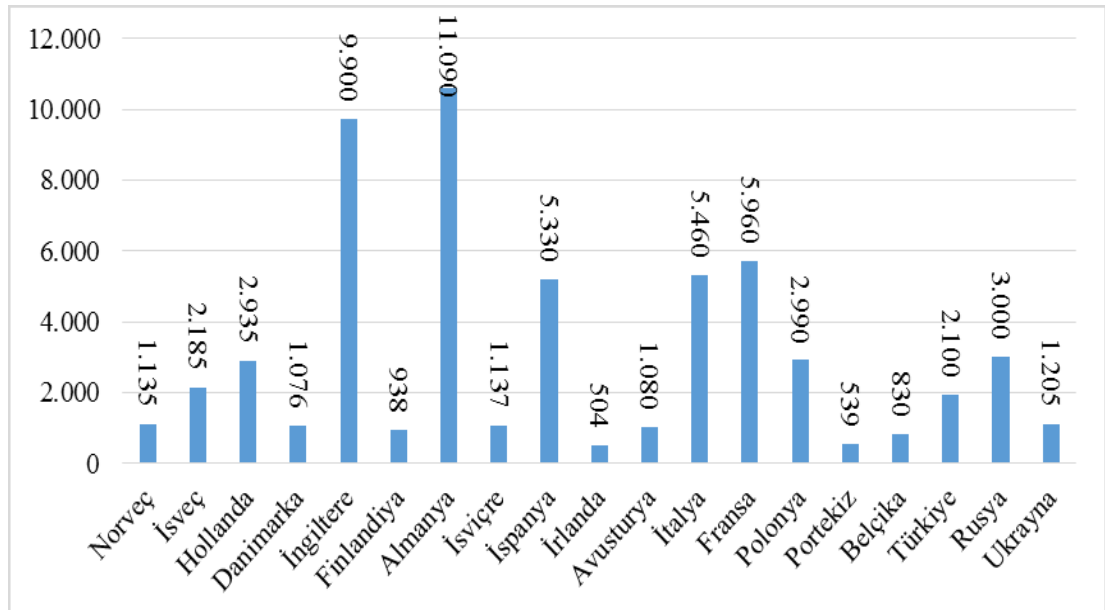
Fitness dalı geride bıraktığımız on yılda etkili bir patlama yaşamıştır. Fitness merkezleri üyelikleri geride bıraktığımız beş yılda yüksek oranda artış gösterdi. Deloitte European Health & Fitness Market (2019) ifadesine göre Avrupa'da fitness dalı geride kalan yıla göre %1,2 çoğalarak toplam cirosunun 27,2 milyon Euro olduğu kaydedilmiştir. Bu ciro Avrupa birliği ülkeleri ile beraber Rusya, Türkiye gibi ülkeleri de kapsamaktadır. Fitness merkezleri üyelerinin bir önceki yıla göre artma oranı +3,5% olarak gerçekleşen büyüme oranıyla birlikte toplam üye sayısı 62,2 milyona erişmiştir. Avrupa'da en büyük 30 zincir işletmelerinin 15,4 milyon üyeye sahip olduğu kaydedilmiştir. Bu otuz büyük zincir işletmeleri, pazar payının %24,8'ine sahiptir.

Önde gelen ekipman üreticilerinin küresel net satışı 2,9 milyon Euro, Avrupa ülkelerinin penetrasyon oranı 2018 yılında 7.5% iken 2019 yılında 9,9% olarak kaydedilmiştir (European Health & Fitness Market Report 2019).

European Health & Fitness Market fitness pazarı raporları denetim ve danışma şirketi Deloitte tarafından desteklenerek her yıl fitness merkezleri sayıları, bu merkezlere üye olan kişi sayısı, toplam satış hacmi, toplam nüfusa oranla fitness merkezi üyesi, en büyük fitness malzemesi üreten şirketlerin büyüme oranları gibi raporlar düzenlenilmektedir. Deloitte tarafından desteklenerek oluşturulan European Health & Fitness Market (2019) raporuna göre Avrupa ülkelerinin fitness pazarında oluşan ayrıntılı raporları aşağıdaki paylara sahiptir (Sevilmiş, 2019).

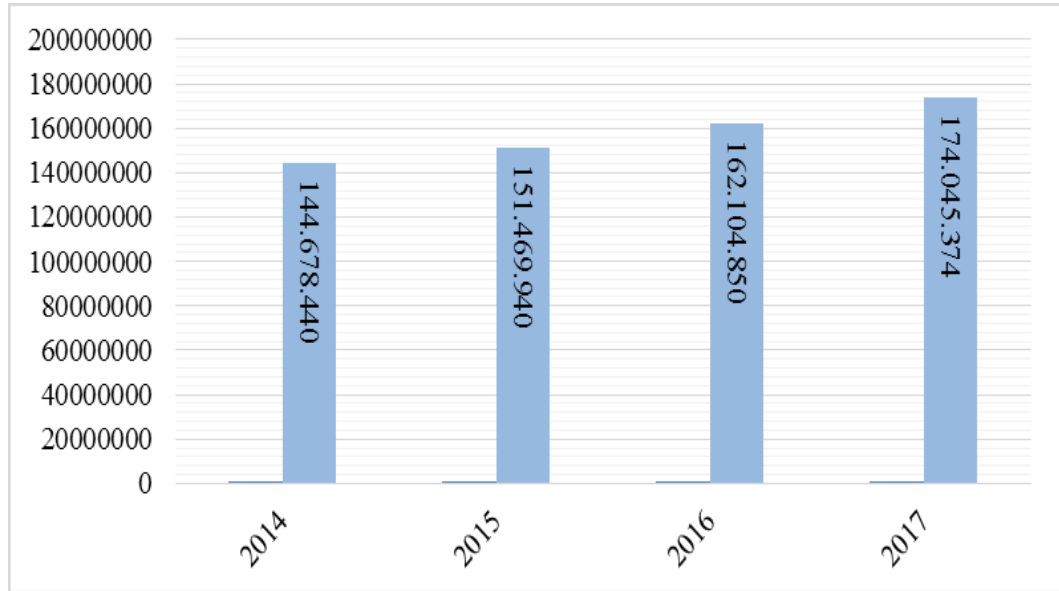


**Grafik 2.1:** Avrupa ülkelerindeki fitness salonu üyelerinin ülkelerin nüfusuna oranını belirten şekil(%).



**Grafik 2.2:** Avrupa ülkelerindeki fitness merkezleri üyelik sayılarını belirten şekil (milyon)

Grafik 2.1 tetkik edildiğinde Avrupa ülkelerindeki fitness merkezlerine üyelik sayıları gösterilmektedir. Fitness merkezi üyeliğine göre Avrupa’da en fazla üyeye sahip ülke 11 milyon 90 bin üye ile Almanya’dır. En fazla fitness üyeliklerine sahip ülkeler arasında İngiltere 9 milyon 900 bin, Fransa 5 milyon 960 bin, İtalya 5 milyon 460 bin, İspanya 5 milyon 330 bin üyeye sahiptir. Türkiye European Health & Fitness Market 2018 raporuna göre 1 Milyon 950 bin üyeye sahipken 2019 raporunda üye sayısı 2 milyon 100 bin olarak raporlanmıştır. 2017 kaydında fitness merkezi üye sayısı 1 Milyon 830 bin olarak raporlanmıştır. Türkiye iki yılda üye sayısını 270 bin arttırmıştır. Avrupa’da en az fitness üyesine sahip ülke ise bu rapora göre İrlanda olarak rapor edilmiştir (Sevilmiş, 2019).



**Grafik 2.3:** Uluslararası fitness merkezlerinin üyelik sayıları

Grafik 2.3’te The International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) global raporu uluslararası fitness merkezi üyelik sayıları gösterilmektedir. 2017 yılında üyelik sayısı 174.045.374 olarak raporlanmıştır. 2014 senesinden beri üyelik sayılarında 29 milyondan fazla artış gözlemlenmiştir. IHRSA globalin ifadesine göre en fazla artış oranı 2016-2017 seneleri arasında meydana gelmiştir (IHRSA 2018).

Türkiye’deki ilk fitness ticaret kuruluşu, İstanbul Etiler’de Hillside, akabinde Kuruçeşme’de Planet Health kulüp işletmeciliği ve Taksim’de Vakkorama spor salonu ile vücut bulmuştur. Bu ticari kuruluşların, yüzölçümleri fazla metrekaireler tutmasa da, içerilerinde spor ve spor yapanı bir akraba kadar iyi koruyabilecek ender kuruluşlar olmuşlardır. Sadece spor üzerine çalışan ilk ticari kuruluş 1990’lı senelerin

ilk yıllarında Ankara Bilkent'te iş hayatına atılan Sports International'dir. Bu önemli derecede yüksek kapasiteli ve benzeri olmayan spor kuruluşu, az bir sürede İzmir ve İstanbul'da kendisine ait ticari kuruluşlar oluşturmuştur. Sports International, Türkiye'deki yüksek kapasiteli spor merkezlerinin öncüsü olmuştur (Çunguroğlu, 2012).

Son zamanlarda bireylerin artan ve farklılaşan gereksinimleri ile niteliğe önemli ölçüde ehemmiyet vermeleri sebebiyle çoğalan kaliteli ürün umutları, insanları dar malumat ve idarecilik yeteneğine sahip kişilerce idare edilen ufak aile tipi ticari kuruluşların yerine fitness, aerobik, step, yüzme gibi çeşitli spor kolunun aynı yerde erişilebildiği ve kafe, sauna, masaj, restoran gibi iş kollarının da yer aldığı spor komplekslerine sevk etmiştir. Bundan dolayı zamanımızda kapasitesi yüksek olan spor kompleksleri hatta spor kompleksleri şubeleri açılmıştır. Bunun gibi yeni akımlar, ilk olarak ufak spor salonları olmak üzere spor sektöründe çalışma yapan bütün ticari kuruluşları yarışmanın bünyesinde yer alma mecburiyetinde bırakmıştır (Çunguroğlu, 2012).

Sağlıklı hayat maksadıyla spora yönelenlerin çoğalması, Ülkemizde Fitness Center çoğalmasına sebep olmuştur. Yeni arkadaşlıklar edinmek bu çoğalmada önemli yer etmiştir. Keza modern mesken tasarımlarının zaruri öğelerinden biri durumuna ulaşan bu kuruluşlar, özellikle İzmir, İstanbul ve Ankara'dan sonra bütün ülkemizde çoğalmıştır. 2008 senesinde senelik ilerlemenin yüzde 40'lara vardığı dönemlerde tüm ülkelerin başta gelen Fitness kuruluşları, şubelerine bir tane de ülkemizde ilave etmeyi arzulamışlardır. Bundan dolayı tüm dünya da başta gelen fitness kuruluşlarından olan Curves, Shapes for Women ve Pace'nin de yer aldığı büyük oluşumlar peş peşe Türkiye'de şube açmaya başlamıştır (Yaşar, 2013).

## **2.1.2 Fitnessin önemi**

### **2.1.2.1 Sağlık açısından önemi**

Fiziksel ve psikolojik sağlığın bozulmasının önlenmesi ve tedavi edilmesi bakımından yakın zamanlarda öne çıkan mühim ilerlemelerden biri ilaç içermeyen iyileştirme metotlarının mümkün olması fikridir. İlaç içermeyen iyileştirme yönetim oluşturmak amacıyla tatbik edilebilecek verimli metotlardan bir diğeri de fiziksel etkinlik ve spor yapmaktır. İlaç içermeyen iyileştirmede sporun seçenek olarak sunulmasının nedeni, durağan hayat süren bireylerin etkinliğini çoğaltmak, bedenin



dayanma gücünü üst düzeye yükseltmektir. “*Misal olarak adale sağlığını yüksek seviyeye ulaştırmak için farklılaştırma çizelgeleri denenmekte ve bu metotla da anatomik bünyede durağan hayattan dolayı oluşan düzensizliği önlemek olanaklı hale gelmektedir*”. Antrenman planlamalarının bir spor kuruluşunda veyahut açıkta bir alanda olması icap etmez, kişiler yaşadıkları yerlerde bile kolayca antrenman icra edebilirler. Antrenman yapmak amacıyla yaşadığı alandan farklı bir alana geçme ihtiyacı hissetmeyen kişiler, yoğun meslek hayatlarında vakit ziyan etmeden sıhhatlerini koruma altına alacaklar. Buda bireylere zaman kaybı yaşamadan kendilerini geliştirme olanağı tanıyacaktır (Sevimli, 2007).

Günümüz insanların mental ve fiziksel olarak yıpranmasında ve yaşam kalitelerinin düşmesindeki en önemli etkenler son yıllarda artan yoğun iş gücü ve rekabetçi yaşam tarzıdır diyebiliriz. Spor kuruluşları ve fitness salonları geçtiğimiz senelerde meydana gelen bu vaziyeti doğru çözümlenmiş ve bu durumu bu kuruluşların oluşum gayesi olarak belirtmişlerdir. Bilhassa fitness salonları bireyin bedensel ve psikolojik yönden üst düzeye ulaşmasını sağlamalarının yanında sosyal bir birey olmak içinde çok müsait mekânlardır (Taşdemir, 2015).

Birçok bilim insanı tarafından sporun sağlık üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Egzersiz yapmanın birçok fizyolojik ve yaşamsal mekanizmayla duygu durumunda toparlanmaya yol açtığı tezi savunulmuştur. Bu tezler içerisinde merkezi sinir sisteminde monoamin etkinliğinde farklılıklar meydana getirme, hipotalamo-pituitar-adrenokortikal yolak etkinliğinde küçülmeye sebebiyet verme, beta endorfin salınımında çoğalma ve bedensel sağlığını çoğaltma gibi etkiler söylenebilir. Egzersiz yapmanın, kendine olan güveni artırdığı, kaygılardan uzaklaştırdığı, uykuda iyileşme sağladığı ve stresi azaltma gibi psikolojik tesirlerinden de söz edilmektedir. Butler ve Steptoe toplumsal vaziyet ve sıhhatli olmayı göz ardı ederek icra ettikleri detaylı (5061 katılımcı) araştırmada, egzersiz yapmanın psikolojik kaynaklı strese düşüş ile bağlantısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Canan ve Ataoğlu, 2010)

Kaynaklarda anksiyete kusurlarının ve panik bozukluğunun iyileştirilmesinde bir iyileştirme biçimi olarak sporun kullanılmasıyla alakalı umut veren araştırmalar mevcuttur. Egzersizler yardımıyla hastaların duyularıyla ilgili yeterli bilgi edinilebilir. Böylelikle panik bozukluğunun emarelerinde düşme oluşturulabilir. Broocks ve arkadaşları spor ve panik bozukluğu arasında bulunan bağlantıyı araştırmış ve sporun panik bozukluğu emarelerini azaltmada plasebodan daha üst

seviyede yer aldığını ve klomipraminin tesirine yakın bir etkiye yaklaştığı sonucuna ulaşmıştır. Konuyla alakalı başka çalışmalarda ise, anksiyete bulgularını azaltmada egzersizlerin fazla etkisinin olmadığına ortaya konmasına rağmen, bu bulgular etki yetersizliğinden çok anksiyete ölçümü ile bağlantılı zorluklardan kaynaklanıyor olabilir. Stephens egzersiz yapma ile soyut iyilik durumu arasında bulunan bağlantının tetkik edildiği epidemiyolojik araştırmalarını özetlemiş ve egzersiz yapmayla öznel iyilik durumu arasında açık bir bağlantının varlığını kanıtlamıştır. İnsanlar şahsi amaçlara düşünerek egzersiz yaptıklarında duygu durumunda düzelmenin arttığı söylenmiştir (Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010).

### **2.1.2.2 Estetik açıdan önemi**

Gelişmiş toplum ve kültürlerde egzersizler sonucu şekillenmiş, düzgün bir vücut, kişinin içinde bulunduğu ortamda kendini tanıtmada değerli bir tanıtım vasıtası olarak görülür (Karakaya ve Coşkun, 2006, aktaran; Alemdağ ve Öncü, 2015). Son zamanlarda insanlar diğer kişilerin dış görüntüleriyle çok alakadar olmaktadır. Sadece son zamanlarda değil geçmiş dönemlerde yaşamış çoğu medeniyette, tarihin her döneminde güzellik, gençlik, alımlılık gibi hususlar çoğu zaman en mühim kişisel hususlar diye görülmüşlerdir (Ergür, 1996). Toplumdaki birçok birey alımlı ve karizmatik insanlarla daha çok etkileşim halinde olmayı tercih etmektedir. Bu sebepten kişiler başka kişiler üzerinde etki bırakacak bir imaj yapmak, alımlı ve karizmatik görünüme sahip olmak için gayret sarf etmektedirler (Alemdağ ve Öncü, 2015).

Fiziksel etkinliklere iştirakin genç kişilerde, doğal davranmaya, kendini rahat anlatmaya yaradığı ve gençlerin kendilerine olan güvenlerinin artmasına, yaratıcılık ve toplumsal haberleşme becerilerinin gelişmesine, yardım etme ve incelik ruhlarının artmasına, kafa yorgunluklarının ve gerginliklerinin azaltmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir (Gür, 1992). Bireyin, bedensel görünümünün düzgün olması ve dış görünüşünün fit görünmesi, başka bir deyişle bedeninin ölçülü olması ve sıhhatli olması tercih edilmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Bireylerin kendilerini dış görünüş bakımından iyi hissetmeleri, insanlarla daha güvenli ilişkiler kurmalarına ve meslek hayatlarında muvaffakiyete ulaşmalarına neden olurken, bireylerin kendilerinden memnun olmaması, kendilerinde pek çok noksan yönün var olduğunu akıllarından geçirmeleri, hayatlarının birçok evresinde tükenmek bilmeyen bir kaygı,

kuşkucu ve önemsiz hisler içinde olmalarına sebebiyet verir (Ergür, 1996, aktaran; Alemdağ ve Öncü, 2015).

Beden imajının gelişmesi ve devamlı değişmesi birçok faktörle belirlenir. Bu faktörleri, cinsiyet, kendine bir şey katma, gelişme seviyesi, egoları, tutkuları, motivasyonu, itimat hissi, vücuduna olan hassasiyet ve insanların beden görünümüne gösterdiği kıymet diye sıralayabiliriz (Ergür, 1996, aktaran; Alemdağ ve Öncü, 2015).

## **2.2 Benlik**

James (1890), benliğin iki farklı durumdan oluştuğunu savunmuştur. “Bilen benlik” ve “bilinen benlik”. Bilime mevzu edilebilecek benlik kapsamının ise, ‘belli olan benlik’ kapsamı olduğunu savunur. James (1980) benliği, dış görünüş, toplumsal, hissel ve zihinsel olarak karakterize eden “benim” olgusuyla, anlama, akıl etme, anımsama fonksiyonunu kapsayan “ben”i aynı süreli bir ilerleme olarak tanımlar. Mevcut şema bünyesinde ‘bilen benlik’ özne, ‘bilinen benlik’ ise nesnedir. İlimin mevzusunun madde formunda bulunması icap ettiğinden, ruh biliminin mevzusu durumuna gelebilecek benlik, bilinen benlik sahasıdır. James benliğin üç boyutunun olduğunu belirtmiştir. Bunları madde boyutu, ruh boyutu ve sosyal boyut olarak ifade etmiştir. Benliğin madde boyut; bireyin, başka bireylerle ve cisimsel nesnelere özdeş hale gelmesidir. Misal olarak, bir iş insanının, maddi olanaklarını yitirerek parasız kalması neticesinde, hayatına son vermeye kalkışması verilebilir. Ruhsal benlik öznel bir haldedir. Kişinin kendisini ne şekilde muhakeme ettiği, ne şekilde değerlendirmeye tabi tuttuğunu kapsar. James sosyal benliği şu şekilde ifade etmektedir; kişinin kendisini bilen ve beyinde kişinin imajını bulduran kişiler derecesinde sosyal benliği mevcuttur. Lakin imajları bulduran şahıslar tabii olarak kümelerle bölündüklerinden, deneyim bakımından, o şahsın, fikirlerine ehemmiyet verdiği farklı şahıslar veya gruplar kadar farklı sosyal benliği bulunduğunu belirtebiliriz. Ekseriyetle birey, bu farklı kümelerin hepsine kendisinin başka bir yanını tanıtır. Karakterimizi ailemize, arkadaş çevremize sergilediğimiz gibi; müşterilerimize, emrimizde çalışanlara sergilemeyiz. Bu durum, insanların birçok benliğe ayrılmasının pratik bakımdan ne anlama geldiğini gösterir” (Aktaran; Bacanlı, 2004)

Bir diğerk bilim insanı Cooley (1902) benliği, daha ayrı bir açıdan ele almıştır. Ona göre şahıs ilerleme sürecindeyken öbür insanların onu ne şekilde tanıdıkları mevzusunda bir algı oluşturur. Zaman içerisinde öbür insanların kendi şahıslarıyla ilgili tutumlarını beyinlerinden geçirmeye başlarlar. Beyinde oluşan bu görüntü bütün yönlerden doğru olarak kabul edilmeyebilir; doğru olarak kabul edilmese de birey için ehemmiyetlidir (Aktaran; Arıçak, 1999). Cooley'in "ayna benlik metaforu", benlik kavramını, sosyal iletişimin bir parçası olarak ortaya koyması bakımından oldukça ehemmiyet taşımaktadır. Ayna benlik metaforuna göre benlik, başkalarının reaksiyonlarının bir yansıması olarak meydana gelmektedir. İnsan tutumlarının ve görünümünün analizini yaparken, aslında diğerk insanların yargılarının ütöpk bir yansımasını görmektedir. Bireyin benlik algısı da bahsi edilen yargılara ilişkin gurur veya küçük düşme gibi hisleri ile oluşmaktadır. (Aktaran; Armutlu, 2008).

Freud, topografik modelin bireyin şahsiyetini belli ölçüde izah ettiğini belirtmiş, ilave olarak yapısal modeli meydana getirmiştir. Bu model, kişiliği ego (benlik), id (alt benlik) ve süperego (üst benlik) diye bölmüştür. Alt benlik, bizim egoist bölümümüzdür ve sadece şahsi arzularımızı doygunluğa ulaştırmaya çalışır. Benlik (ego), hakikat prensibinden etkilenir. Bir başka ifadeyle, benliğin ilk işi, alt benliğin isteklerini doygunluğa ulaştırırken ve alt benliğin isteklerini yerine getirirken mevcut vaziyetin mevcudiyetini de özenle dikkate almaktır. Üst-benlik, neyi gerçekleştirebileceğimiz ve gerçekleştiremeyeceğimiz mevzusunda insanların örflerini, adetlerini ve ahlaki değerlerini ifade eder (Burger, 2006).

Rogers'a (1951) göre ise benlik; Bireyin, farklı bireysel özelliklerinin kendinde ne denli mevcut olduğu hakkındaki değerlendirmelerinin tamamı, ya da özetle, şahsın kendini algılaması olarak ifade edilebilir. Rogers aracılığıyla geliştirilen ve bireyin dışarıdan değerlendirilip dönüştürülebileceği fikrine zıt olan "Benlik Kuramı", benlik anlayışını, tutumların en ehemmiyetli niteleyicisi olarak kabul etmektedir. Başka bir deyişle bu kurama göre beşer, benlik anlayışına uygun şekilde tutumlar sergiler. Benlik kavramı, bireyin kendini tanıdığı zamandan itibaren, çevresiyle etkileşimi aracılığıyla meydana gelir ve kişi çevresini, bu meydana gelen benlik kavramına göre düzenleyerek idrak eder; benlik kavramına uyan hayatları benliğe özümler (sembolize eder), müsait olmayanları ya inkâr eder ya da benlik kavramına uygun düşecek şekilde dönüştürür (Aktaran, Kuzgun, 1983).

### 2.2.1 Benlik saygısı

Benlik saygısı ve benlik birbirinden ayrı kavramlardır. Benlik saygısı benlik anlayışında bulunan bilgilerin değerlendirmeye alınmasıdır (Pope, McHale ve Craighead, 1988, aktaran; Soğukpınar, 2014).

Benlik saygısı insanın kendi zatına karşı hissettiği sevgi, saygı ve güven duygusu (Akçagöz, 2017); şahsını kıymetli görme, becerilerini ve ustalıklarını sergileme, muvaffakiyet, toplum içinde diğer insanlar tarafından kabullenilme, kendi dış görüntüsünü olduğu gibi benimseme (Arıca, 1999); şahsın kendisini keşif etmeye zihinsel planlama yapmaya ve inanış sistemiyle ilgili yaptığı hissel bir yorumlama (Fanning ve McKay, 2000); bireyin şahsından hoşnut olması ve şahsını mevcut durumuyla onaylamasını sebep olan pozitif bir canlılıktır (Knightley ve Whitelock, 2007). Benlik saygısı tam ve etraflı bir ifadeyle kişinin kendisine ait bütün özelliklerini bilmesi, kendisinde bulunan becerileri ve gücünün ölçüsünü kabul etmesi ve özümsemesi diye ifade edilmektedir (Aktaran; Söner, 2019).

Bir diğer ifadeyle, şahsın mevcut olan ve mevcudiyetlerini hedeflediği duygusal niteliklerinin meydana getirdiği ayrımlardır. Bu anlayış sadece kişinin kendisini idrak etmesiyle değil, insanların tutumlarından da etkilenmektedir (Knightley ve Whitelock, 2007). Bu hal kişideki benlik durumunu göstermektedir. Hakiki benlik ve ideal benlik arasındaki ayrım ufaldıkça benlik saygısı meydana gelir (Yavuzer, 2016).

Benlik saygısının bütün yönleriyle olgunlaşmadığı hallerde ise bireyler potansiyel bir şekilde devam eden benliklerinin varlığını anlarlar fakat bilinç dışı sürekli bir şekilde esas benlikle kıyaslama yapar. Kişinin hakiki ve ideal benliği arasındaki anlaşmazlıklar yaşam süresince ilgilenmek mecburiyetinde kalacağı kendini küçümsemeyi meydana getirir (Yalom, 2018). İnsanları ideal ve hakiki benliği arasında meydana gelen ayrımlar bireyin benlik saygısını oluşturmaktadır. Mevcut durumda esas benliklerini özümseyen şahıslarda benlik saygısının daha çok ilerlediği ve uyguladığı söylenebilir (Aktaran; Söner, 2019).

Benlik saygısı, beşerin kendisini sorguya çekip yorumlaması sonucunda oluşan kendinden memnun olup olmaması durumudur diyebiliriz. Bu değerlendirme pozitif veya negatif olabilir (yüksek-düşük). Bireyin içinde olduğu pozisyona, gelişmelerin durumuna göre değişebilir (Sivribaşkara, 2003). İnsanın doğumundan ölümüne kadar

benlik saygısının ilerlemesi sürer ve diğer şahıslardan, kişinin mesleki ve özel hayatından, etraftaki birçok sebepten etkilenebilir (Çağlar, 1993).

Bireylerin benlik saygı düzeylerinin yaşam boyu fazla veya az olması tutumlarına, duygularına ve fikirlerine tesir eder. Bireyin kendi kendine ve etrafına bakışının ve tutumlarının biçimlenmesinde benlik saygısı en mühim misyonu üstlenir. Benlik saygısının az veyahut çok olması kişinin yaşamına direk tesir eden etmenlerdendir. Şahıslar kendilerinde bulunan özel niteliklerden kıvanç duyup yaşamlarını sakin bir şekilde rahatça devam ettirebiliyorsa, bu bireyin benlik saygısının yüksek olduğunun bir göstergesidir ve kişinin meslek ve günlük hayatına olumlu olarak katkıda bulunacaktır. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise buldukları çevreye adaptasyon sağlayamadıkları için iş ve toplumsal yaşamları süresince kazanımlar elde etmesi olanaksızdır (Sivribaşkara, 2003).

Benlik kavramı kişinin kendisiyle ve diğer bireylerle kurduğu iletişime dair olan algılara verilen değeri ifade ederken, benlik saygısı kavramı benlik değerinin, kendini kabulün, bütünsel ve şahsi duygularını ifade etmektedir (Çakar ve Karataş, 2012).

Benlik saygısı, bireyin kendisini mevcut durumundan üstün ya da mevcut durumundan aşağıda görmeden, şahsından hoşnut olma durumudur. Bireyin kendi şahsını sevmeye layık görmesidir. Kendini kıymetli görmektir. Bireyin kendi kişiliğini olduğu gibi onaylaması, kendi şahsına güvenmeyi olanaklı hale getiren iyi bir ruh durumudur (Yörükoğlu, 2000).

Benlik saygısı, insanın hakiki benliği ile ideal benliği arasındaki farkla alakalı duygularını gösterir. Benlik saygısı, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın az olduğu ve benlikten razı olunduğu, kabullenildiği hallerdir. Bireyin kendi muhakemesini yapması neticesinde vardığı benlik kavramına karşı olumlu davranışta bulunmasından doğan beğeni halidir. İnsanların insan olarak, değerleri bakımından ulaştıkları sonuçtur. Kişinin benlik kavramından hoşnut olması, onaylaması ve kendisiyle gurur duyması halidir (Yavuzer, 2003).

İnsan devamlı değişim yaşayan bir çevre içindedir. Dışsal olayla, kişinin etrafından kendisine yapılan geri dönüşler, ortam değişikliği gibi faktörler değiştikçe, şahsın kendilik ilkeleri değişim geçirmesiyle benlik saygısı dönüşüm geçirir. Bu nedenle benlik saygısı daimi değildir ve devamlı değişim durumunda olabilir. Benlik saygısı

kişinin kendi şahsını ne biçimde algıladığı, tanımladığıyla alakalı genel bir kavramdır. Rosenberg (1965) benlik saygısını insanın kendi şahsına karşı gösterdiği pozitif, negatif davranışları diye ele almıştır. Benlik saygısı insanların davranışlarından razı olması ve kendi şahıslarını ne derece kıymetli gördükleri biçiminde de ifade edilebilir (Yiğit, 2012).

Eski tarihlerden modern zamanlara kadar geçen sürede çoğu araştırmacı, değişik tarifler ile benlik saygısı kavramını tarif etmeye çalışmışlardır. Rogers benlik saygısını kişinin diğer insanlar tarafından gördüğü saygıdan dolayı kendini değerli hissetmesi durumudur diye nitelemiştir. Rogers'a göre bir şahsın benlik saygısının biçimlenebilmesi için toplumdaki öteki şahısların, bireyi o durumuyla, koşulsuz bir şekilde kabul etmesi gerekmektedir. Dolayısıyla benlik saygısının ilerleyip olgunlaşması bunla ilişkilidir (Aydemir, 2014). Hümanist ruh bilimcilerinin çalışmalarında en çok birleştikleri konu, insanların kişilikleriyle alakalı vardıkları düşünceler ve fikirlerdir. Roger'a göre benlik saygısının pozitif olabilmesi için birey tutum ve davranışlarını olduğu gibi kabul edip özümsemesidir.

### **2.2.1.1 Yüksek benlik saygısı**

İnsanlar arasında benlik saygısı yüksek olanlar kendi yeteneklerine ve aldıkları kararlara çok itimat ettiklerini söylemişlerdir. İçinde yaşadıkları sosyal çevrelerde önderlik nitelikleri ve tutumlarında ki istikrarlılık bu itimat yardımıyla meydana gelmektedir. Çevrelerinde vuku bulan münakaşalarda ön safa çıkıp rahatça yumuşama ortamı tesis edebilirler. Tenkit edildiklerinde bunu olumlu tavırla karşılayıp, kendilerini kolayca başkalarına anlatabilirler. Önderlik nitelikleriyle ön planda yer alan bu şahıslar, yalnızca şahıslarını akıllarından geçirmeyip, başka kişilerle ve problemlerle daha fazla alakadar olup zaman harcarlar (Akkuş, 2005).

Bir çevrede şahsını kıymetli gören, kendi şahsına karşı özenli tutumlar içinde olan, hayattan haz duyabilen, benlik saygısı yüksek olan bir şahıs, ileriki yıllar adına umutlu ve iyimser olup, hayallerini yerine getirmeye yakın kişi olarak görülür (Turan vd., 1998).

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, hayatı yaşamaya değer bulmak, tutum ve davranışlarını kontrol edebilmek, kaygılarla daha kolay başa çıkabilmek, yeni düşüncelere açık olmak gibi pozitif ruhsal niteliklere sahiptirler. Öz güvenleri fazladır (Aydemir, 2014). Benlik saygısı yüksek olan kişilerin mesuliyet alabilen,

tutumlarının sonuçlarının doğruluğunu kestirebilen, akademik olarak daha başarılı, yeni şeyler tecrübe etmeye meraklı, ilişkilerinde saygılı, diğer insanların gereksinimlerine karşı hassas davranabilen, toplumdaki insanları etkileme mevzusunda kabiliyetli ve başardıklarından memnun olan insanlar oldukları görülmektedir (Oğuz, 2016).

### **2.2.1.2 Düşük benlik saygısı**

İnsanların toplum içinde benliğin değerini düşürücü yaşantılara maruz kalması, benlik saygısı seviyesinin düşük olmasına sebep olmaktadır. Bu durum insanlarda, benliğini onaylamama, kendini atıl hissetme, kendinden hoşnutsuz olma, güçsüz ve negatif taraflarını hayatının merkezine oturtma ve güçsüz taraflarını sahnelemekle kendini gösterir (Otacıoğlu,2017).

Düşük benlik saygısına sahip olan insanların özgüveni azdır. Bu şahıslar toplumdaki diğer fertlere bağımlı yaşarlar. Benlik saygısı az olan fertler, araştırmacı değildirler. Sıkılgan, otoriter ve utangaç yapıdadırlar (Yiğit, 2012).

Coopersmith, herhangi bir sorunla karşılaştığında kendine güvenmeyen, söylemek istediğini dile getirmekten sakınan kaygılı kişileri, benlik saygısı seviyesi az bireyler olarak ifade etmiştir. Benlik saygısı az olan bu kişiler, insanlar içinde düşüncelerini dile getirmektense yalnızca susup dinlemeyi tercih ederler. Bu nedenle benlik saygısı seviyesi az olan kişilerin iletişim kabiliyetlerinin yetersiz olduğu fikri hakimdir (Özşaker, 2008).

Benlik saygısı düşük olan insanlar, esas karakterlerini gösterdikleri zaman, yaşadıkları çevrede insanlarca benimsenmeme kaygısı yaşamaktadırlar. Bu şekilde hissetmelerinin sebebi ise, sadece bir şeyler başardıklarında toplum tarafından benimsediklerini düşünmelerinden kaynaklanmaktadır. Esas mizaçlarını sergilediklerinde çoğu zaman negatif tepkilerle karşılaşmışlardır. Olumsuz tepkiler aldıkları için kendi benliklerini sevmezler, bütün mevzulara negatif açıdan yaklaşırlar ve bu konulardan ders çıkarıp olumlu yaklaşımlar sergilemek yerine susup sessiz kalmayı seçerler (Pişkin, 2001).

Yavuzer (2003) düşük benlik saygısına sahip insanların karakterlerini şöyle özetlemiştir: Görev almayı sevmezler, görev aldıklarında başarıp başarmayacaklarını araştırmadan sorumluluktan kaçınırlar. Bu tutum eksiklik kaygısı ve acizlik emaresidir. Bu bireyler bir işe başlar başlamaz az bir zaman sonra o işi yapmaktan



vazgeçerler. En küçük bir hayal kırıklığında işi bırakırlar. Yenileceklerini anladıklarında veya başarısız olacaklarını idrak ettiklerinde yalan söylemekten çekinmezler. Diğer insanları suçlayarak veya dış faktörleri bahane ederek mazeretler üretirler. Sosyal olarak arka planda durmayı tercih eder, çevresiyle olan ilişkisini kaybeder ya da azaltırlar. “Her şeyi yanlış yapıyorum.”, “Kimse benden haz etmiyor.”, “Güzel değilim.”, “Benim yüzümden oldu.” veya “Ben herkes kadar akıllı değilim.” gibi kendilerine yönelik tenkitler yaparlar. Olumlu-olumsuz eleştirileri kabul etmede sorun yaşarlar. Çevrelerinin kendileri hakkındaki fikirlerinden ve negatif arkadaş tavırlarından haddinden fazla etkilenirler. Eğitim kurumunu önemsememek, derste diğer öğrencilere rahatsızlık vermek, öğretmene küstah tutumlar ve davranışlar gösterirler. Aile içinde ya aşırı yardımcıdırlar ya da hiç yardım etmezler. Dengesiz tutum sergilerler.

### **2.2.2 Rosenberg’e göre benlik saygısı**

Bilim insanı Rosenberg (1965), benlik saygısını; bireyin kendi şahsına karşı, olumlu ve olumsuz davranışları diye tanımlamıştır. Bu bilim insanına göre benlik saygısı, şahsın kendi kendisini değerlendirmeye tabi tutmasının neticesidir. Şahsın kendi kendisini değerlendirmeye tabi tutması neticesinde vardığı sonuç, benlik saygısının seviyesinde etkileyici rol oynamaktadır. Benlik saygısı, insanın öz benliğiyle alakalı vardığı paha biçme durumudur. Coopersmith (1967), benlik saygısını; şahsın kendi itibarıyla alakalı yaptığı bir durum tespiti biçiminde açıklamış ve kişinin kendi kabiliyet, ehemmiyet, başarı ve kendi durumunun tespitiyle alakalı inancının ve kendini kabullenme ya da kabullenmeme davranışının bir açıklaması biçiminde ifade etmiştir. Coopersmith’e göre benlik saygısı, olağan şartlarda değişmez ancak, çevrenin farklı yönlerine, bay ya da bayan olma durumuna, yaş durumuna ve öteki tanımlama durumlarına göre farklılık arz edebileceğini söylemiştir (Aktaran; Üre, 2007).

Rosenberg (1965) bir araştırmasında kişilerin benlik saygıları üstünde etkisi olduğunu düşündüğü muhit ve aile faktörlerini araştırmıştır. Bunun amacı bireyin benliğiyle alakalı bütün fikirlerinin insanların benlik görüşüne tesir etmesidir. Kişinin benlik anlayışı davranışlarını gösterirken benlik saygısı ise kendini değerlendirmeye alma durumunu göstermektedir. Bu araştırma benlik saygısının, kişinin kendi şahsına gösterdiği pozitif veya negatif tutumları olduğunu ortaya konmuştur. Rosenberg'e

göre benlik saygısı, şahsın kendi kendisiyle alakalı artı ya da eksi bütün hisleri ve tutumlarıdır (Aktaran; Söner, 2019)

Rosenberg (1965) benlik saygısının iki kapsamının mevcut olduğunu ve bunlar arasındaki ayrımın önemiyet taşıdığını savunmaktadır. Bunlardan ilki barometrik benlik saygısı, ikincisi temelde var olan benlik saygısıdır. Barometrik benlik saygısı; an ve an farklılaşan hislerdeki farklılığı ve oynamaları ifade eder. Misal olarak bir makam odasına istemeden de olsa girdikten sonra özür dilenmesi sonucu oluşan duygular barometrik benlik saygısını ifade eder. Temel benlik saygısı; anlık tecrübeler temel benlik saygısını çabucak tesiri altına alıp değiştiremez. Temel benlik saygısına sahip kişilerin bir olayı meydana getirmede kendilerine olan itimatları yüksektir (Aktaran; Ürün, 2010).

### **2.2.2.1 Benlik saygısı ile ilgili kuramsal açıklamalar**

Geçmiş tarihten modern zamana kadar çoğu araştırmacı, ayrı nitelermeler ile benlik saygısı anlayışını tarif etmeye çalışmışlardır. Rogers' a göre benlik saygısının tarifi bireyin başka bireylerden kaptığı kıymetli olma hissidir. Rogers'a göre bir kişinin benlik saygısının biçimlenmesi için öbür kişilerin şahsı o durumuyla koşulsuz bir şekilde kabullenmesi gerekmektedir, benlik saygısının ilerlemesi bununla ilişkilidir (Aydemir, 2014). Hümanist psikologların çalışmalarında en çok birleştiği konu, insanların kendileri hakkında vardıkları kanaatler ve düşüncelerdir. Rogers'a göre benlik saygısının pozitif olabilmesi için kişi kendisini olduğu gibi tasvip edip sevmelidir.

Bir diğer kuramcı Maslow ise hakikatte kim olduğumuz, yaşam boyu neler yaptığımız ile ilgili memnuniyet duyma ihtiyacı ve kendimize saygı duyma ihtiyacı ile ilgili yazılar yazmıştır. Benlik saygısıyla alakadar olan çok sayıda bilim insanı olmuştur. Bu bilim insanları benlik kavramı ile benlik saygısı kavramını birbirinden ayırırlar. Benlik kavramı bireysel özelliklerimizi yani kendimizi bir birey olarak nasıl gördüğümüzken, benlik saygısı benlik kavramını değerlendirme onu yorumlama şeklimizdir (Burger. 2006). Her bireyin kendine pozitif saygı hissetmeye gereksinimi vardır. Bu gereksinimleri bireylerin kendilik sistemiyle ilişkilidir. Rogers 1959, benliğin içindeki pozitif saygı gereksiniminin kişi için değerli kişilerle yaşadıkları vasıtasıyla öğrendiğini ifade eder (Murdock, 2013).

Bir başka teorisyen Branden'e göre (1969) benlik saygısı kişinin kendi şahsına olan itimadını gösterir. Başka bir ifadeyle, insanların kendileriyle alakalı ne şekilde fikir sahibi olduğu ve kendileriyle alakalı hisleridir. Benlik saygısının insanın kendisine ve diğer insanlara karşı tutumlarını, düşüncelerini etkileyen ve karara bağlayan çok türlü neticeleri vardır. Bu nedenle bireylerde az ya da çok benlik saygısının olması bireyin yaşamının her döneminde büyük ehemmiyet taşımaktadır (Yüksekkaya, 1995).

Bir diğer araştırmacı Sullivan'a göre ise insan benlik saygısı kaybına uğramamak için kendisini her daim muhafaza etmelidir. İnsanın benlik saygısını yitirdiğinde neşesini kaybedecek ve anksiyete duyacaktır. Bireyin benlik saygısı yitiminin düşürülmesi neticesinde, yeterli ölçüde benlik saygısı seviyesi oluşmaktadır (Yiğit, 2010).

Coopersmith (1967) benlik saygısını şahsın kendisini kıymetli, başarılı, ehemmiyetli ve becerikli görme ölçüsü biçiminde izah etmektedir. Benlik saygısı şahsın kişisel tatmini veya engellenme seviyesine göre biçimlenir.

Bilim insanı Rosenberg'e göre insanlar diğer tüm objelere karşı nasıl bir davranış biçimine sahipseler benliklerine karşı da bir tutumları vardır. Benlik saygısı şahsın kendisine hissettiği olumlu ve olumsuz davranışlardır. Benlik saygısı şahsın kendi iç dünyasına nasıl baktığı, iç dünyasında yaşadıklarını sorguladığı, olduğu şahıstan tatmin olup olmadığı ile alakalıdır. Benlik saygısı kişinin kendi şahsını kıymetli algılama, başarılı olma, kendini sergileyebilme, insanlar içinde sempati görme, onaylanma, sevilme, bireyin beden imajının pozitif olması gibi olgular benlik saygısının biçimlenmesinde ve ilerlemesinde mühim faktörlerdendir (Özcan ve ark., 2013)

### **İyimser bir yaklaşım**

Benlik kuramlarının en bariz özelliği beşer doğasına iyimser yaklaşımıdır. Benlik kuramcıları kişi tabiatının kendiyile uyum içerisinde yaşamak maksadıyla şuurlu seçimler yaptığına ve insan doğasının devamlı olarak mutluluğu aradığı inancındadırlar. Hayattan yeterince doyum sağlamanın âdemoğlunun içinde yaratılıştan var olduğuna inanırlar. Bu kuramcıların bakışı, Freud'un devamlı çatışma durumunda olan insan görüşünden daha iyimser bir bakıştır.

## **Mekanik olmayan yaklaşım**

Freud'un ve öğrenme kuramcılarının benlik kavramı, bireye mekaniktir gözüyle yaklaşmaktadır. Freud'un kuramında iç güçler (id-ego-süper ego) çekişmesi kişinin tutumlarına ve ruhuna tesir eder. Öğrenme kuramcılarına göre dış faktörler (ödül ile ceza) insanın tutumlarına tesir eder. İki yaklaşımda da bireyin tercih ve karar verme olanağı bulunmamaktadır. Benlik kuramıysa bireyin yaşamını doyum noktasına vardırarak için devamlı şuurlu bir şekilde tercih yapmasını ifade eder. Birey iyilik durumunda olma, ileri gitme ve neşeli hayat tarzı yaşama açısından tercihlerde bulunur.

## **Şimdi ve burada yaklaşımı**

Benlik kuramcılarını eski yaşamışlıkların, çocukluk dönemlerinin yetişkin insanın tutumlarını etkilediği düşüncesine inanmaz. Ehemmiyet verdikleri bireyin kendisi ve çevresini nasıl idrak ettiği ve yaptığı tercihlerdir (Cüceloğlu, 2011).

## **2.3 Kaygı**

Çağımızda bireylerin hayatlarında fazla yer verdikleri ve "endişe" sözcüğü diye literatürümüzde yer etmiş olan, İngilizcede "anxiety" terimi diye ifade edilen bu kavram, psikiyatri uzmanları ve dil bilimcileri aracılığıyla dilimize uyumlu bir hale getirilen "kaygı" sözcüğü olarak kaynaklarda yerini almıştır (Öztürk, 2008).

Başer (1998)' e göre kaygı, korku hissini faal duruma getirmeyecek ikazların meydana getirdiği hislerin korku reaksiyonlarına sebep olması durumudur. Bu korku durumu bireyin karşı karşıya kalmak istemediği vaziyetlere alışmasının yanında o vaziyetlerle mücadele etmeye neden olmaktadır. Bundan dolayı kaygı hissi sıradan bir his olarak gösterilmektedir. Diğer bir tanımda ise sebepleri belli olmayan bu duyguyu üst seviyede yaşayarak meydana gelen korku hissi kaygı diye tanımlanmıştır. Kaygı, ürkme ve sıkıntı hisleriyle beraber kötü durumlar yaşanacak duygusunun meydana gelmesi ve oluşan bu duyguların önüne geçememek diye de tanımlanmıştır (Armstrong, 2005).

Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökeni eski Yunanca "anxsiestas"dan türemiştir; korku, endişe ve bilinmeyi merak etme manası taşımaktadır. Kaygı kelimesini ilk

dillendiren Ciceron (M.Ö. 106-437), devamlı ve bitmeyen endişe anlamında kullanmıştır.

Sullivan kaygının anne babadan empati ile çocuğa geçtiğini savunmuştur. Annedeki endişe, hiç şüphesiz bebekte de kaygıya sebebiyet vermektedir. Tüm ebeveynler çocuklarına ilgi gösterirken belli oranda kaygılı olduklarından, bütün çocuklar belli oranda kaygı hissedeceklerdir (Sullivan, 1953).

### **2.3.1 Sosyal kaygı**

Sosyal kaygı, bireyin sosyal çevresinde diğer kişiler tarafından yargılanma ve değerlendirme endişesi içinde olmasına ve gerilmesine; bireyin yabancılarla iletişime geçmekten ve bir kitle karşısında konuşmaktan kaçınma gibi davranışlar sergilemesine sebep olan kaygı çeşididir. (APA, 2013). Bu açıdan bakıldığında görünüşü sebebiyle diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilebileceği düşüncesinin meydana getirdiği kaygı konu edilecekse sosyal kaygı kavramına yer verilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Eren Gümüş (2006), bireyin değişik sosyal çevrelerde, uygun olmayacak şekilde davranışlar sergilediğinde, kendisini kötü bir vaziyete düşüreceği, negatif bir intiba uyandıracığı ve diğer bireyler tarafından aptal, beceriksiz, zavallı vb. negatif bir şekilde değerlendirileceği beklentisi ile yaşadığı huzursuz ve rahatsız olma durumunu sosyal kaygı olarak değerlendirmiştir.

Kaygı hissinin bünyesinde bulunan, kaygı türlerinden biri olan sosyal kaygı; toplumda utanılacak duruma düşme, küçük düşme endişesi ve negatif yönde değerlendirilmekten çekinme gibi negatif hisleri ileri derecede yaşama korkusu diye ifade edilmektedir. Oluşan sosyal kaygıyla birlikte bireylerde toplumdaki uzaklaşma davranışları da görülmektedir. Asosyal kişiliği bulunan şahıslarda sosyal kaygı seviyesi fazladır ve bu kaygıları çok yoğun yaşarlar (Erkan, 2002). Sosyal kaygıyı diğer bir ifadeyle anlatmak gerekirse; kişilerin sosyalleştiği çevrelerde meydana gelen, ruhsal ve bedensel etkileriyle kendini gösteren, insan yaşamına negatif yönde tesir eden hallerdir (Eriş ve İkiz, 2013).

Bluğ çağlarında meydana gelen sosyal kaygı sorunları kişilerin ileri yaşlardaki sosyal becerilerine tesir ettiği yapılan çalışmalar neticesinde ortaya konmuştur (Kalkan, 2008). Sosyal platformlarda sosyal kaygı sorunları olan insanlar haberleşme, vücut

dili gibi duygularını ifade etme yeteneklerini sorunsuz bir şekilde yerine getirememektedirler. Yapılan bir çalışmada sosyal kaygı sorunları olan insanlar duygu ve etkileşim sorunlarının meydana getirdiği olumsuz yönlü yaşanmışlıklar nedeniyle sosyal çevrelerden kaçarak kurtulma yolunu tercih etmektedirler (Mineka ve Zimbarg, 2006). Bedensel etkinliklerin az olması, tembel hayat tarzı, zarar verici bağımlılıklar, zararlı beslenme gibi düşük hayat standartları bireyin sosyal kaygı seviyesiyle alakalıdır. Yüksek kaygı emareleri bulunan insanlar incelendiğinde sosyal ilişkilerinin düşük seviyede olduğu görülmektedir (Conkle, 2019).

Toplumdaki her fert şahsının fiziksel görünümü hakkında bir algıya sahiptir. Bireyler iletişimde buldukları insanların kendileri hakkındaki algılarında pozitif bir intiba bırakmak isterler ve bunu fiziksel görünümleri ile yapmaya çaba gösterirler. Bundan dolayı başka insanların kendi fiziksel görüntüleri hakkındaki fikirlerine oldukça önem verirler. Bu bireyler fiziksel görüntüleri ile başka bireylerin üzerinde pozitif bir izlenim bırakmayı başaramazlarsa büyük ölçüde hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bu durumlardan dolayı oluşan kaygıya sosyal görünüş kaygısı denmektedir. Sosyal görünüş kaygısı kişilerin başka bireyler tarafından dış görünüşlerinin değerlendirmeye alınması sonucu kişilerde oluşan duygu durumudur (Çınar ve Keskin, 2015. Aktaran; Kara, 2016).

Dilbaz, sosyal kaygıyı çok sayıda aşağılanma veya utanç nedeniyle diğer kişiler tarafından eleştirilmekten duyulan ve devamlılık gösteren bir korku hali olarak ifade etmektedir. Sosyal kaygısı olan kişiler, tenkitlere ve başka bireylerin negatif fikirlerine karşı son derece alıngandırlar ve onlardan uzak durmak için ellerinden geleni yapma eğilimindedirler. Sosyal kaygısı olan insanlar endişe hissettiklerinde ve aşırı derecede tenkit edildiklerini düşündüklerinde yüzlerinin kırmızılaşması, kalpte çarpıntı, vücutta terleme ve titreme gibi bedensel emareler gösterebilirler (Dilbaz, 1997).

Bireyin hayatının ileriki sürecinde olabilecek olumsuz şeyleri beyninde kurgulaması bireyde kaygıya sebep olur. Sosyal kaygı ile öbür kaygı türleri arasındaki en belirgin fark, köklerini bireylerin arasındaki tecrübelerden almasıdır (Mercan, 2007).

Antony ve Swinson sosyal kaygıyı, diğer insanlar ile iletişim içinde korku ve tedirginlik hissetmek, diğer insanlar tarafından negatif bir şekilde değerlendirilmek ve ötekileştirilmek kaygısı olarak ifade etmişlerdir (Antony ve Swinson, 2008).

### 2.3.2 Sosyal görünüş kaygısı

Son zamanlarda fiziksel görüntüye verilen önem ve dış görüntüyle alakalı değerlendirmeler sosyal mecralarda çok fazla yer etmektedir. Zamanımızda bireyler olması gerekenden daha fazla kendi dış görünümüne ve başka bireylerin dış görünümüne ilgi duyar duruma gelmişlerdir (Kılıç ve Karakuş, 2016). Mülazımoğlu'na (2006) göre mevcut durum kişilerin dış görüntüsünü pozitif veya negatif olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır. İnsan, asosyal ve hissiz bir varlık değildir. Her birey sosyal bir kişiliğe sahiptir. Bu yönüyle, insanlar çekici insanlarla etkileşim içinde olmaya çalışırlar. Dolayısıyla insanlar toplumun diğer fertleri üzerinde daha etkileyici ve pozitif bir imaj bırakmak için çaba gösterirler. Olumsuz imaj bırakacaklarını hissettiklerinde kaygılanmaya başlarlar (Leary ve Kowalski, 1995). Oluşan bu kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak nitelendirilmektedir.

İnsanların fiziksel görüntüleriyle alakalı duygu, düşünce, inanç ve tutumlarının toplumunun meydana getirdiği benlik algısını, beden imajı diye adlandırabiliriz. Beden imajı, bireylerin yalnızca fiziksel görüntüleriyle ilgili değildir. Farklı bakımlardan kalıplaşmış psikolojik tecrübelerinin de bütünleşmesi ile meydana gelir. Bu bakımdan bakıldığında beden imajı kavramı, karmaşık ve çok yönlü bir davranışı ifade eder. Beden imajı, çok boyutlu ve komplike bir oluşumdur (Oktan ve Şahin, 2017).

Olumsuz beden imajı, insanın vücudunun tamamıyla ya da belli bir kısmıyla alakalı negatif duygu ve düşünceleri nedeni ile başka kişilere oranla kendi bedenini alımlı bulmamasını, kendisini tedirgin hissetmesini ve görüntüsünden utanmasını ifade eder. Pozitif beden imajı ise insanın fiziksel görünüşünden memnun olması durumudur. Beden imajlarından memnun olan kişiler fiziki görüntülerinin onların şahsiyetlerinin ve değerlerinin esas tanıtıcısı olmadığı düşüncesindedirler ve yemek yemeyi dert etmezler. Kilo alma, kilo verme ve benzeri fiziksel dönüşümleri içeren mevzulara gereğinden fazla zaman ayırmazlar. Beden imgesinin, insanların benlik saygısını direk etkileyen bir faktör olması bakımından ehemmiyetli olduğu düşünülür. Pozitif beden imajı yüksek benlik saygısı ile doğru orantılıdır. Negatif beden imajı ise düşük benlik saygısı ile doğru orantılıdır. Kişilerin beden imajları, benlik saygısının yanında yeme içme kültürlerinde, sosyal fobi düzeylerinde, cinsel

tutumlarında, sosyal ilişkilerinde ve duygusal durumlarında da belirleyici rol oynar (Doğan, 2010).

Hart ve ark., (2008), insanların fiziksel görünüşleriyle alakalı yaşadıkları duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygılarını ölçebilmek için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'ni (SGKÖ) geliştirmişlerdir. Sosyal görünüş kaygısı kişilerin dış görünüşünün diğer insanlar tarafından nitelik ve nicelik bakımından incelenip, insanların kendi hakkında olumsuz sonuca varacağına dair yaşadığı kaygıyı ölçtüğü şeklinde de tanımlanabilir. Sosyal görünüş kaygısı; boy, kilo, kas yapısı gibi genel kalıtsal yapısından kaynaklanan bir kaygının üstünde kişilerin ten rengi, yüz biçimini vb. vücut estetikleri ve imajlarına dair özellikleri de içinde barındıran daha detaylı ve kapsamlı bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziksel yapılarından dolayı diğer bireyler tarafından negatif bir şekilde değerlendirilebileceğine dair hissettikleri endişe olarak ifade edilmektedir (Kılıçaslan, 2019).

Günümüz toplumlarında her yaşta ve sosyal mecradan insanın bilhassa da genç nüfusun üstelediği mevzulardan birisi fiziksel görünümdür. Sosyal medyanın, sosyal çevrenin, dergilerin, haberlerin, medyanın aracılığıyla, insanlar; becerilerini, statülerini ve fiziksel görünüşlerini sahnelemektedirler. Toplumsal olarak değişiklik gösterse de genel olarak kabul edilen sosyal değerler göz önünde bulundurulduğunda bayanlar; güzelliklerinin sembolü olarak kabul ettikleri, zayıf olmayı tercih ederken, erkekler arasında gücü temsil eden kaslı vücut tipi tercih edilmektedir (Cusumano ve Thompson, 1997). Bu tercihlere bakarak ideal bir fiziksel görünüm olarak zayıf veya kaslı bir vücut sağlıklı ve güzel bir görünüm olarak kabul edilir. Eski tarihlerden günümüze kadar gençlik, güzellik, etkileyicilik gibi birçok fiziksel özellik fazlasıyla önemsenmektedir. Bu nedenle insanlar daha etkili bir imaj ortaya çıkarmak ve büyüleyici görünebilmek için çok fazla çabalamaktadırlar (Ergür, 1996; Yousefi ark., 2009).

Herhangi bir bireyin dikkat noktasının sosyal endişe olduğunu dile getiren Beck(2005), aynı zamanda sosyal endişenin farklı bireyler açısından olumlu değer taşımadığı ve bireyin kendini değersiz hissettiği bir durumdur (Beck, 2005). Sosyal olaylardan bilinçli bir şekilde uzak durmak, farklı insanlar tarafından olumlu bir bakış açısı taşımam endişesi, sosyal endişenin bir başka tanımıdır. Bu olumsuz bakış açısı, endişe durumu sosyal kabullenme gayesiyle doğrudan ilişkilendirilmektedir. Kabul görme ya da istek durumundan uzak durmak için güdülenmesi fazla olan



bireylerin olumlu olmayan bakış açısından endişe duyma ihtimalleri daha fazladır. Motivasyonu fazla olan bireyler negatif değerlendirilme olasılığından çekindikleri için izin veya icazet almaktan kaçınırlar (Watson ve Friend, 1969).

Bireylerin diğer insanlar tarafından değerlendirilmiş olan fiziki intibaları ve nasıl göründükleriyle alakalı olan endişe durumlarının korku olarak değerlendirilmesi Sosyal görünüş kaygısı anlamı taşımaktadır (Leary, Hart, Rejeski, 1989). Diğer bir deyişle sosyal endişe diğer insanlarla iletişimi halindeyken endişe hissetmek, rahat olmayan bir durum sergilemek ve olumlu olmayan bir şekilde yargılanmak dışlanma endişesi şeklinde açıklanabilir. Kişinin kendi özelliklerini sorguladığı zaman önemsendiği terimlerden biri biçiminde, ya da endişenin endişesi şeklinde de ifade edilmektedir. Kişi yaşadığı bu endişe için sahip olduğu düşünceye göre onaylanmadığını, insanlar tarafından az sevildiğini veya gülünç konuma düşmesinin oluşması tarzı düşüncelere sahiptir. Sosyal görünüş kaygısı, literatürdeki beden imgesi ve bilhassa kişilik saygısı gibi birçok terimle bağlantılıdır (Claes vd., 2012).

Kişilerin dış özelliklerinin daha fazla kaygı bozukluğuna sebebiyet verdiği ergenlik çağlarında sosyal izlenim kaygısının daha fazla olduğu varsayılmaktadır (Gümüş,2000). Bu çağlarda kişilerde görülmek istenen ilerlemenin görevlerinden biride vücutlarını kabul etmek, sahiplenmektir. Kişi bu çağlarda, vücuduyla ilgili sualleri araştırarak cevaplamak ister (Şahin ve Oktan, 2010). Kişinin yükselen benlik saygısıyla sualler karşılığında aldığı olumlu cevaplamalar arasında doğru bir orantı mevcuttur. Kişilerdeki benlik saygısı kişiye pozitif veya negatif olarak geri dönmektedir (Barut, Şahin ve Ersanlı 2013). Ve yine benlik saygısı insanın başka bir insandan daha alt veya daha üst olduğu fikrini düşünmeden kendine güvenen yaptığından sorumlu pozitif olma durumudur (Şahin, 2012). Gardiner ve Gander'e(2010) kişilerin şahsiyet durumu üzerinde olumlu bir bakış açısı oluşturabilmeleri için olumsuz öge barındırmayan bir beden imajı sergilemeleri ve bu imajın birden fazla etkenin karşılıklı etkilenerek ortaya çıkması gerektiğini savunmuştur(Amil ve Bozgeyikli, 2015).

Sosyal görünüşün olumlu olmama endişesi, kişilerin dış görünüş ve özellikleriyle ilgili olduğu, uygun bulmadığı özellik ve davranışlarını başka kişilerinde uygun bulmayacağı endişesi ve bahis edilen bu konuyla ilgili sosyal çevrelerde ötekileştirme durumuyla karşı karşıya kalma endişesi şeklinde açıklanmıştır. Bahis edilen bu ifadelerden ötürü kişi ruhsal anlamda huzursuz olur ve vücudundan utanç

duyma durumu oluşur (Doğan, 2009). Sosyal görünüş kaygısı başka bir deyişle vücudun görünüş ve şekline karşı hissedilen kötü düşünceler neticesinde endişenin gerçekleşmesi şeklinde yorumlanmıştır (Leary, Hart ve Rejeski, 1989. Aktaran; Özcan vd., 2013). Farklı bir yorumlamada sosyal görünüş kaygısı kişinin hayalindeki vücut şekliyle aynadaki yansımaları istediği şekilde görebilmesidir. Vücut tarzı dış görünüş nitelikleriyle ilgili olarak oluşan his ve fikirlerdir. Vücut tarzına karşın hissedilen olumlu değer taşımayan fikirler neticesinde sosyal görünüş kaygısı görülmektedir (Doğan, 2009).

Günümüz toplumların hissizlikten ziyade duygusallığın önemli hale geldiği, bedensel imajın oldukça fazla ehemmiyetli olduğu ve bu mevzu ile alakalı olarak kişilerin hassaslaştığı görülmektedir. Çalışmalar sonucunda çoğu millete dış görünüş, güzel olma durumu, kişilerin alımlı olması gibi nitelikleri, bir adım önde olma durumu şeklinde görülmüştür (Yaman vd., 2008).

## **2.4 Sosyalleşme Kavramı**

Kuşkusuz kişiler yaşadıkları çevrede tavır ve tutumlarıyla şahıslarını ortaya koyarlar ve bu tavır tutumları sayesinde toplumun diğer bireylerinden kendilerini farklı kılarlar ve birey olarak toplumda kendilerini gösterirler. Her birey bir topluluk içinde doğar ve sosyal vasıflarını bu toplulukta elde eder. Bir çevredeki yaşam tarzıyla o çevrede hayatını sürdürmek için lazım olan olgular, ilkeler ve değerler topluluklar vasıtasıyla bireye iletilir. Bu olguların, ilkelerin ve değerlerin kabul görmesiyle kişi muayyen bir toplumun üyesi olma hakkını elde eder. Kişilerin coğrafyalarına adaptasyon gayretlerinin sonucun evrimsel bir ilerleme ile beraber oluşmuş gruplara “toplum” denir. Sosyal gruplaşma, kişinin varlığını sürdürebilme ve çoğalma olanağını artırdığı için onun süreç içerisinde oluşturduğu ve ilerlettiği bir düzen şeklidir. Sosyal yaşamı sayesinde kişi, kendisini diğer canlı sınıflarından ayırt eden vasfını ortaya çıkarmış, toplumsallaşmış, ilerlemiş ve medeniyetini ileriye taşımıştır (Yetim, 2000).

Toplumsallaşma ne tür bir yolla yorumlanırsa yorumlansın kişinin toplumda diğer insanlarla olan benzerliklerinin yanında farklılıklarının da var olduğunu, insanları bir kalıba sokmaktan ziyade onları karakterleriyle uyuşan, toplumun bir fonksiyonu haline getirmeyi gaye edinen sosyal süreçlerden bir gibi görünmektedir. Sosyalleşme tabirini kullanan bilimsel disiplinler bu sürecin çeşitliliği ve kapsamının fazla

olmasından dolayı pek çok branşlara bölünmüştür. Misal olarak çocuk sosyolojisinden, gelişim psikolojisine, klinik psikolojisinden grup psikolojisine, insan biliminden karakter kavramlarına kadar pek çok alan toplumsallaşmayı kendine konu edinmiştir (Tolon, 1991).

Toplumsallaşma, toplumda var olan ya da istenilen davranışları yerine getirmek için ihtiyaç duyulan yeteneklerin, bilgilerin, değerlerin, eğilimlerin ve benlik algılarının içselleştirilmesi ve ilerlemesi olarak tarif edilmektedir (Kenyon, Person, 1974). Toplumsallaşma, toplumun bir bireyi olma, diğer kişilerle beraber hayatını sürdürmeyi öğrenme sürecidir. Bu zaman diliminde kişi diğer şahıslarla etkileşimi sayesinde kendine has sosyal tutum, tavır ve değerleri iyileştirir ve ilerletir (Uluğtekin, 1991). Bu anlatımlar perspektifinde toplumsallaşmanın özelliklerini şöyle sıralayabiliriz.

- Toplumsallaşma her vakit bir toplum için mevzu bahistir.
- Toplumsallaşma kişinin hayata gözlerini açmasıyla başlar. Yaşadığı sürece devam eder.
- Toplumsallaşma hiçbir şekilde tek taraflı bir işleyiş değildir.
- Şahsı etrafındaki modellerin, simgelerin, beklentilerin ve duyguların öğrenilmesine kabiliyetli olması açısından değerlendirir (Tezcan, 1984).
- Toplumsallaşma kişilerin sosyal hayatını tesirli ve ehemmiyetli bir üyesi olma boyutunu ele alır (Güney, 2000).

Toplumsallaşma ifadesini ilk dile getiren Emile Durkheim'dır. Durkheim eğitimi, olgun nesillerin büyümekte olan nesilleri toplumsallaştırması, sosyal yaşama hazırlaması, manevi ve etik açıdan eğitmesi olarak ifade etmiştir. Durkheim eğitim aracılığıyla bilinçlenmeye bilinçli toplumsallaşma; Çevrede şuarsuz, hesapsız ve kendiliğinden oluşan toplumsallaşmaya da bilinçsiz toplumsallaşma olarak bakmıştır (Yetim, 2000). Toplumsallaşma süreci bir toplumsal olgu olarak, insanın dünyaya geldiği andan başlayarak toplum üyeliğini elde etmesiyle karşılaştığı durumların bütünüdür (Erkal, 1992, Aktaran; Tunçalp, 2011).

Toplumsal düzen toplumdaki simgeler aracılığıyla işler. Bu simgeler ise düşünce, değer, kanaat ve kurallardır. Bu simgeler süreç içerisinde ferdin karakterinin bir

parçası gibi olur. Komplike ilişkiler tekrardan toplulukların aralarında oluşturdukları görüşmeler neticesinde devam ettirilir (Özkalp, 1993).

Sosyalleşme, hangi ifadeyle ifade edilirse edilsin bireyin çevresindeki diğer kişilerle olan benzerliklerinin yanında başkalarının da olduğu, bireyleri tek tip kişiler yapmaktan çok, onları şahsiyetleriyle uyuşan, toplumda işleyen bir mekanizma haline getirmeyi hedefleyen toplumsal süreçlerden biri olarak da ifade edilebilir. Sosyalleşme kavramını yer edinen bilimsel çalışmalar, bu sürecin çeşitliliği ve kapsamı karşısında onu farklı kollara ayırma ihtiyacını hissetmişlerdir. Misal olarak çocuk sosyolojisinden, gelişim ruh bilimine, klinik psikolojisinden, grup ruh bilimine, antropolojiden, şahsiyet kavramına dek birçok bölüm sosyalleşmeyi konu edinmiştir (Tolan ve ark, 1991).

Başka bir ifadeyle, sosyalleşme, sosyal sürecin tabanıdır ve bizleri bütünüyle etkileyebilmektedir. Sosyalleşme toplumun değerlerinin, inançlarının, tutumlarının bizde yer edinmesini sağlar. Sosyalleşmeye geleneksel açıdan baktığımızda, sosyal olma isteğinin devamı için önemli kültürel içeriklerin bir kuşaktan diğer kuşağa transferidir. Bu süreç diğer süreçlerle iletişim halindedir. Öğrenme yetenekleri ve bilgi sayesinde toplum, kendi içindeki görevimizi yerine getirmemize öncülük eder (Wentworth, 1980).

Bütün insanlar, biyolojik bir varlık oldukları gibi toplumsal birer şahıs, bir kültür taşıyıcısı ve içinde yaşadıkları toplumun bir parçasıdır. Kuşkusuz toplum da kültür de insanların tavır ve davranışları doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Her şahıs bir toplulukta dünyaya gelir ve toplumsal ihtiyaçlarını bu topluluklarda karşılar. Bir toplumun yaşam tarzı, o toplumda hayatını devam ettirmek için gerek duyulan bilgiler ve değerler, toplum vasıtasıyla kişiye geçer. Bu değer ve yargıların kişilere aktarılmasıyla kişi, belli bir zümrenin üyesi olma niteliği elde edip sosyal bir varlık haline gelmektedir (Yıldırım 1996).

İnsan toplumunun sergilediği tavır ve davranış biçimlerini, düşünme ve düşündüğünü uygulayabilme biçimlerini sosyalleşme yardımıyla öğrenmektedir. Dolayısıyla sosyalleşme, insanın sosyal kültürle birleşmesini ve içinde hayatını devam ettirdiği toplumla entegre olmasını olanaklı hale getiren sistemdir. İnsanların toplumdaki diğer insanlarla beraber bir yaşam devam ettirebilmesi, toplumun örf ve adetlerine, geleneklerine, göreneklerine uyması, yeme, içme, giyinme, uyuma, oynama, çalışma

açısından topluma uyum sağlaması, toplumsal yaşamın kaide ve kurallarına riayet etmesi ve toplulukta kendisine biçilen rolleri gerektiği gibi yerine getirebilmesi ile olanaklı hale gelebilir (Dönmezer, 1994).

#### **2.4.1 Sosyalleşmenin özellikleri**

1. Sosyalleşme, ancak bir toplum için bahse mevzu olabilir. Soyut bir cemiyet ya da insanın içinde yer almadığı cemiyetlere göre sosyalleşmeden bahis edilemez. İnsanların kültür çeşitliliği, kesinlikle belirli bir yerde, belirli bir zamanda yaşamakta olan belirli bir topluma göre sosyalleşmeyi lüzumlu hale getirir. İnsan ancak hayatını devam ettiği toplumda sosyalleştirilir. Hayatını devam ettiği toplumda sosyalleşmesini tamamlar. Zira toplumların şahıslarına özgü sosyalleşme süreci değişiklik gösterir.

2. Hayat ve sosyal yaşam insan doğmadan öncede vardır. İnsanın doğmasıyla sosyalleşme başlar ve bir ömür boyu sürer.

3. Sosyalleşme tanınmayan bireylerin gruba veya topluma girmesinden etkilenmez. Sosyalleşme katıyen tek taraflı bir süreç değildir.

4. Bireylerin farklı soyları ve deneyimleri olduğu için birbirlerinden ayrılırlar. Bu nedenle birbirine her yönden benzeyen iki insana denk gelmek olanaksızdır. Buna rağmen sosyalleşme kültür ve topluma adapte, gelişim evrelerinde benzerlikler meydana getirme ve sosyal hayata katılma vb. mevzular üzerinde durur. Bu nedenle bireylerin yaşları ilerledikçe şahsi olarak farklılaşmalarını sosyalleşme ele almaz.

5. Sosyalleşme bireyi etrafındaki modellerin, simgelerin, beklentilerin ve duyguların öğrenilmesi becerisine göre ele alır.

6. Her insan kendi şahsına göre kişilik gelişimine, farklı deneyimlere, hususi bir ırktan gelime sahiptir. Sosyalleşme bu hususların nitelikleriyle ilgilenmez. Sosyalleşme, kişilik gelişiminin topluma ve kültüre adaptasyonunu ve öğrenilmesi gibi olguların benzerlikleriyle alakalıdır.

7. Sosyalleşme kişilerin toplumsal hayata tesir eden ve toplumdaki mühim bir birey olma görüşünü tetkik eder.

8. Sosyalleşme yardımıyla kişiler buldukları toplumun kaidelerini, fikirlerini ve düşünme şekillerini öğrenirler. Aynı lisansla iletişim kurarlar, aynı şeyleri

akıllarından geçirirler ve aynı şeyleri tatbik ederler. Bu durum toplumda insanlar arası çatışmanın önüne geçer ve toplumsal ahengin sağlanmasına katkıda bulunur (Şahan, 2007).

#### **2.4.2 Sosyalleşmenin safhaları**

Sosyalleşme üç evrede meydana gelir. Birinci evre daha sosyalleşmenin olmadığı veya sosyalleştirmenin başlangıç evresidir. Bu evre birincil grup olan ailede doğar. Sosyalleştirmenin ikinci evresi, düzenli bir sosyalleştirmenin meydana geldiği toplum bireyleri ile alakalıdır. Misal olarak eğitim hayatı, meslek hayatı, din ve evlilik vs. süreçleri bu evrede oluşur. Üçüncü evresi ise tekrar sosyalleştirme evresidir. Bu evrede kişiye, kimi zaman geçmişin aksine yeni düşünce ve davranış şekilleri kazandırılması denir. Bir inanıştan başka bir inanışa, bir düşünce biçiminden başka bir düşünce biçimine değişim süreçleri tekrardan sosyalleşmenin güzel modelleridir (Arslantürk ve Amman, 2000).

Yeniden birinci evreye dönersek çocuğun ilk sosyalleşmeye başladığı ve kendi mevcudiyetinin farkına vardığı aşama olarak açıklanabilir. Bu aşama çocukla alakalı değer ve yeteneklerin meydana gelmesine yarayacak dayanıklı bir taban oluşturmaktadır. Çünkü çocuk, aile ortamında sadece biyolojik ve fizyolojik bakımdan korunmaz. Her bakımdan korunur. Böylece kendine güven duymaya başlar ve şahıs olmanın şuuruna varır. Çocuktaki şahsiyetin oluşması ailenin çocuğa karşı gösterdiği davranışlarla ilişkilidir (Akyüz, 1992).

İkinci evre kültürel olarak kendini geliştirme evresidir. Şahısları, nesnelere, olay ve olguları icra ettikleri işlev ve manalarıyla anlayan çocuk, geliştirdiği bu metotla ailede bulunan kültürel değerleri idrak eder. Eş zamanlı tutumlar sergileyerek bunların karşısındaki tavrını da sahneler (Akyüz, 1992).

Gençlik dönemi olarak da adlandırılan yetişkinliğe geçiş evresi, fizyolojik, ruhsal, mental ve sosyal açılardan ilerleme yaşandığı ve olgunluğun içinde olduğu küçüklükten yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu evrede genç, toplumda statü sahibi olmaya ve saygınlık elde etmeye çalışır. Sosyal adaptasyon yüksek oranda saygınlık gereksiniminin karşılanmasıyla ilişkilidir. Toplumsal gelişim ve adaptasyon yılları bir manada, gençlik yılları olarak da adlandırılabilir (Yetim, 2008).

Üçüncü evrede birey tamamıyla yetişkinler arasında yerini almıştır. İlerleyen süreçte ebeveynlerin, kardeşlerin, oyunların, arkadaş çevresinin, yerini iş sahası, iş arkadaşlığı ve çeşitli dernek, siyasi partiler ve kulüpler alır. Bu evrede şahıs çoğu toplumsal normu, yaşayarak ve görerek öğrenmektedir. Aile kurarak, toplumun izdivaç mevzusundaki normlarını, meslek sahibi olmakla mesleğin rollerinin neler olduğunu anlar. Kişi topluma göre şekillenir. Roller ve statüyü toplumun normları belirler. Kişi normlara uymadığı takdirde toplumsal yaptırım ile karşılaşır. Bu yaptırım ödül ve ceza olarak bireyin karşısına çıkar. Birey, huzurlu bir hayat devam edebilmek adına, normlara uymak zorundadır (Çakmakçı, 2001).

### **2.4.3 Sosyalleşme sürecini etkileyen faktörler**

Bireyin sosyal çevreye katılma olgusu, sosyalleşme diye ifade edilmektedir. Birey; bir sosyal yapıya girerken o yapıda uygulanan sosyal kuralları, o sosyal yapı içinde girişte ve zamanla üstleneceği rolleri, elde edeceği sosyal makamları, bu rol ve makamların kendisinden umduğu tutumları, yetenek ve öğretileri öğrenip kabullenmek zorundadır. Sosyalleşme durumu kişi hayata gözlerini açtığı andan hemen sonra başlar. Kişinin çevresinde olan değer, tavır ve rol beklentilerine göre “sosyal ben”ini veya “sosyo-kültürel kişilik” edinmesiyle sürer. Kişi bütün yaşamı boyunca sosyal durumlarında yeni sosyal roller edindiğinden dolayı, bu rollerin öğrenilmesi ve tatbik edilmesiyle sosyalleşmesi de hayat boyu sürer (Ergun, 1987).

#### **2.4.3.1 Aile**

Bireyin normal şartlar altında ilk tanıştığı sosyal grup ailedir. Bu yapıyla aile, toplumun en küçük yapı taşıdır. Bireyin ebeveynleri, sosyalleşmede bireylerin ilk referansları ve ilk örnek aldıkları kişilerdir. Çocuklar sosyo-kültürel kurallar, davranışlar ve kişisel tutumlar gibi değerlerde aile bireylerini örnek alarak büyürler (Eroğlu 2000).

Bireyin ilk öğrendikleri, gelecekteki gelişiminin özünü meydana getirir. Ebeveynler, iyi insan, yararlı yurttaş olmanın, başarılı ve işlevsel olmanın yöntemlerini çocuklarına öğretirler ve terbiyeli çocuklar yetiştirmeye çalışırlar. Bireyin kültürel davranışları da, ebeveynlerin farklı yönlendirme ve istekleri sonucunda oluşmaktadır. Bireyler için ebeveynler, uzun dönem hedeflerin ve esas değerlerin benimsenmesinde mühim yer tutarlar (Yıldırım ve Yetim, 1996).

Birey henüz beş aylık bebekken sosyal açıdan etkin olmaya başlar. Çevresinde bulunanlara kendiliğinden değişik sesler çıkararak, temas etme ve tutma gibi bir takım fiziksel hareketlerle bağlantı kurmaya çabalar. Altıncı ve yedinci aylarda ise, bebek çevresinde olan kişilerle oyun oynamaya çalışır. Bu aylarda anne bebeğin kol ve bacaklarını, yavaş, yumuşak bir biçimde sağa sola, yukarı aşağı hareket ettirerek jimnastiğe adapte etmeye çalışır. Böylece bebeğin daha sağlıklı, huzurlu ve güven duygusu içerisinde büyümesini sağlamaya çalışır (Charlotte, 1969).

Aile çağdaş hayat düzeninin saflığına etki etmediği tek kurumdur. Cemiyetlerin özgür ve dokunulmaz sosyal kümesi ailedir. Ailenin dokunulmazlığı, aile içine etkide bulunulamayacağına bir göstergesidir (Nirun, 1986).

#### **2.4.3.2 Eğitim kurumları**

E. Durkheim sosyalleşme ve okul mevzusunda akla ilk gelen araştırmacılardan biridir. Durkheim'e göre kendini geliştirmiş bilgi seviyesi yüksek bir kuşağın kendini geliştirmekte olan bilgi düzeyi düşük kuşağa her çeşit duygu ve düşüncüyü hatta davranışı iletmesi eğitim aracılığıyla olur (Durkheim, 1964). Bir cemiyette akademik kurumların nihai amacı, bireyleri cemiyete daha faydalı bir şekilde eğitmektir. Bu prensip doğrultusunda kişinin eğitilmesinde etrafında bulunan canlı cansız tüm varlıkların etkisi vardır. Kişinin içinde yer aldığı ailesi başta olmak üzere; iktisadi, siyasi, kültürel ve benzeri kuruluşlar bu eğitim çevresi içinde yer alırlar. Bu kuruluşlar içinde çocuğun yetişmesinde resmi yönden sorumluluğu olan kurum okuldur (Küçükahmet ve ark., 2000).

Bütün ülkelerde okul sosyalleşmeyi sağlayan etkenler arasındadır. Bireylerin bilgi ve kültür düzeylerini artırarak, bireylerin mevcut sosyal düzeni devam ettirmesini sağlayan okul, aynı zamanda çocukların psikolojik ve sosyolojik gelişimindeki beklentilerini de karşılar (Öztürk, 2007).

Kişilerin bağlantılarında asıl grupların yakın sıcak bağlantılarından uzaklaştıkça, etkileşimin daha az duygusal olduğu ikincil bir gruba yaklaşmaktadır. İkincil grup, bireyin birincil gruba kıyasla daha kısa dönemlik, biçimsel (formal), yetersiz, dolaylı, genel olarak da suni etkileşime bağlı olarak oluşan çevresel bir grup çeşididir. Uzak hısımlar, ender görülen karşılaşılan şahıslar, tanışlar, kalabalıklar, yaşanılan kent, millet, parti, iş yeri, vb kümeler ikincil gruplara misal olarak söylenebilirler (Demir, 1992).



Aileden hemen sonra gelen eğitim yeri eğitim kurumudur. Birey burada biraz daha kendini geliştirme ve sosyalleşme olanağı bulur. Ailede oluşan bilgi ve davranışların okul yaşamında güçlenmesi beklenir. Birey kendi yaşlılarıyla eğitim kurumu içinde problemlerini nasıl çözeceğini ve kendini nasıl ifade edeceğini öğrenme olanağı bulur. Bu mevzuların pozitif açıdan gelişmesi için ebeveynler ve eğitim kurumundaki eğitime anlayışının birbirine uygun olması ve birbirini desteklemesi, eğitim kurumunda uygulanan müfredatın yararlı ve eğitimsel bilgiler üzerine inşa edilmiş olması ve bu müfredatı tatbik edecek öğretim ekibinin bilgili, olgun ve yetenekli bireylerden oluşması gereklidir (Selçuk, 1997).

Birey sosyalleşme evresinin ilk alanları olan aile ve arkadaş gruplarında yeterli derecede şuurlu bir sosyalleşme süreci yaşayamamış olabilir. Şuurlu olmak ve kontrollülük aile ve arkadaş kümesinin eğitim durumu ile alakalıdır. Eğitim yuvalarında her açıdan şuurlu, isteyerek, istendik, denetleyici ve planlı bir eğitim ortamı vardır. Bu açıdan bakıldığında çocuklarda okula başlamadan önce oluşan sosyalleşme sürecinden kalan negatif izler, eğitim kurumlarındaki eğitim aracılığıyla azaltılmaya ya da tamamen yok edilmeye çalışılır. Eğitim kurumlarının sosyalleşme konusunda elde edecekleri muvaffakiyet öğretmen, öğrenci, ebeveyn üçlüsünün uyumuna bağlıdır. Bu uyumun geliştirilmesinde öğretmen ve okul idaresinin büyük sorumluluğu vardır (Babaoğlu, 2007).

Eğitim kurumlarının ebeveynlerin noksanlıklarını tamamlayıcı özellikleri vardır ve bu kurumlar aileye göre sosyal hayatın daha rahat yaşanabildiği yerlerdir. Şuna da değinmekte fayda var, çağdaş ruh bilimi artık kişi klişesine göre birey yetiştirmenin aksine bireyi özgür bir karakter olarak konu edinir ve bireyin özelliklerine göre benliğini oluşturmaya çalışır. Ahlaki hayatın meydana getireceği problemlere karşı, gençleri kendilerine ve topluma faydalı bireyler olarak yetiştirip bilinçli ve özgüvenli nesiller oluşturmayı hedefler (Şemin, 1980).

İnsanları topluma yararlı, bilinçli birer birey haline getirmek eğitimin genel amaçlarındandır. Bireyin amaçlanan bu duruma gelmesine çevresinde bulunan canlı cansız bütün nesnelere etki eder. Bahsi geçen bu çevrenin içinde bireyin bağlantılı olduğu, aile kurumu başta olmak üzere iktisadi, siyasi, kültürel ve benzeri kurumlar yer alır. Çocuğun yetişmesinde resmi sorumluluğun eğitim kurumlarında olmasından dolayı, eğitim kurumları çocukların yetiştirilmesi konusunda diğer kurumlardan ayrılır (Küçükahmet ve ark., 2000).

Okullardaki beden eğitimi öğretmenleri çocukları spora teşvik etmede önemli yere sahiptirler. Misal olarak, yapılan bir çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin çocukların atletizm sporuna merakını artırdığı sonucuna varılmıştır (Şimşek ve Gökdemir, 2006). Bu çalışmadan da yola çıkarak, bir toplumda sporun genç kişiler tarafından faal olarak yapılmasına, spor aktivitelerinde uluslararası başarıların elde edilmesine ve sporcu bir toplumun meydana gelmesine katkıda bulunan kişilerin başında beden eğitim öğretmenlerinin yer aldığını söyleyebiliriz (Yetim ve Göktaş, 2000).

#### **2.4.3.3 Arkadaş grupları**

Aile bireyin ilk sosyal tecrübelerini elde ettiği kurum olmasından dolayı, bireyin gelişmesinde ve sosyalleşmesinde büyük öneme sahiptir (Ersoy 1997). Bilhassa çocukların ve gençlerin sosyalleşmesinde, aile bireylerinin ve resmi eğitim veren kurumların yanı sıra öteki kişilerin, oyunların ve arkadaşların etkisi fazladır. Çocuk arkadaşlarıyla oynarken, her oyunun belli bir kurala göre oynandığını ve bu kurallara uyması gerektiğini öğrenir. Böylece çocuk oyundaki kurallar vasıtasıyla toplumun kurallarını da öğrenmiş olur (Akyüz, 1992).

Bireyin sosyalleşme sürecinde etkili olan mühim bir topluluk da kendi yaş grubundaki akranlarıdır. Akran kümelerinin de bireyin bağlantılarında önemli yeri vardır. Birey akranlarıyla olan bağlantılarında onlardan çok şey öğrenir. Bu öğrenimler içinde bölüşme, mücadele, kavga etme, büyüklerle olan etkileşimler, başarı, sevilme, birliktelik, hoşgörülü olma, diğerlerine katlanabilme söylenebilir. Eğitim döneminde ise birey akranlarından, otoriteyle nasıl baş edeceğini, okuldaki ve dışarıdaki davranışları, karşı cinse yaklaşımın usullerini belirleyen kuralları öğrenir (Yetim ve Yıldırım, 1996. Aktaran; Tunçalp, 2011).

Bütün topluluklarda çocuklar akranlarıyla oyunlar oynarlar ve akran grubu, büyük ölçüde bilgiye dayalı sosyalleşmede faal yer almaktadır. Akran gruplarının etkileri, özellikle ergenlik döneminde en üst seviyeye varmaktadır. Ergenlik çağındaki gençler, kendi öz yapılarını meydana getirirken ve gençlik kültürlerini oluştururken ailenin kendilerine müdahale etmesini istemezler (Sezal 2002). Bu açıdan bakıldığında arkadaş grupları bireylerin boş vakitlerini değerlendirme, görünüm, oyun, takım tutma, müzik, cinsel tutumlar gibi mevzularda, bireylerin hayat tarzlarını ve tutumlarını önemli ölçüde etkiler (Yıldırım ve Yetim, 1996).

Bireyin sosyalleşmesinde etkisi olan diğer bir çevrede arkadaş çevresidir. Arkadaş çevresinde bilgiye dayalı ilişkiler yer aldığından mecburiyet yerine gönüllülük temeline dayalı normları kabul ederler. Grupta kendini huzurlu hisseden kişi, grubun sergilediği her çeşit tutumu sorgulamadan kolaylıkla ve isteyerek yapar. Birey arkadaş grupları içerisinde, her ne kadar huzurlu olsa da, buradaki davranış biçimleri sağlıklı ve doğru değerlere yaslanmamaktadır. İnsanların birçoğu düş ve fanteziden oluşan fikirlerini, kulağa güzel gelecek şekilde arkadaşlarına sunmaktadırlar. Arkadaş çevresine çokça değer veren ergenlik çağına erişmiş bireyler, güvenilirliği düşük bilgiler edinerek büyük hatalar yapabilirler (Bilen, 2004).

Bireyin sosyal olma aşamasındaki diğer önemli etmen olan arkadaş çevresi de aile gibi kişilerin ilişkilerinde önemli bir faktördür. Birey arkadaşlarıyla kendi düzeyinde adaletli bir ilişki yaşarken, anne ve baba ile bu ilişki daha ileri düzeydedir. Zira anne ve baba sevilen, sevginin yanında saygı duyulan, her istediği yapılan kişilerdir. Arkadaş çevresi ve bireyin yakın çevresi ve bireyin şahsiyetinin oluşmasında önemli etkisi olan çevrelerdir (Ergenç, 2011).

Akran çevresinde toplumsallaşma süreci ailedeki süreç gibi önceden oluşmamıştır. Bundan ziyade basit etkileşimlerden meydana gelmiştir ve rastgele oluşmuştur. Akran çevresinde kişi kendisini anlatabilmeyi öğrenmelidir. Zira eğilimleri ve talepleri akran çevresinde ailesindeki bireylere oranla daha az dikkate alınacaktır. Bundan ötürü kişi diğer grup üyeleriyle çalışma ortaklığı ve kendini kabul etme becerisi geliştirerek toplumsal kabiliyetlerini geliştirmelidir. Akran ortamında kabul görme kişiler için dikkate değer bir faktördür. Akranların istenilen durumlara ayak uyduramama, kişinin akran edinmesi ve toplumsal biri gibi kabul görülme gayretlerini kötü şekilde etkileyebilir. Akran etkisini bilhassa buluş çağında oldukça gösterebilmekte ve burada inşa edilen bağlar ara sıra ailede karmaşıklığa da neden olabilmektedir (Özyürek, 1986).

Gencin sosyal ve ahlaka uygun normlara hassasiyet göstermesi ve uyması açısından oyunun görevi ve önemi oldukça fazladır. Zira çocuk aile ve okul camiasında neyin doğru neyin yanlış olduğunun nasıl ölçüldüğünü görür ve idrak eder. Lakin bu tarz normlara uymanın önemini oyun sırasında anlar ve gerçekte pratiğe dökme fırsatı elde eder. “O kadar ki bir zaman gelir oyun çevresi çocuğun günlük yaşantısını tesiri altında bırakmaya başlar. Bu durum onun kötü ya da iyi bir takım olguları elde etmesine fırsat vereceği gibi bazı tavır, duruşları da öğretir ve davranış türlerini elde

etmesini sağlar. Özetlemek gerekirse oyun bireyin sosyal açıdan gelişmiş şahsiyet elde etmesi ve sosyal olması yönünden, diğer öğeler gibi oldukça değerlidir (Çimen, 1999).

#### **2.4.3.4 Kitle iletişim araçları**

Sosyal yaşam ve sosyal yaşamın devamlılığı insanlar arasında görüş, düşünce, kanaat ve haberleşme, bireylerin bu mevzulardaki izlenimlerini, duygularını birbirlerine söylemelerini başka bir anlatım ile insanların etkileşimlerini mecburi hale getirir (Yetim, 2000).

Etkileşim kişinin türsel nitelikleri olan sosyalleşirliğinin bir görünümüdür. Bir kişinin toplumdaki varlığını devam ettirebilmesi için sosyalleşmesi gerektiğinden, bunun parasal ve ruhsal esaslarını toplum fertlerine nakletmesi mecburidir. Sosyal etkileşim iki durumda meydana gelir. İlki bireyseldir ve kökleşmiş normları yoktur. Kişiler yüz yüze sosyal itiyatlardan kopuk bir şekilde etkileşimde olurlar; Diğeriyse, bireysel olmayan bir takım araçlar ve yöntemler aracılığıyla gönderen ile alıcı arasında bağlantının doğrudan olmadığı veya hiç olmadığı iletişim türüdür. Uzmanlar faydalı olmayan sonuçlarının da olduğunu söylemektedirler ( Kılıcıgil, 1998).

Toplumsallaşmanın dikkate değer bir ögesi olan kitle iletişim araçlarının, bireyleri yönlendirme gibi etkisi olan güçleri vardır. Medya, sosyal hadiselerin yayılmasında ve insan topluluklarına iletilmesinde haberci durumundadır. Çevresi ve öğrenim gördüğü yerin toplumsallaştırma tesirinin kırıldığı yerde kitle iletişim araçlarının gücü dikkate değer nispette artmaktadır. Kitle iletişim araçları verdikleri hizmet ile kişilerin ne şekilde giyineceğini nasıl besleneceklerine ne gibi tavır ve halde olacaklarını belirleyici statüsündedirler (Tuna, 2008).

Toplumsallaşmada dikkate değer bir konumu olan etkileşim, aile, okul, eğitim, arkadaş ortamı, meslek kümeleri ve kişisel deneyimler kadar ehemmiyetlidir. Kitle iletişim araçlarının etkisi her ülkede ayrı olsa da havadis, bilgi edinme, toplumsallaştırma, güdüleme, münakaşa yeri ayarlama, eğitim, maddi ve manevi değerlerin gelişmesinde yardımda bulunma, neşelenendirme ve bir arada tutma gibi yararları hususunda ortak fikirler vardır. Mills'in bakış açısında kitle iletişim araçları bugünün toplum yaşantısının göstergesidir. Benzer bir fikri benimseyen Berelesan ise bir şeyin nasıl aks ettirildiği mevzusuna vurgu yapar. Berelsan'a göre bir takım kitle iletişim araçları kimi konularda, bazı şartlarda kimi insanlarda bir takım izlenimler

bırakır. Kitle iletişim araçları, izlenimlerini çok kapsamlı bir perspektifte ele alan bu düşüncenin birçok araştırmada üzerinde durulmuş, görüşün sınırlılığı ve şartları bu branşta yeni fikirlerin oluşmasına ortam sağlamıştır (Ergenç, 2011).

Radyolar, mecmualar, gazeteler, sinemada gösterilen eserler, kitaplar, kitle iletişim araçlarının bir kısmını meydana getirirler. Umumiyetle televizyon, daha dominant bir toplumsallaşma vasıtasıdır. Televizyon, kişinin çevresini ve dünyayı öğrenmesinde, görmesinde ve idrak etmesinde oldukça etkilidir (Sezal, 2002).

Eş zamanlı olarak, kitle iletişim araçlarında hazırlanan programlar ortama uygun olarak tasarlanmış ise o ortamda kabul gören kültür ve gelenekleri sağlamlaştıran bir etkiye sahiptirler (Dömezer, 1994).

Toplumsallaşmada, dikkate değer bir konumda olan kitle iletişim araçlarının halka yöne verme gibi sosyal bir etkileri vardır (Mckay ve ark., 2010). Bu anlamda medya, toplumdaki toplumsal mevzuların sesi gibidir. Aile ve okul gibi toplumsallaştırma kurumlarının etkisinin kırıldığı ortamlarda medya devreye girmektedir. Bundan ötürü medya, üstüne düşeni yaparken, toplumu ve bilhassa çocukları kötü tutum ve tavırlara özendirerek programlardan uzak durmalıdır. Erkeğin baskın olduğu aile biçiminden ilerlemiş medeniyete atılan adım ile beraber toplum ve grupların yerine geçen kitle iletişim araçları, şahsi gelişim esnasında önemli yer edinmişlerdir. Tek yönlü bir etkileşim aracı olarak görülen kitle iletişim araçları yalnızca bilgi veren araçlar olmaktan öte, bireyleri ve toplumları eğiten, onlara neyi nasıl idrak edeceklerini öğreten etkileşim araçları durumuna geçmişlerdir (Demiray, 2003).

Son yüzyılda posta, faks, telefon gibi haberleşme vasıtaları; radyo, gazete, televizyon gibi kitle iletişim araçları; bilgisayarlar, uydular birer iletişim vasıtası olarak, etkileşimin vazgeçilmez unsurları haline bürünmüşlerdir. Bu elektronik etkileşim vasıtaları, kurdukları iletişim ağıyla kültürü de yaygınlaştırmış; dünya global bir kasabaya dönüşmüştür (Akay, 2006).

#### **2.4.4 Spor ve sosyalleşme**

Çağımızda büyük insan topluluklarını ilgilendiren sporda, rekabete bağlı olarak bir sıralama oluşsa da bu durum sınıfsal bir ayrıma neden olmaz. Sosyal uygulamalar yönünden spor ele alındığında, birçok sembol sel yönü ve sosyal görevi olduğu fark edilir. Toplumda sporun bütünleştirici, birleştirici ve eğitimsel görevinin yanı sıra

günlük hayatın bazı ihtiyaçlarını teminat altına almaya yönelik bir görevi de vardır (Armağan, 1981, Aktaran; Gök, 2016).

Spor sal aktivitelere toplumda ruhsal yalnızlığın önüne geçmektedir. İnsanlar spor aktivitelerine katılmakla ruhsal yalnızlığa sebep olan etkileri de yok edebilir. Meslek hayatında meydana gelebilecek ve sonraları genelleşerek toplumsal yaşama yansıyan gagesizlik ve hareketsiz çalışma şartlarının meydana getirdiği zararlı ve bunalımlı davranışların yok edilmesinde de sportif etkinlikler kullanılabilir. Sosyal hayatta insan bağlantılarının geliştirilmesinde spor hem şahsi, hem toplumsal bakımdan etkili bir araçtır. Spor yalnızca şahsın bedensel ve ruhsal olarak kuvvetlenmesini sağlayan eğitici bir etkinlik değildir. Spor bedensel ve ruhsal kuvvetlenmenin yanı sıra mesuliyet duygusunun oluşmasına, bireyleri ortak iş yapmaya ve toplumsal düzeni sağlama becerisini meydana çıkararak şahısların toplumsallaşmasına da yardım etmektedir. Bunun yanında spor şahıs ve toplum arasındaki bağlantıları ilerlettiği gibi toplumun yükselmesinde de önemli bir vasıta olduğu düşünülmektedir(Ünlü, 1995, Aktaran; Gök, 2016).

Hayatı bütün açılardan etkilediği düşünülen spor, çok değerli ve yaygın bir kurumdur. Spor, toplumların sosyal hayatında saygınlığı olan bir konumdadır. Sporun etkisi, onun insanları kaynaştırma vasıtası olduğuyla ve insanları bütünleştirici özelliğini yerine getirmesiyle değerlendirilir. Spor, insanların birbiriyle kaynaşması ve insanlar için bir dönüşüm vasıtası olması açısından fevkalade bir güce sahiptir. Ayrıca sporun, çok değer verilen birçok sosyal kültürün meydana gelmesinde ve devamlı hale gelmesinde yardımcı rolü vardır. Bu kültürün içinde, çok çalışmak, fedakârlık, hakkaniyet, sadakat, sorumluluk, güvenilirlik, hoşgörü ve kendini kontrol edebilme olguları yer almaktadır. Sporun, kişilerin ve sosyalleşmenin devamlılığına; gerekli diğer, kurum ve davranışların meydana gelmesinde katkısı vardır (Yetim, 2000, Aktaran; Tunçalp, 2011).

Bu düşüncüyü savunan bir makaleye bakıldığında, spor, sadece gelişme gösteren toplumlarda değil aynı zamanda hiç ilerlememiş ve ilerlemekte olan toplumlarda da en dikkate değer sosyalleşme vasıtasıdır. Misal olarak A.B.D. eski başkan yardımcılarında Spiro Theodore Agnew “spor insanlarımızı aynı paydada birleştiren bir yapışkandır” ifadesini kullanmıştır (Fişekçioğlu 1998, Aktaran; Tunçalp, 2011).

Son zamanlarda, sporun ve beden eğitimin kişisel manada milli ve Milletler arası seviyede yararları bütün toplumlar tarafından onay görmüştür. Düzenli anlamda bir spor kavramına geçilmeyen yıllarda, spor, insanların hayatlarını sürdürebilmeleri için verdikleri zaruri hayat mücadelesinden doğan hareketler şeklinde görülmekteydi. Yabani hayvanların evcilleştirilmesinden sonra sanayileşmeyle beraber madenlerin işlenmesi ve türlü alet araçların kullanımıyla spor geniş kitlelere yayılan farklı bir boyut kazanmıştır. İnsan topluluklarının gelişmesi topluluklarda bulunan her şahsın psikolojik ve fiziksel sağlık durumuna bağlıdır. Teknolojik araçların ve silahların henüz üretilmediği, bilhassa savaşların ve geçim kaynağının fiziki güce dayandığı eski çağlarda yapılan spor, belki de çağımızdan daha fazla hayati bir yere sahiptir. İnsan toplulukları o çağlarda içinde buldukları hayat şartlarından dolayı sporu, daha çok savaşa hazırlık aracı olarak görmüşlerdir. O zamanki harp şartlarında hayvanları en iyi yönlendiren ve o dönemdeki savaş silahlarını (ok, mızrak, kalkan) en aktif şekilde kullanan topluluklar diğer topluluklara karşı üstünlük sağlamışlardır (Alpman, 2001).

Sporun ehemmiyetli yönlerinden biride, kişinin kendi şahsını belli bir gruba ait hissetmesini sağlaması ve o gruba karşı aidiyet duygusunu oluşturmasıdır. Aidiyet hissi, sosyal bir mevcudiyeti olan insanın bu mevcudiyeti oluşturmasını da ki önemli duygulardan birisi olarak kabul edilmektedir. Millete, aileye, takıma mevcudiyeti olan kişinin bu mevcudiyetle beraber toplumda edindiği rolün ona bir takım değerler kazandırmada etkili olduğu görülmüştür. Spor etkinliklerinde kazanılan başarılarla beraber bu aidiyet duygusunun artarak ilerleyeceği ve bireylerin sosyalleşmesinde etkili olacağı düşünülmektedir (Norman, 1981, Aktaran; Kahvecioğlu, 2019).

Tezcan da kişilerin, spor sayesinde bir kümeye ya da bir gruba aidiyet hissederek yalnızlık hissinden uzaklaştığı fikrindedir. Herhangi bir spor kulübüne destek vererek, o kulübün galibiyet veya yenilgisinde birlik olur ve takımın galibiyetini kendi galibiyeti gibi görüp sevinir. Yalnızken mutlu olmayan insanlar grup oldukları zaman taşkınlık seviyesinde sevinç yaşarlar. Bundan dolayı ruh bilimciler, spor etkinliklerini bir çeşit terapi olarak görürler. İçeride vurulmuş hislerin dışarı çıkarılmasında ve bireyin enerjisini boşaltmasında spor etkinlikleri, psikiyatrisiler tarafından tedavi seansları olarak görülmektedir (Tezcan, 1977, Aktaran; Kahvecioğlu, 2019).

Bu görüşü destekler nitelikte İşler (2001) de Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri El Kitabı'nda spor faaliyetlerinin, toplumda duygusal açıdan yalnızlığında önüne geçtiğinden söz etmiştir. Sportif etkinliklerinin her çeşidi, bireyi toplumla, diğer bireylerle ve gruplarla bir araya getirmektedir. Birey spor faaliyetlerine iştirak ederek, duygusal yalnızlığını ortaya çıkaran sakıncaları da ortadan kaldırabilir. Meslek hayatında görülen ve çoğalarak sosyal hayata etki eden nedensizlik ve sıkıcılığın sebep olduğu kötü ve depresyonlu tutumların azalmasında spor etkinliklerine ve diğer boş zaman aktivitelerine gereksinim duyulur (İşler, 2001, Aktaran; Kahvecioğlu, 2019).



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren-örneklem, veri toplama araçları, sınırlılıklar, verilerin analizi, ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### **3.1 Araştırmanın Modeli**

Araştırma yüz yüze görüşme modelinde anket uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir.

#### **3.2 Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Tuzla ve Pendik ilçelerinde bulunan özel ve kamuya ait fitness salonları oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden tesadüfi örneklem 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 anketin 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 çalışmada değerlendirilmedi. Kalan 279 anketin değerlendirmeye alınması kararlaştırıldı.

#### **3.3 Veri Toplama Araçları**

##### **3.3.1 Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form araştırmaya katılan sporcuların demografik yapıları hakkında bilgi edinmek amacıyla kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, medeni durum, yaş, meslek, eğitim seviyesi, mezun olunan ya da olunacak

bölüm, çalışma durumu, spor yapma sıklığı, uğraşılan spor branşları soruları yer almaktadır.

### **3.3.2 Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ)-Self-Esteem scale**

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. Çalışmanın maksadına yönelik olarak benlik saygısını ölçmek için ölçeğin ilk 10 maddesinden yararlanılmıştır. Ölçeğin kendi bünyesindeki ölçme yöntemine göre denekler, 0 ile 6 puan arasında puan almaktadır. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, benlik saygısı seviyesinin düşmesinin göstergesidir. 0-1 puan: Yüksek düzeyde benlik saygısı, 2-4 puan: Orta seviyede benlik saygısı, 5-6 puan: Düşük seviyede benlik saygısını ifade etmektedir (Erman, Şahan ve Can, 2008)

### **3.3.3 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği**

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ), bireylerin toplumsal görünüş kaygılarını değerlendirmek için Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. SGKÖ’de işaretlenmesi gereken toplam 16 madde yer almaktadır ve beşli ölçek şeklinde “(1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Biraz uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen uygun” biçiminde bir yapıya sahiptir. Ölçek değerlendirmeye alındığında sadece ölçeğin ilk maddesinde 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. Geri bildirim şeklinde bir ölçek olan SGKÖ tek tip değerlendirme yapmaktadır, herhangi bir alt boyutu yoktur. SGKÖ güvenilirlik çalışması kapsamında ölçeği meydana getiren soruların iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha hesaplanmış ve, 93 olarak tespit edilmiştir. Yine güvenilirliğine ilişkin test tekrar-test güvenilirlik katsayısı, 85 ve test yarılama yoluyla hesaplanan güvenilirlik katsayısı. 88 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2010).

### **3.3.4 Sporda sosyalleşme ölçeği**

Araştırmada üçüncü ölçek olarak Şahan (2007) tarafından geliştirilen “sporda sosyalleşme ölçeği” kullanılacaktır. 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 anlaşılamayan sorular ya çıkartılmış ya da tekrardan oluşturulmuştur.

Şahan (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha değerleri sosyal bilimler için 0,70'in üzeri kabul edilir. Dolayısıyla bu değerler sporda sosyalleşme ölçeğinin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (Arseven, 2001).

### **3.4 Sınırlılıklar**

Araştırmanın Tuzla ve Pendik ilçelerinde bulunan özel ve kamuya ait fitness salonlarında spor yapan 279 sporcuyla sınırlı tutulması ve kadın ile erkek sporcuların sayılarının birbirine yakın olmaması (Kadın:61, Erkek:218) çalışmanın sınırlılıklarıdır.

### **3.5 Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Çalışmada sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve görünüş kaygı konuları Likert tipi ölçekler kullanılarak ölçüm yapılmıştır. Çalışmadaki bu soru gruplarının güvenilirliğinin test edilmesi için Cronbach Alpha analizi 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.

## 4. BULGULAR

### 4.1 Ölçeklerin İncelenmesi

#### 4.1.1 Benlik saygısı ölçeği

Çalışmada kullanılan ölçeklerden olan benlik saygısı ölçeği 10 adet ifadeden oluşmaktadır. 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).

**Çizelge 4.1: Benlik Saygısı İfadeleri**

İfadeler		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Benlik Saygısı 1	n	13	11	117	138
	%	4,7%	3,9%	41,9%	49,5%
Benlik Saygısı 2	n	100	102	48	29
	%	35,8%	36,6%	17,2%	10,4%
Benlik Saygısı 3	n	107	93	51	28
	%	38,4%	33,3%	18,3%	10,0%
Benlik Saygısı 4	n	41	80	96	62
	%	14,7%	28,7%	34,4%	22,2%
Benlik Saygısı 5	n	10	32	131	106
	%	3,6%	11,5%	47,0%	38,0%
Benlik Saygısı 6	n	13	28	135	103
	%	4,7%	10,0%	48,4%	36,9%
Benlik Saygısı 7	n	104	92	58	25
	%	37,3%	33,0%	20,8%	9,0%
Benlik Saygısı 8	n	12	18	121	128
	%	4,3%	6,5%	43,4%	45,9%
Benlik Saygısı 9	n	109	102	46	22
	%	39,1%	36,6%	16,5%	7,9%
Benlik Saygısı 10	n	10	16	119	134
	%	3,6%	5,7%	42,7%	48,0%

İfadeler genel olarak incelendiği katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, ortalama puanlarının  $3,07 \pm 0,50$  düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.1).

#### 4.1.2 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

Çalışmada kullanılan ölçeklerden olan sosyal görünüş kaygısı ölçeği 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 ( $X^2$ ) =2252,28, p=0,01, p<0,05).

**Çizelge 4.2:** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ifadeleri

İfadeler		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Sosyal Görünüş Kaygısı1	n	36	47	118	78
	%	12,9%	16,8%	42,3%	28,0%
Sosyal Görünüş Kaygısı2	n	125	88	41	25
	%	44,8%	31,5%	14,7%	9,0%
Sosyal Görünüş Kaygısı3	n	133	85	35	26
	%	47,7%	30,5%	12,5%	9,3%
Sosyal Görünüş Kaygısı4	n	110	85	57	27
	%	39,4%	30,5%	20,4%	9,7%
Sosyal Görünüş Kaygısı5	n	124	92	34	29
	%	44,4%	33,0%	12,2%	10,4%
Sosyal Görünüş Kaygısı6	n	134	79	41	25
	%	48,0%	28,3%	14,7%	9,0%
Sosyal Görünüş Kaygısı7	n	123	86	36	34
	%	44,1%	30,8%	12,9%	12,2%
Sosyal Görünüş Kaygısı8	n	127	97	23	32
	%	45,5%	34,8%	8,2%	11,5%
Sosyal Görünüş Kaygısı9	n	124	97	28	30
	%	44,4%	34,8%	10,0%	10,8%
Sosyal Görünüş Kaygısı10	n	122	89	42	26
	%	43,7%	31,9%	15,1%	9,3%
Sosyal Görünüş Kaygısı11	n	117	91	45	26
	%	41,9%	32,6%	16,1%	9,3%
Sosyal Görünüş Kaygısı12	n	132	77	42	28
	%	47,3%	27,6%	15,1%	10,0%
Sosyal Görünüş Kaygısı13	n	96	109	41	33
	%	34,4%	39,1%	14,7%	11,8%

**Çizelge 4.2: Devamı**

<b>Sosyal Görünüş Kaygısı14</b>	n	104	98	46	31
	%	37,3%	35,1%	16,5%	11,1%
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı15</b>	n	75	92	65	47
	%	26,9%	33,0%	23,3%	16,8%
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı16</b>	n	68	83	66	62
	%	24,4%	29,7%	23,7%	22,2%

İfadeler genel olarak incelendi. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu, ortalama puanlarının  $1,98 \pm 0,69$  düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.2).

#### 4.1.3 Sporda sosyalleşme ölçeği

Çalışmada 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 ( $X^2$ ) =3325,74, p=0,01, p<0,05).

**Çizelge 4.3: Sporda Sosyalleşme Ölçeği**

İfadeler		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
<b>Sporda Sosyalleşme 1</b>	n	27	25	89	138
	%	9,7%	9,0%	31,9%	49,5%
<b>Sporda Sosyalleşme 2</b>	n	19	46	109	105
	%	6,8%	16,5%	39,1%	37,6%
<b>Sporda Sosyalleşme 3</b>	n	27	35	108	109
	%	9,7%	12,5%	38,7%	39,1%
<b>Sporda Sosyalleşme 4</b>	n	24	27	98	130
	%	8,6%	9,7%	35,1%	46,6%
<b>Sporda Sosyalleşme 5</b>	n	34	48	105	92
	%	12,2%	17,2%	37,6%	33,0%
<b>Sporda Sosyalleşme 6</b>	n	53	68	91	66
	%	19,0%	24,4%	32,6%	23,7%
<b>Sporda Sosyalleşme 7</b>	n	62	78	83	56
	%	22,2%	28,0%	29,7%	20,1%
<b>Sporda Sosyalleşme 8</b>	n	106	106	37	30
	%	38,0%	38,0%	13,3%	10,8%
<b>Sporda Sosyalleşme 9</b>	n	60	85	76	58
	%	21,5%	30,5%	27,2%	20,8%
<b>Sporda Sosyalleşme 10</b>	n	45	69	83	82
	%	16,1%	24,7%	29,7%	29,4%

**Çizelge 4.3: Devamı**

<b>Sporda Sosyalleşme 11</b>	n	37	54	102	86
	%	13,3%	19,4%	36,6%	30,8%
<b>Sporda Sosyalleşme 12</b>	n	17	26	102	134
	%	6,1%	9,3%	36,6%	48,0%
<b>Sporda Sosyalleşme 13</b>	n	21	45	88	125
	%	7,5%	16,1%	31,5%	44,8%
<b>Sporda Sosyalleşme 14</b>	n	20	34	111	114
	%	7,2%	12,2%	39,8%	40,9%
<b>Sporda Sosyalleşme 15</b>	n	32	41	99	107
	%	11,5%	14,7%	35,5%	38,4%
<b>Sporda Sosyalleşme 16</b>	n	16	25	121	117
	%	5,7%	9,0%	43,4%	41,9%
<b>Sporda Sosyalleşme 17</b>	n	21	41	125	92
	%	7,5%	14,7%	44,8%	33,0%
<b>Sporda Sosyalleşme 18</b>	n	15	38	111	115
	%	5,4%	13,6%	39,8%	41,2%
<b>Sporda Sosyalleşme 19</b>	n	7	18	120	134
	%	2,5%	6,5%	43,0%	48,0%
<b>Sporda Sosyalleşme 20</b>	n	12	19	118	130
	%	4,3%	6,8%	42,3%	46,6%
<b>Sporda Sosyalleşme 21</b>	n	10	21	123	125
	%	3,6%	7,5%	44,1%	44,8%
<b>Sporda Sosyalleşme 22</b>	n	20	35	110	114
	%	7,2%	12,5%	39,4%	40,9%
<b>Sporda Sosyalleşme 23</b>	n	15	25	108	131
	%	5,4%	9,0%	38,7%	47,0%
<b>Sporda Sosyalleşme 24</b>	n	43	63	106	67
	%	15,4%	22,6%	38,0%	24,0%
<b>Sporda Sosyalleşme 25</b>	n	105	57	61	56
	%	37,6%	20,4%	21,9%	20,1%
<b>Sporda Sosyalleşme 26</b>	n	18	28	106	127
	%	6,5%	10,0%	38,0%	45,5%
<b>Sporda Sosyalleşme 27</b>	n	16	26	119	118
	%	5,7%	9,3%	42,7%	42,3%
<b>Sporda Sosyalleşme 28</b>	n	14	25	105	134
	%	5,0%	9,0%	37,6%	48,0%
<b>Sporda Sosyalleşme 29</b>	n	20	51	120	87
	%	7,2%	18,3%	43,2%	31,3%
<b>Sporda Sosyalleşme 30</b>	n	20	25	93	140
	%	7,2%	9,0%	33,5%	50,4%
<b>Sporda Sosyalleşme 31</b>	n	23	44	95	117
	%	8,2%	15,8%	34,1%	41,9%
<b>Sporda Sosyalleşme 32</b>	n	23	44	95	117
	%	8,2%	15,8%	34,1%	41,9%
<b>Sporda Sosyalleşme 33</b>	n	25	44	109	101
	%	9,0%	15,8%	39,1%	36,2%
<b>Sporda Sosyalleşme 34</b>	n	24	30	117	108
	%	8,6%	10,8%	41,9%	38,7%
<b>Sporda Sosyalleşme 35</b>	n	69	83	74	53
	%	24,7%	29,7%	26,5%	19,0%

İfadeler genel olarak incelendi. Katılımcıların sporda sosyalleşme ölçeği düzeylerinin yüksek seviyelerde olduğu, ortalama puanlarının  $3,20 \pm 0,49$  düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.3).

#### 4.2 Katılımcıların Özellikleri

Çizelge 4.4'e göre 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 görülmüştür.

**Çizelge 4.4:** Katılımcıların Özellikleri

<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Kadın</b>	61	21,9
<b>Erkek</b>	218	78,1
<b>Medeni durumu</b>	n	%
<b>Bekar</b>	176	63,1
<b>Evli</b>	99	35,5
<b>Dul</b>	4	1,4
<b>Mesleğiniz</b>	n	%
<b>Öğrenci</b>	97	34,8
<b>Öğretmen</b>	10	3,6
<b>Memur</b>	43	15,4
<b>İşçi</b>	33	11,8
<b>Esnaf</b>	17	6,1
<b>Mühendis</b>	4	1,4
<b>Mimar</b>	2	0,7
<b>Hemşire</b>	5	1,8
<b>Serbest Meslek</b>	68	24,4
<b>Eğitim seviyesi</b>	n	%
<b>Lise</b>	148	53,0
<b>Ön Lisans</b>	34	12,2
<b>Lisans</b>	91	32,6
<b>Yüksek Lisans</b>	6	2,2
<b>Bölüm / sınıf</b>	n	%
<b>Öğretmenlik</b>	23	8,2
<b>Fen Edebiyat</b>	11	3,9
<b>Mimarlık</b>	4	1,4
<b>Mühendislik</b>	8	2,9
<b>Hemşirelik</b>	4	1,4
<b>Spor Akademisi</b>	12	4,3
<b>Düz Lise</b>	81	29,0
<b>Meslek Lisesi</b>	67	24,0



**Çizelge 4.4: Devamı**

<b>Diğer Bölümler</b>	69	24,7
<b>İş Durumu</b>	n	%
<b>Çalışmıyor</b>	99	35,5
<b>Çalışıyor</b>	180	64,5
<b>Aktif Spor Yapma Düzeyi</b>	n	%
<b>Ayda 1-3 Kez</b>	22	7,9
<b>Haftada 1-2 Kez</b>	40	14,3
<b>Haftada 3-6 Kez</b>	182	65,2
<b>Her Gün</b>	35	12,5
<b>Spor Branşı</b>	n	%
<b>Futbol</b>	23	8,2
<b>Basketbol</b>	2	0,7
<b>Voleybol</b>	7	2,5
<b>Hentbol</b>	1	0,4
<b>Diğer Branşlar</b>	60	21,5
<b>Sadece Fitness</b>	186	66,7

Çizelge 4.4'e göre 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.

### 4.3 Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Boyutlarına Etki Eden değişkenlerin belirlenmesi

#### 4.3.1 Cinsiyet

**Çizelge 4.5: Cinsiyet Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri**

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

Çizelge 4.5'e göre 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.

Çizelge 4.5'e 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.

Çizelge 4.5'e 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.

#### 4.3.2 Eğitim

**Çizelge 4.6:** Eğitim Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri

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.

Çizelge 4.6'ya göre 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.

Çizelge 4.6'ya 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.

Çizelge 4.6'ya 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.

#### 4.3.3 Medeni Durum

**Çizelge 4.7:** Medeni Durum Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri

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		
Sporda Sosyalleşme	Bekar	175	3,21	0,49	0,31	0,76
	Evli	99	3,19	0,51		

\*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığı göstermektedir.

Çizelge 4.7'ye göre 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.

Çizelge 4.7'de 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.

Çizelge 4.7'de 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.

#### 4.3.4 Çalışma durumu

**Çizelge 4.8:** Çalışma Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri

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.

Çizelge 4.8’de 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.

Çizelge 4.8’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.

Çizelge 4.8’de 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.

#### 4.3.5 Spor

Çizelge 4.9’a göre katılımcıların 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.

Çizelge 4.9’a göre katılımcıların 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.

**Çizelge 4.9:** Yapılan Spor Tipi Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin T-Testi Fark Analizleri

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

\*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığı göstermektedir.

Çizelge 4.9'a göre katılımcıların 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.

#### 4.3.6 Spor yapma sıklığı

Çizelge 4.10'da 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.

Çizelge 4.10'da 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.

**Çizelge 4.10:** Spor Yapma Sıklığı Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Değişkenlerinin ANOVA-Testi Fark Analizleri

Boyutlar	Spor yapma sıklığı	n	X	s.s.	F	p
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı</b>	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		
<b>Benlik Saygısı</b>	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		
<b>Sporda Sosyalleşme</b>	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.

Çizelge 4.10'a 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.

#### 4.4 Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki ilişkilerin incelenmesi

Çizelge 4.11'e göre fitnessla birlikte başka spor branşıyla uğraşan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile benlik saygısı algıları arasında negatif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada fitnessla birlikte başka spor branşıyla uğraşan katılımcıların benlik algı düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ( $r=-0,50$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ).

Çizelge 4.11'e göre çalışmada fitnessla birlikte başka spor branşıyla uğraşan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sporda sosyalleşme düzeyleri arasında negatif yönde, zayıf düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada fitnessla birlikte başka spor branşıyla uğraşan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ( $r=-0,225$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.11:** Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Spor tipi	Boyutlar		Sosyal Görünüş Kaygısı	Benlik Saygısı	Sporda Sosyalleşme
<b>Diğer Spor ve Fitness</b>	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	

Çizelge 4.11’de fitnessla birlikte başka spor branşıyla uğraşan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sporda sosyalleşme düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada fitnessla birlikte başka spor branşıyla uğraşan katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği görülmektedir ( $r=0,408$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.12:** Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Spor tipi	Boyutlar		Sosyal Görünüş Kaygısı	Benlik Saygısı	Sporda Sosyalleşme
<b>Sadece Fitness</b>	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	

Çizelge 4.12’ye 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 ( $r=-0,525$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ).

Çizelge 4.12’ye 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 ( $r=-0,256$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ )

Çizelge 12'ye 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 ( $r=0,493$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Çizelge 4.13:** Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Sporda Sosyalleşme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Spor tipi	Boyutlar		Sosyal Görünüş Kaygısı	Benlik Saygısı	Sporda Sosyalleşme
<b>Tüm sporcularda</b>	Sosyal Görünüş Kaygısı	r	1		
		p			
	Benlik Saygısı	r	-0,519*	1	
		p	0,01		
	Sporda Sosyalleşme	r	-0,245*	0,475*	1
		p	0,01	0,01	

\*0,05 düzeyinde anlamlı farklılığın göstermektedir.

Çizelge 4.13'e 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 çalışmayan dahil olan tüm katılımcıların benli algı düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ( $r=-0,519$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ).

Çizelge 4.13'e göre çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sporda sosyalleşme düzeyleri arasında negatif yönde, zayıf düzeyde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada çalışmayan dahil olan tüm katılımcıların sporda sosyalleşme düzeylerinin yüksek olması sosyal görünüş kaygısını düşürecektir ( $r=-0,245$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ )

Çizelge 4.13'e göre çalışmaya dahil olan tüm katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sporda sosyalleşme düzeyleri 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 ( $r=0,475$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ )



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.

#### 4.5 Sporda Sosyalleşme, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin Modellenmesi

**Çizelge 4.14:** Benlik Saygısına Sporda Sosyalleşme ve Sosyal Görünüş Kaygısı Değişkenlerinin Katkısının Regresyon Analizi ile İncelenmesi

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

Çizelge 4.14 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<sup>2</sup>=0,39) olduğu görülmüştür. Bu oranın kabul edilebilir düzeylerde olduğu söylenebilir.

**Benlik Saygısı (Y)= (-0,43) \* Sosyal Görünüş Kaygısı + (0,37) \* 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.

**Çizelge 4.15: Hipotezlerin incelenmesi**

<b>Hipotezler</b>	<b>Durum</b>
H1.Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklıdır.	Ret
H2. Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklıdır.	Ret
H3. Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri cinsiyetlerine göre farklıdır.	Ret
H4.Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri Eğitim düzeylerine göre farklıdır.	Kabul
H5. Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri Eğitim düzeylerine göre farklıdır.	Kabul
H6. Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri Eğitim düzeylerine ne göre farklıdır.	Ret
H7.Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri medeni durumlarına göre farklıdır.	Kabul
H8. Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri medeni durumlarına göre farklıdır.	Ret
H9. Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri medeni durumlarına göre farklıdır.	Ret
H10.Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri Çalışma durumlarına göre farklıdır.	Kabul
H11. Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri Çalışma durumlarına göre farklıdır.	Ret
H12. Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri Çalışma durumlarına göre farklıdır.	Ret
H13.Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri spor tiplerine göre farklıdır.	Ret

**Çizelge 4.15: Devamı**

---

H14. Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri spor tiplerine göre farklıdır.	Ret
H15. Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri spor tiplerine göre farklıdır.	Kabul
H16.Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri spor yapma sıklıklarına göre farklıdır.	Kabul
H17. Sporcuların sosyal görünüş Benlik saygı düzeyleri spor yapma sıklıklarına göre farklıdır.	Ret
H18. Sporcuların sosyal görünüş Sporda sosyalleşme düzeyleri spor yapma sıklıklarına göre farklıdır.	Ret
H19. Sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeyleri, Benlik saygı ve Sporda sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı düzeylerde ilişki vardır.	Kabul
H20. Sporcuların yaptığı spor tiplerine göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri, Benlik saygı ve Sporda sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişki düzeyi benzerlikler göstermektedir.	Kabul

---

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu kısmında, çalışma kapsamında ulaşılan bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatürdeki benlik saygısı, sporda sosyalleşme ve sosyal görünüş kaygısı konularındaki bulgularla desteklenmiştir. İncelen literatür araştırmasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve sporda sosyalleşme ilişkisini bir arada değerlendiren bulguya veya yanına rastlanmamıştır. Bu mevzularla alakalı birbirinden bağımsız araştırmalara rastlanmış ve yapılan araştırma bu çalışmalardaki bulgularla desteklenmeye çalışılmıştır.

Çalışmada sadece fitness ve fitness ile birlikte diğer sporları da yapan bireylerin sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi çalışmanın amaçları arasındadır. Ayrıca sporcuların cinsiyet, eğitim, medeni durum, çalışma durumu, spor tipi, spor yapma sıklıklarına göre sporda sosyalleşme, benlik saygısı ve görünüş kaygı düzeylerinin farklı olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmaktadır. Anket uygulaması İstanbul bölgesinde, Tuzla ve Pendik ilçelerinde özel ve kamuya ait 16 farklı fitness salonunda tesadüfi olarak seçilen 400 kişi üzerinde uygulandı. Veri analizinde önce toplamda 121 anket verisi veri kalitesinin düşük olması nedeni ile çalışmada değerlendirilmedi. Saha araştırması Kasım 2019 ve Ocak 2020 sonuna kadar 3 ayı kapsayan bir sürede tamamlandı.

Bu bağlamda çalışmaya verileri geçerli kabul edilen n=279 sporcu katılmıştır. Uygulamada bireyler ile tek tek yüz yüze görüşülerek bilgi verildi. Sporcuların onamları alındıktan sonra ölçekler uygulanmıştır. Anket çalışmasına verdikleri yanıtlar kaydedilmiştir. Analizler SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Hipotezlerin test edilmesi amacı ile Co. Alpha analizi, faktör analizi, korelasyon, regresyon, t testi ve Varyans analizi ve Sidak testi kullanılmıştır. Çalışmada 0,05'den küçük olan olasılık değerleri istatistiksel düzeyde anlamlı kabul edilmiştir.

Sporcuların % 66,7'si sadece fitness ve 33,3'ü ise fitness ile birlikte diğer sporlar ile uğraşmaktadır.

Çalışmaya dahil edilen sporcuların (n=279); %21,9'nun kadın ve %78,1'inin erkek olduğu görülmüştür. Sporcuların %63,1'nin bekar, % 35,5'nin evli, % 1,4'nün ise dul olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların % 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 görülmüştür.

Sporcuların %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. Sporcuların % 8,2 ile futbol, % 0,7 ile basketbol, % 2,5 ile voleybol, % 0,4 ile hentbol, % 21,5 ile diğer branşlar ve % 66,7 ile sadece fitness sporu ile uğraştıklarını ifade etmişlerdir. Sporcuların ortalama yaşlarının ise  $26,30 \pm 8,12$  düzeyinde olduğu görülmüştür.

Çalışmada kurulan hipotezlere göre sporcuların eğitim durumlarının, medeni durumlarının, gelir getirici bir işte çalışmalarının ve spor yapma sıklıklarının sosyal görünüş kaygı düzeylerine etki ettiği görülmüştür. Bu bağlamda çalışma hipotezlerinden H4-7-10-16 kabul edilmektedir. Cinsiyet ve spor tipine göre sosyal görünüş kaygısının etkili olmadığı için H1 ve H13 ret edilir.

Sporcuların Sporda sosyalleşme düzeylerinin cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, medeni durumlarına, çalışma durumlarına ve spor yapma sıklıklarına göre farklı olmadığı ve sporda sosyalleşme düzeylerini etkilemediği için H3-6-9-12-18 hipotezleri red edilir. Spor tipi ise Sporda sosyalleşme üzerinde etkili olarak bulunduğu için H12 hipotezi kabul edilmektedir.

Benlik saygısı düzeyleri cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, spor tipi ve spor yapma sıklıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bağlamda çalışmada H2-8-11-14-17 hipotezleri ret edilir. Sporcuların eğitim düzeyleri ise benlik saygısı üzerinde etkili olarak görüldüğü için H5 hipotezi kabul edilir.

Çalışmada sporda sosyalleşme düzeylerinin benlik saygı düzeylerini yükselteceği 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. Sporcuların sosyal

görünüş kaygı düzeyleri, benlik saygısı ve sporda sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı düzeylerde ilişki olduğu görüldüğü için H19 hipotezi kabul edilir.

Araştırmada farklı tipte spor yapan gruplarda ve tüm sporcu gruplarında sosyal görünüş kaygı düzeyleri, Benlik saygı ve Sporda sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin gücünün benzer düzeylerde olduğu görülmüştür. Farklı tipte spor yapan gruplarda ve tüm sporcu gruplarında 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 ön görülebilir. Bu sonuç ile H20 hipotezi de kabul edilir.

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 Arkadaşları (2000) ve Şehidoğlu (2014) gelir düzeyi düşük olan bireylerde sosyal görünüş kaygısının düşük olabileceğini ifade etmiştir. İzgiç ve Arkadaşları (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)'in 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 arkadaşları (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 direk olarak ilişkili olmasa da destekler tipteki bir çalışma Alparslan ve arkadaşları (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) çalışmalarında fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı sonucuna ulaştıkları 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 fitness 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 arttıkça 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 artıracakı 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 düşürecekği 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 yükseltecekği 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 edinmemelerine neden olabilecekği 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. Daha önce literatür incelendiğinde bu üç konunun birlikte incelendiği bir çalışma olmadığı, mevcut çalışmada kurulan ilişki modelinin daha önce literatürde olmadığı görülmüştür. Bu nedenle alanda ilk olması nedeni ile çalışma önem taşımaktadır. Fitness ile uğraşan bireylerin psikolojilerini derinlemesine incelemeye çalışması nedeniyle ile çalışma ayrıca 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 bedenin 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.

## 5.1 Öneriler

1-Sporcuların bilinçli farkındalıklarını geliştirmek için bilinçli farkındalıkla ilgili eğitimler çocukluk çağından itibaren önemsenmeli üniversitelerde de bu yönde eğitimler verilmelidir. Yaptığı spor dalı ne olursa olsun bilinçli farkındalık yönünde eğitimler verilerek hoşla gitmeyen özelliklerini bilinçli ve açık bir şekilde kabul etmeleri sağlanabilir. Bireylerin bu tür durumlara olumlu yaklaşması sonucunda benlik saygısı artırılarak daha başarılı daha sosyal bireyler haline gelebilirler.

2-Bu çalışma sosyal görünüş kaygısı, sporda sosyalleşme ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışma olarak mevcut literatürde benzersizdir. Benzer çalışmalar daha büyük gruplarda, farklı özellikteki çalışma grupları ile tekrarlanabilir.

3-Bu araştırma sadece Pendik ve Tuzla ilçeleriyle sınırlı tutulmuştur. Çalışmanın İstanbul'daki bütün ilçelere uygulanması sağlanabilir.

4- Benzer bir çalışma ülkemizdeki fitness salonları ile yurt dışındaki fitness salonlarına giden bireyler arasında belirlenen değişkenler açısından anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılabilir.

5-Çalışmamızda katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu, sporda sosyalleşme düzeylerinin ise yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir. Bu bakımdan insanların aktif spor yapma konusunda yönlendirilmeleri sağlanabilir.

6- Fitness salonlarında çalışan bireylerin meslek koşulları daha iyi duruma getirilerek ve ekipmanların yenilenmesi sağlanarak fitness salonlarına giden bireylerin ruhsal durumlarının daha yüksek düzeye ulaşması sağlanabilir.

7- Gençlik ve Spor Bakanlığı konuya daha çok önem vererek bu konularda eğitim ve seminerlerle antrenörlerin konuyla ilgili farkındalıklarını artırabilir.

8- Bireylerin fitness sporu aracılığıyla sosyal çevrede kendilerine yer edinmelerine olanaklar sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Abaoğlu, C.** (1982). Spor Ansiklopedisi, Günde 5 Dakika Size Neler Kazandırır? Sporun Tıbbi Yönü, İstanbul: Yelken Matbaası, Cilt I. 230.
- Abraham, A.** (1998). Geschlechtals Strukturdimension Sozialer Ungleichheit-auch im Sport, in: K. Cachayand I. Hartmann-Tews (Ed.) Sportund Soziale Ungleichheit Stuttgart: Verlag Staphanie Naglschmid.
- Açak, M., Ilgın, A., Erhan, S.** (1997). *Beden Eğitimi Öğretmenin El Kitabı*, Malatya: Dünya Ambalaj San. Tic. A.ğ. Matbaa Tesisleri, 2.Baskı.
- Akay, İ.** (2006). Sosyalleşme Sürecinde Kitle İletişim Araçları, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçagöz, H.** (2017). Çalışan Kadınların, Benlik Kavramı ile Depresyon Durumunun İncelenmesi Benlik Kavramı ve İdeal Benlik Kavramı Arasındaki Fark ile Depresyon Durumunun Değişkenler Açısından Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akkuş, Z.** (2005).İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Özsaygı ve Denetim Odağı ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, A.** (1992). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akyüz, H.** (1992). Eğitim Sosyolojisinin Temel Kavram ve Alanları Üzerine Bir Araştırma, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 215-226.
- Albers, T.** (2002). Arzt im Fitness-Studio Physician in the fitnessstudio, Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin, Jahrgang, 53, Nr. 5 .141-148.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E.** (2015).Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi, International Journal of Science Cultureand Sport, 287-300.
- Altun, M.** (2018). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Altunkaya, N.** (1999). *Eğitim Sorunumuza Kuşbakışı*, Ankara: Ürün Yayınları.
- Amil,O.,Bozgeyikli,H.**(2015). InvestigatingtheRelationshipBetweenSocialAppearanceAnxietyandLoneliness of Turkish University Youth. Journal of Studies in Social Sciences ISSN 2201-4624 Volume 11, Number 1, 68-96.

- Amman, M.T, İkizler, H.C, Karagözoglu, C.** (2001). *Sporda Sosyal Bilimler*, İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Antony, M.M., Swinson, R.P.** (2008). *The Shyness And Social Anxiety Workbook: Proven, Step-By-Step Techniques For Overcoming Your Fear*. 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger.
- APA, (2013).** *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (E. Köroğlu, Çev.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 5. Baskı.
- Aracı, H. (1999).** *Okullarda Beden Eğitimi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 13-18.
- Aracı, H. (1999).** *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 2. Baskı, s: 13.
- Arıcak, O.T, (1999).** Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Armağan, İ. (1981).** Sporun Toplum Bilimsel Temelleri, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İzmir.
- Armstrong, M.E., Birnie, L.S., ve Ungar, M.T, (2005).** Pathways Between Social Support, Family Well-Being, Quality of Parenting and Child Resilience: What We Know? *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269–281.
- Armutlu, C. (2008).** Sembolik Tüketim: Benlik İmajı Uyumu Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arseven, A. (2001),** *Alan Araştırma Yöntemi*, Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Arslantürk, Z. ve Tayfun, A. (2000).** *Sosyoloji, Kurumlar, Süreçler, Teoriler*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Aşçı, F. H. (2004).** Benlik Algısı ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 233-266.
- Aşçı, F. (1999).** *Benlik Kavramı ve Spor*, Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Aydemir, S. (2014).** Hemşirelerde Benlik ve Benlik Saygısı: Diyarbakır Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Babaoğlu, E. (2007).** *Eğitimin Toplumsal Temelleri Eğitim Bilimine Giriş*, Ankara: Maya Akademi Yayınları.
- Bacanlı, H. (2004).** *Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi)*. İstanbul: MEB Yayınları, 2. Baskı.
- Başer, E. (1998).** *Spor Psikolojisi Uygulamaları*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bauman, S. (1994)** *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Çeviren: H.C. İkizler, Ali Osman Özcan, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Beck, T.A. (2005).** *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (A. Türkcan, Çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berger, B.G, Owen D.R, (1983).** Mood Alteration with Swimming-Summers Really Do “Feel Better”, *Psychosom Med* 45:425-433.



- Bernard, G.** (1975). *Spor Tarihi* (Çev. Mustafa Durak), İstanbul: Gelişim Yayınları.
- Bilen, M.** (2004). *Sağlıklı İnsanlıkları*, Ankara: Anı Yayıncılık, 6.Baskı.
- Birol, S. Ş., ve İnce, A.** (2003). Determination of self-esteem in decisionmaking and decisionmaking styles of the student participating in sportive recreational activities. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 1(1), 68-84.
- Bowker A., Gadbois, S, ve Cornock, B.** (2003). Sports Participation and Self Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles*, Champaign, IL: Human Kinetics 1-7, 44-55, 66-88, 148.U.S.A.
- Burger, J. M.** (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A.** (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:38-43.
- Chorlotte, B.** (1969). Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, (Çeviren: Feriha Baymur), İstanbul: Cömert Matbaası, 52. Basım.
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van Den Eynde, F., Mueller, A., Mitchell, J.E,** (2012). Validation Of The Social Appearance Anxiety Scale In Female Eating Disorder Patients. *Uropean Eating Disorders Review*, 20 (5): 406-409.
- Coleman, J. ve Hendry, L.** (1990). The Nature of Adolescence, *Second Edition*, London: Routledge, 47.
- Conkle, J.** (2019). Physical Best: Physical Education for Lifelong Fitness and Health. Shape America Set the Standard. American.
- Cuceloglu, D.** (2011). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 22.Basım.
- Cusumano, D.L, Thompson, J.K,** (1997). Body Image and Body Shape Ideals in Magazines: Exposure, Awareness, and Internalization *Sex Roles*, 37: 701-721.
- Çağlar, G. A.,** (1993). Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakar, F. Karataş, Z.** (2012). Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4).
- Çakmakçı, S.** (2001). Okullardaki Beden Eğitimi Dersinin ve Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Çelik, İ.İ,** (2002). Sporun Sosyalleşme Sürecindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F.** (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.

- Çınar, H. ve Keskin, N.** (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Kasım, 14, 457- 465.
- Çimen, L.** (1999). 1923'ten Günümüze Lise Sosyoloji Ders Kitapları ve Sosyalleştirme Rollerini, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Ortadoğu ve İslam Ülkeleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demiray, U.** (2003). *Meslek Yüksekokulları İçin Genel İletişim*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Demir, A.** (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, Ö., Acar, M.** (1992). *Sosyal Bilimler Sözlüğü*, İstanbul: Ağaç Yayıncılık.
- Dilbaz, N.** (1997). Sosyal Fobi, *Psikiyatri Dünyası* (1): 18-24.
- Doğan, O.** (2005). *Spor Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, T.** (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyet Açısından İncelenmesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T.** (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin (Sgk) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Dönmezer, S.** (1994). *Toplumbilim*, İstanbul: Savaş Yayınları.
- Durkheim, E.** (1964). *The Division Of Labor İn Society*. The Free Press.
- Eberle, U., Hayn, D., Simshäuser, U., Rehaag, R., Waskow, F.** (2004). Umwelt – Ernährung –Gesundheit Beschreibung der Dynamik eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes, Freiburg et al.
- Ekeland, E., Heian, F., 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.
- Ergenç, A.** (2011). Web 2.0 ve Sanal Sosyalleşme: Facebook Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergun, M.** (1987). *Eğitim ve Toplum*, Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınları, 35. Baskı.
- Ergür, E.** (1996). Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eriş, Y., ve İkiz, F. E.** (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri, *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erkal, E. M.** (1978). *Sosyolojik Açısından Spor*, İstanbul.

- Erkal, E. M.**, (1992). *Sosyolojik Açından Spor*, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul, 12. Baskı.
- Erkan, Z.** (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Eroğlu, F.** (2000). *Davranış Bilimleri*, İstanbul: Beta Basım Yayın, 5. Baskı.
- 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).
- Fanning, P. ve Mckay, M.** (2000). *Self Esteem*. (Third Edition). United Stated: New Harbinger Publications.
- Field, T., Diego, M., 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.
- Fişekçioğlu, İ.B.**, (2005). *Avrupa Birliği ve Spor. Barem Siyaset Haber Kültür*, Konya, 14- 46.
- Gander, J. M, Gardiner, W. H.** (2010). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*.7th ed. Ankara: İmge Kitabevi.
- Gök, M.** (2016). Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güçlü, S.** (1995). *Kurumlara Sosyolojik Bakış*, İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Gümüş, E. A.**, (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş, A. E.**, (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 33 (1): 99-108.
- Gümüş, A. E.**, (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), s: 63-73.
- Güney, S.** (2000). *Davranış bilimleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gür, H. ve Küçükkoğlu, S.** (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*, İstanbul: 9. Roche Yayınları.
- Hart, E. A.,Leary M. R., Rejeski, W. J.** (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety, *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 11 (1): 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G.** (2008). *Development and Examination of The Social Appearance*

*Anxiety Scale. Assessment*, 15(1), 48-59. DOI: 10.1177/1073191107306673.

- Heimberg, R. G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F. R.** (1995). *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*, New York: The Guildford Press.
- İşıkol, Ö. F.** (2013). İlköğretim II Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- İmamoğlu, O.** (2008). Fiziksel Uygunluk ve Spor, *Denge Gazetesi*, İstanbul.
- İnal, A.N.** (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- İşler, H.** (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri El Kitabı*, Niğde: Lazer Ofset.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N.** (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1 (4): 207-214.
- Kahvecioğlu, S.** (2019). Tekerlekli Sandalye Basketbolu Oynayan Bedensel Engellilerin Sosyalleşmesinde Sporun Rolü ve Önemi, Yüksek Lisans Tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hatay.
- Kalkan, N.** (2008). Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, A.** (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum*. 6(11), 95-106.
- Karagülle, A., Çaycı, B.** (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma, *Türkiye Online Tasarım, Sanat ve İletişim Dergisi*, 4:1.
- Karakaya, İ., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B.** (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi., *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Karatosun, H.** (2006). Egzersiz Nedir, Aerobik Egzersiz, Ankara.
- Kassin, S.** (1998). *Psychology*, Second Edition, New Jersey: PrenticeHall, 33.
- Kenyon, G., McPherson, B.**, *Becoming Involved in Physical Activity and Sport: a Process of Socialization*, in G.L. Rarick (ed) *Physical Activity: Human Growth and Development*, Academic Press, New York, pp, 303-322.
- Kılıçgil, E.** (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, (Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama), Ankara: Bağırhan Yayınevi, Kültür Ofset, 59-65.
- Kılıç, M.** (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıçaslan, C.** (2019). Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal ve Bilişsel Şemalarla Olan İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kırkbir,**(2019). Fitness Sporuyla İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Kläber, M.** (2010). Doping im Fitness-Studio: Die Suchtnach dem perfekten Körper, Transcript Verlag.
- Knighthley, W. M. ve Whitelock, D. M.** (2007). Assessingthe Self- esteem of Female Undergraduate Students: An Issue of Methodology. *Educational Studies*, 33(2), 217- 231.
- Kurthan, F.** (1998). *Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 2. Baskı, ss.58.
- Kuzgun, Y.** (1983). Benlik ve İdeal Benlik Kavramlarının, Tercih Edilen Meslek Kavramları ile İlişkisi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16, 1-9.
- Küçükahmet, L., Değirmenciöglu, C. E., Öksüzöglu, A. F., Özdemir, E., Korkmaz, A.** (2000) *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2. Basım.
- Leary, M. R., ve Kowalski, R. M.** (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.
- McCartan, P. J, Hargie, O. D. W,** (2004). Assertiveness and Caring: are They Compatible *Journal of Clinical Nursing*, 13: 707-713.
- Mckay, M.,Davis, M., Patrick, F.** (2010). *İletişim Becerileri*, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Mercan, S. Ç,** (2007). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, İstanbul.
- Mineka, S. ve Zimbarg, R. A,** (2006). Contemporary Learning Theory Perspective On The Etiology Of Anxiety Disorders: It's Not What You Thought It Was. *American Journal of Psychology*, 61, 10–26.
- Muallimoğlu, N.** (1998). *Çocuklara ve Gençlere Beden Eğitimi*, İstanbul: Avcıol Basım Yayın 3. Baskı, 116.
- Murdock, N.** (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, Akkoyun, F. (Çev). Ankara: Nobel Yayınları.
- Nirun, N.** (1986). Sosyoloji, MEGSB, İstanbul, 3-91.
- Norman, S.** (1981). Sakatlığın Önlenmesi, Tedavi, Rehabilitasyonu ve Eğitimi, *Fizyoterapi Dergisi*, Özel Sayı, Ankara.
- Oğuz, N.** (2016). Genç Yetişkinlerde Anne Baba Tutumunu, Anksiyete ve Benlik Saygısı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Oktan, V., ve Şahin, M.** (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.

- Otacıoğlu, S.** (2017). Profesyonel Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1): 187-196.
- Ölmez, E.** (2010). Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş., Yıldız, M.** (2013). Journal of Mood Disorders. 3(3):107-13.
- Özkalp, E.** (1993). *Sosyolojiye Giriş*, Eskişehir, 56-57.
- Özşaker, M.** (2008).12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, D.** (2007). Bilgisayar Oyunlarının Çocukların Bilişsel ve Duyuşsal Gelişimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, A.** (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Özyürek, M.** (1986). *Davranış Bilimleri*, Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Pişkin, M.** (2001). *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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.
- Pope, A. W.,McHale, S. M. ve Craighead, W. E,** (1988). Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents. (First Edition). Boston: Psychology Practitioner Guidebook Series.
- Röthig, P.,Prohl, R.** (2003). Sport wissens chaftliches Lexikon(Vol. 49). Hofmann GmbH&Company KG.
- Selçuk, Z.** (1997). *Eğitim Psikolojisi*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- 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.
- Sevimli, D.** (2007).Fibromiyalji Sendromlu Hastalarda Farklı Egzersiz Uygulamalarının Fiziksel ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Sezal, İ.** (2002). *Sosyolojiye Giriş*, Ankara: Martı Kitap Yayınevi, 2. Baskı.

- Sirkeci, Y. (2018).** Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri İle Benlik Saygısı, Sporda Güdülenme ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojisi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sivribaşkara, S. (2003).**Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Soğukpınar, E. (2014).** Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Söner, O. (2019)** Ergenlerde Benlik Tasarımı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkuları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sullivan, H. S. (1953).** *Conception of Modern Psychiatry*, W. W. Norton &Company, NewYork.
- Stein, M. B, ve Walker, J. R. (2003).** *Triump Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety* (1st ed.). New York: Mc Graw-Hill Books.
- Şahan, H. (2007).** Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, E. (2012).** Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. (2013).** Sociodemographic Variables in Relation to Social Appearance Anxiety in Adolescents. *The International Journal of Social Sciences*, 15(1), 56-63.
- Şehidoğlu, Z. (2014).** 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlerle İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Şemin, R. U. (1980).** *Gençlik Psikolojisi*, G.Ü. Edebiyat Fakültesi, Yayın No: 2677, İstanbul 189.
- Şimşek, D. Ve Gökdemir, K. (2006).** Ortaöğretimde Atletizm Yapan Sporcu Öğrencilerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 83-90.
- Taşdemir, B. (2015).** Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Telli, E., 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.
- Tezcan, M.(1977).** *Boş zamanlar Sosyolojisi*, Ankara: Doğan Matbaası.

- Tezcan, M.** (1984). *Eğitim Sosyolojisi*, Ankara: Çağ Matbaası, 3. Baskı, s: 28.
- Theberge, N.** (2000). *Daha Yüksek Hedefler: Kadınların Buz Hokeyi ve Cinsiyet Politikası*. Albany: New York Press Eyalet Üniversitesi.
- Tiggeman, M., Williamson, S.** (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self Esteem as a Function of Gender and Age, Sex Roles, 119-127.
- Timmins, F, McCabe, C.** (2005). How Assertive are Nurse in the Work Place a preliminary Pilot Study, *Journal of Nursing Management (Electronic Journal)*, 13(1):61-67.
- Tolan, B., İsen, G. ve Batmaz, V.** (1991). *Sosyal Psikolojisi*, Ankara: Adım Yayıncılık, 1. Baskı, s: 49.
- Torucu, K. B,** (1990). 13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Anne-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp, Karşılaştırılması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tuna, M.** (2008). İlköğretim Çağındaki Çocukların Sosyalleşmesinde Popüler Kültürün Rolü (Isparta Örneği), *Yüksek Lisans Tezi*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı.
- Tunçalp, Ö.**(2011). Seçilmiş Orta Öğretim Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Rolü ve Önemi, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Bilim Dalı.
- Turan, M., Herken, H., Mutlu, N. ve Küçükkolbaşı, H.** (1998). Öğrencilerde Benlik Saygısı İle Ruhsal Belirti Arasındaki İlişki, *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*.(1) s:67-73.
- Uluğtekin, S.** (1991). Hükümlü Çocuk ve Yeniden Toplumsallaşma, *Bizim Baro*, Ankara.
- UNESCO,** Hükümetler Arası Beden Eğitimi Tavsiye Kararları, Madde: 2. BTGM Yayını, Ankara, 9-16 Ekim 1984.
- Uz, İ.** (2015). Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Üçdal, C.** (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi (Erzurum İl Örneği), *Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Ünlü, N. K,** (1995). Başarı Sporunda Ödüllendirme, *Doktora Tezi*, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üre, Ö.** (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.



- Ürün, A, E.** (2010). Lise Öğrencilerinin Kendine Saygı Düzeyleri ile Mesleki Olgunlukları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Watson, D., Friend, R.** (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. J. Consult. Clin. Psychol. 33(4):448-457.
- Wentworth, W.** (1980). Context and Understanding, New York: Elsevier Press.
- Wienke, H. K.** (2014). Welchen Einfluss hat Social Media auf die Fitnessstudios? Eine Bestandskundenanalyse von Fitnessstudios. Bachelor Thesis.
- Yalom, I. D.** (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*, (Z., Babayiğit, Çev.), İstanbul: Pegasus Yayınları, 1. Baskı.
- Yaman, Ç., Tesneli, Ö., Kosu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N.** (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5. (2).
- Yamaner, F.** (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*, Bursa: Ekin Kitapevi.
- Yaşar, Y.** (2013). Türkiye’de Fitness Sektöründe Tüketicilerin Hizmet Kalitesi Algısının Ağaoğlu Myclub World Şubesi Örneği Üzerinden İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H.** (2016). *Eğitim Ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 19. Baskı.
- Yavuzer, H.** (2003). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 24. Basım.
- Yetim, A.** (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Topkar Matbaacılık, 148-151.
- Yetim, A. A.** (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Topkar Matbaacılık, 65-152.
- Yetim, A. A.** (2008). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık, 30-179.
- Yetim, A. ve Göktaş, Z.** (2000). Gençliğin Spora Yönlendirilmesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmelerinin Rolü ve Önemi, II. *Ulusal Öğretmen Yetiştirme Sempozyumunda Sunulmuş Bildiri*, Çanakkale.
- Yıldıran, İ., 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.
- Yiğit, H.** (2010). Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doymu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yiğit, R.** (2012). Çevik Kuvvet Görevlilerinin Benlik Saygıları ile Yaşam Doymu ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 13, Sayı 1, 61-75.
- Yousefi, B., Hassani, Z., Shokri, O.** (2009). Reliability and Factor Validity of The 7-İtem Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) Among University Students In Iran, *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.

**Yörükoğlu, A.***Gençlik Çağı/ Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, İstanbul: Özgür Yayınları, 13. Baskı.

**Yüceant, M.** (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

**Yüksekkaya, S.** (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

### **İnternet Kaynakları**

**Çunguroğlu, B.** (2012). *Türkiye’de Fitness Sektörünün Gelişimi*, Alındığı tarih: 24.03.2020, adres: <http://www.sportangels.com/makaleler/turkiyede-fitnesssektorunu/6.html>,

**Erman, K., Şahan, A. ve Can, S.** (2008). *Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Alındığı tarih: alındığı tarih:25.04.2020, adres: <http://www.bilalcoban.com/index>,

## EKLER

### Ek-A: Anket Formu Örneği

Değerli katılımcı anket sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için soruları samimi ve doğru olarak yanıtlamanız gerekmektedir. Lütfen anketlerde isim belirtmeyiniz. İlgili ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

<b>A1-Cinsiyet</b>	( ) Kadın ( ) Erkek
<b>A2-Yaş</b>	
<b>A3-Mesleğiniz</b>	
<b>A4-Eğitim Seviyesi</b>	( )Lise ( )Ön Lisans ( )Lisans ( )Yüksek Lisans ( )Doktora
<b>A5-Bölüm-Sınıf</b>	
<b>A6-Çalışma Durumu</b>	( )Çalışmıyorum ( )Çalışıyorum
<b>A7-Aktif Spor Yapma</b>	( )Ayda 1-3 ( )Haftada 1-2 ( )Haftada 3-6 ( )Hergün
<b>A8-Yaptığınız Spor</b>	
<b>A9-Medeni Durum</b>	( ) Bekar ( ) Evli

<b>B</b>	<b>Aşağıdaki tabloda yer alan ifadelere ne düzeyde katıldığınızı uygun yere (X) koyarak işaretleyiniz.</b>	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen katılıyorum</b>
<b>1</b>	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	( )	( )	( )	( )
<b>2</b>	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )
<b>3</b>	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	( )	( )	( )	( )
<b>4</b>	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.	( )	( )	( )	( )
<b>5</b>	Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.	( )	( )	( )	( )
<b>6</b>	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	( )	( )	( )	( )
<b>7</b>	Genel olarak kendimden memnunum.	( )	( )	( )	( )
<b>8</b>	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	( )	( )	( )	( )
<b>9</b>	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )
<b>10</b>	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )
<b>11</b>	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.	( )	( )	( )	( )
<b>12</b>	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.	( )	( )	( )	( )
<b>13</b>	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	( )	( )	( )	( )

14	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	( )	( )	( )	( )
15	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	( )	( )	( )	( )
16	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	( )	( )	( )	( )
17	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	( )	( )	( )	( )
18	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.	( )	( )	( )	( )
19	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	( )	( )	( )	( )
20	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	( )	( )	( )	( )
21	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	( )	( )	( )	( )
22	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	( )	( )	( )	( )
23	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	( )	( )	( )	( )
24	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.	( )	( )	( )	( )
25	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	( )	( )	( )	( )
26	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	( )	( )	( )	( )
27	İlgilendiğim spor dalını seçmede kişisel ilgim ve yeteneğim belirleyicidir.	( )	( )	( )	( )
28	Kendimi daha çok bireysel sporlarda başarılı bulurum .	( )	( )	( )	( )
29	Spor alanında bir şey yapmaya karar verirsem başkalarının düşüncelerinden etkilenmem.	( )	( )	( )	( )
30	Spor alanında bir şey yapmaya karar verirsem başkalarının düşüncelerinden etkilenmem	( )	( )	( )	( )
31	Her yaş grubunda ve cinsiyette ve gelir seviyesinde insanlarla spor yapmaktan hoşlanırım	( )	( )	( )	( )
32	Spor aktivitelerinde başkalarını memnun etmek için kendime ters düşen davranışlar yapmam	( )	( )	( )	( )
33	Diğerleri tarafından spor aktivitelerinde beğenilip sevmek benim için önemli değildir.	( )	( )	( )	( )
34	İnsanlar beni spor aktiviteleriyle daha kolay tanıyabilirler.	( )	( )	( )	( )
35	Hayatımdaki en büyük zevklerden birisi tanımadığım insanlarla spor yapmaktır.	( )	( )	( )	( )
36	Takım sporlarının yapıldığı spor faaliyetlerinde kendimi yalnız hissederim.	( )	( )	( )	( )
37	Duygularımı spor aktiviteleri boyunca kontrol altında tutmaktan hoşlanmam.	( )	( )	( )	( )
38	Takım olarak yapılan spor aktivitelerinde grubun lideri olurum.	( )	( )	( )	( )
39	Takım sporlarında takımı yönlendirmekte başarılıyım.	( )	( )	( )	( )
40	Spor yapan bireyler kendi kendisiyle barışık olur.	( )	( )	( )	( )
41	Spor aktivitelerinde tartışmaktan ziyade çözmeyi tercih ederim.	( )	( )	( )	( )
42	Spor aktivitelerinin organize edilmesinde katkıda bulunurum.	( )	( )	( )	( )
43	Her türlü spor aktivitelerine katılmaktan hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
44	Diğer insanlar beni reddedecek olsa dahi haklarımı	( )	( )	( )	( )

	savunurum ve doğruyu söylerim.				
45	Takım sporları ile ilgili faaliyetleri tercih ederim.	( )	( )	( )	( )
46	Spor toplumlar arası sosyal bütünleşmeyi sağlar.	( )	( )	( )	( )
47	Spor aktivitelerinde kendimi daha özgür ifade ederim.	( )	( )	( )	( )
48	Spor ve spor aktiviteleri toplumsal bütünleşmeyi sağlar.	( )	( )	( )	( )
49	Spor aktivitelerinde kurallara uymayan davranışlar hoşgörülü karşılanabilir mi (küfür centilmenlikten uzak hareketler)	( )	( )	( )	( )
50	Bir grubun üyesi olmaktansa, kendime özgü bir değer yapısına sahip birey olmayı tercih ederim.	( )	( )	( )	( )
51	Spor insanlar arası iletişime olumlu katkılar sağlar.	( )	( )	( )	( )
52	Her türlü spor faaliyetine ve spora kolayca uyum sağlarım.	( )	( )	( )	( )
53	Spor faaliyetlerinde başkaları ile daha kolay iletişim kurarım.	( )	( )	( )	( )
54	Spor eğitimi topluma faydalı bireyler yetiştirilmesinde önemli rol oynar.	( )	( )	( )	( )
55	Spor bireysel yeteneklerin keşfedilmesini sağlar.	( )	( )	( )	( )
56	Spor insanlara karşı olumlu duygular geliştirilmesini sağlar.	( )	( )	( )	( )
57	Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur.	( )	( )	( )	( )
58	Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
59	Arkadaşlarla birlikte spor yapmaktan hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )
60	İlgilendiğim spor dalını seçmede ailem ve çevrenin etkisi belirleyicidir.	( )	( )	( )	( )
61	Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmesinden daha çok tercih ederim.	( )	( )	( )	( )
62	Bireysel hareketlerden ziyade diğer insanlarla hoş zaman geçirecek aktiviteler yapmayı tercih ederim.	( )	( )	( )	( )
63					
64					
65					
66					
67					

## Ek-B: Etik Beyan Formu



**GEDİK**  
Üniversitesi

T.C.  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
Yazı İşleri Müdürlüğü

Gedik Üniversitesi - Yazı İşleri  
Tarih: 18.06.2020  
Sayı: 20788822-050.01.04-  
E.2020.67771.188




Sayı : 20788822-050.01.04 - 94  
Konu : Etik Kurul Kararı 2020/02 Doç. Dr. Tuna USLU

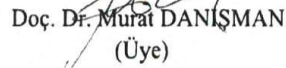
Sayın Doç. Dr. Tuna USLU

06.03.2020 tarihli ve 2020/02 sayılı Etik Kurul toplantısında, Doç. Dr. Tuna USLU'nun "Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı başvurusunun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

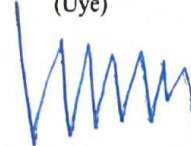
Bilgilerinizi rica ederim.


  
Prof. Dr. Feride ÖNAL  
(Üye)

Prof. Dr. Berin ERGİN  
(Başkan)

  
Doç. Dr. Murat DANIŞMAN  
(Üye)

İZİNLİ  
Prof. Dr. Süha ATATÜRE  
(Üye)

  
Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN  
(Üye)

  
Dr. Öğr. Üyesi Hayrettin MUTLU  
(Üye)

  
Gülperen KORDEL  
Genel Sekreter V./(Üye)

Adres : T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet Mahallesi İlkbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yakacık Kartal İstanbul

Telefon : 444 5 438 / Dahili: 1196 Fax : 0216 452 87 17 Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Mahmut KORKMAZ  
**E-posta** : mahmutkorkmaz1984@gmail.com



## ÖĞRENİM DURUMU

- **Lisans** : 2011, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği
- **Pedagojik Formasyon**: 2018, Gebze Teknik Üniversitesi

## MESLEKİ DENEYİM

- İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İtfaiye Daire Başkanlığı, Spor Eğitmeni (2011-2020)

## TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER

**Korkmaz, M.** (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 2602-4756.