T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ATILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ersin EKİN

Nisan -2025
BATMAN

T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ATILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ersin EKİN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK

Diğer Jüri Üyeleri

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜMÜŞAY **Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ**

Nisan -2025
BATMAN

TEZ KABUL VE ONAYI

Ersin EKİN tarafından hazırlanan "Lise Öğrencilerinde Beden İmajı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Atılganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması 07/04/2025 tarihinde oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı' nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	**İmza**
Başkan Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜMÜŞAY	……..
Danışman Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK	……..
Üye Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ	……..

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

ETHICAL DECLARATION

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited, and I declare that I accept all kinds of legal responsibility in case of any contrary situation.

Ersin EKİN
07.04.2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ATILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ersin EKİN

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK

2025, 84 Sayfa

Bu araştırma, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, beden imajı algısı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, sosyal görünüş kaygısının beden imajı üzerinde güçlü ve olumsuz bir yordayıcılığının olduğu bulunmuştur. Özellikle fazla kilolu ve obez öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının ve beden imajı memnuniyetsizliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin beden algılarının daha olumlu hale geldiği gözlemlenmiştir. Atılganlık açısından değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek atılganlık puanına sahip olduğu, özellikle "hayır" diyebilme ve duygularını ifade etme becerilerinde daha güçlü oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin atılganlık düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Ancak, beden kitle indeksi (BKİ)'nin atılganlık üzerinde anlamlı bir yordayıcılığının olmadığı belirlenmiştir. Fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı üzerinde doğrudan anlamlı bir yordayıcılığının olmadığı bulunmasına rağmen, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin sosyal becerileri ve özgüveni artırabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, çalışma, ergenlerin beden algısı, sosyal kaygı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bireysel farklılıkları ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda, ergenlerin beden algısını olumlu yönde geliştirmeye yönelik farkındalık programları, sosyal kaygıyı azaltan psikososyal destek mekanizmaları ve atılganlık becerilerini güçlendiren sosyal eğitim programlarının artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, Beden imajı, Atılganlık, Beden kitle indeksi, Fiziksel aktivite

ABSTRACT

MASTER THESIS

THE STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE PERCEPTION, SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND ASSERTIVENESS LEVEL AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Ersin EKİN

Batman University Graduate Education Institute

Department of Physical Education and Sports

Advisor: Asst. Prof. Dr. Murat ŞAHBUDAK

2025, 84 Pages

This study aimed to examine the relationship between social appearance anxiety, body image perception and assertiveness levels among high school students. The findings indicated that social appearance anxiety had a strong and negative prediction on body image. In particular, overweight and obese students exhibited higher levels of social appearance anxiety and body dissatisfaction. It was also observed that as grade level increased, students developed a more positive perception of their body image. Regarding assertiveness, female students had significantly higher assertiveness scores than male students, particularly in the ability to say no and express emotions. Additionally, assertiveness levels increased with grade level, indicating that older students demonstrated greater social confidence. However, body mass index (BMI) was not found to have a significant prediction on assertiveness levels. Although physical activity did not have a direct and significant prediction on social appearance anxiety or body image, students who engaged in physical activity exhibited higher assertiveness levels. This suggests that regular physical activity may contribute to improved social skills and self-confidence. In conclusion, this study highlights the complex relationships between adolescents' body image, social anxiety, and assertiveness levels, as well as the individual differences influencing these variables. Based on these findings, it is recommended that awareness programs aimed at fostering a positive body image, psychological support mechanisms to reduce social anxiety, and social education programs to enhance assertiveness skills be implemented for adolescents.

Keywords: Social Appearance Anxiety, Body Image, Assertiveness, Body Mass Index, Physical Activity

ÖN SÖZ

Tez çalışmamda, değerli bilgilerini benimle paylaşan kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle dinleyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK'a, yüksek lisans eğitimime başladığım günden beri bana gerekli desteği sağlayan ve beraber çalıştığımız süre boyunca tecrübe ve bilgisinden faydalandığım saygıdeğer okul müdürüm Şevket YILDIZ'a, hayatın her anında benden sevgi ve desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan sevgili aileme, gösterdiği ilgi ve anlayışla her zaman yanımda olan eşim Lalenur EKİN'e ve varlığı yaşama sebebim olan oğlum Batın Aras EKİN'e teşekkür ederim.

Ersin EKİN
BATMAN-2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

ÖN SÖZ ..... **vi**

İÇİNDEKİLER ..... **vii**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**

SİMGELER VE KISALTMALAR ..... **x**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi 2
1.3. Araştırmanın Amacı 2
1.4. Araştırmanın Önemi 2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 3
1.6. Araştırmanın Sayıltıları 3

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI **5**

2.1. Beden İmajı 5
2.1.1. Beden imajının tanımı ve önemi 5
2.1.2. Ergenlik döneminde beden imajı ve psikososyal gelişim 6
2.1.3. Beden imajının psikolojik ve sosyal etkileri 7
2.1.4. Beden imajı ve medyanın etkisi 8
2.1.5. Cinsiyet ve kültürel faktörlerin beden imajına etkisi 9
2.1.6. Beden imajı ile özgüven ve kendini kabul ilişkisi 10
2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı 12
2.2.1. Sosyal görünüş kaygısının tanımı ve kavramsal çerçevesi 12
2.2.2. Ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısının önemi 13
2.2.3. Sosyal görünüş kaygısının beden imajı ile ilişkisi 14
2.2.4. Sosyal görünüş kaygısının akademik ve sosyal yaşama etkisi 15
2.2.5. Sosyal medyanın sosyal görünüş kaygısı üzerindeki rolü 16
2.2.6. Sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik yaklaşımlar 17
2.3. Atılganlık 18
2.3.1. Atılganlık kavramı ve tanımı 18
2.3.2. Atılganlık ile benlik saygısı ve öz-yeterlilik ilişkisi 19
2.3.3. Ergenlik döneminde atılganlık gelişimi 20
2.3.4. Atılganlığın sosyal ve akademik hayata etkileri 21
2.3.5. Atılganlık ve sosyal kaygı arasındaki bağlantı 22
2.3.6. Atılganlık eğitimi ve geliştirme stratejileri 23
2.4. Fiziksel Aktivitenin Psikososyal Etkileri 25
2.4.1. Fiziksel aktivitenin tanımı ve önemi 25
2.4.2. Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri 26
2.4.3. Fiziksel aktivitenin beden imajı üzerindeki rolü 27

2.4.4. Fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısına etkisi 28
2.4.5. Fiziksel aktivitenin atılganlık düzeyine katkısı 29
2.4.6. Düzenli fiziksel aktivitenin sosyal uyum ve özgüvenle ilişkisi 30
2.4.7. Gençlerde fiziksel aktiviteye katılımı artıran faktörler 31

3. YÖNTEM 33

3.1. Araştırmanın Modeli 33
3.1.1. Araştırma Sorusu 33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 34
3.3. Veri Toplama Süreci 34
3.4. Araştırmanın Etik Süreci 35
3.5. Veri Toplama Aracı 35
3.5.1. Beden imajı ölçeği 35
3.5.2. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ) 37
3.5.3. Ergenlerde atılganlık ölçeği (EAÖ) 38
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi 39

4. BULGULAR VE TARTIŞMA 41

4.1. Bulgular 41
4.2. Tartışma 56

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 67

5.1. Sonuçlar 67
5.2. Öneriler 68

KAYNAKLAR 70

EKLER 85

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Beden imajı ölçek puan aralıkları ve alt boyutlara göre minimum ve maksimum puanlar 36
Tablo 3.2. Ergenlerde atılganlık ölçeği puan hesaplama yöntemi 38
Tablo 3.3. Ergenlerde atılganlık ölçeği 100 üzerinden yorumlama 39
Tablo 3.4. Normal dağılım 39
Tablo 4.1. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı 41
Tablo 4.2. Sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları 42
Tablo 4.3. Beden imajı puan ortalamaları 42
Tablo 4.4. Atılganlık puan ortalamaları 43
Tablo 4.5. Sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanları arasında korelasyon analizi 45
Tablo 4.6. Sosyal görünüş kaygısının beden imajını yordayıcılığı 47
Tablo 4.7. Sosyal görünüş kaygısının atılganlığı yordayıcılığı 48
Tablo 4.8. Beden imajının atılganlık düzeyini yordayıcılığı 48
Tablo 4.9. Sosyal görünüş kaygısı puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu 49
Tablo 4.10. Beden imajı puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu 50
Tablo 4.11. Atılganlık puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu 52
Tablo 4.12. Sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanları ile seçili değişkenler arasındaki korelasyon analizi 54

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

AFA	:Açımlayıcı faktör analizi
ark.	:Arkadaşları
BDT	:Bilişsel-Davranışçı terapi
BKİ	:Beden kitle indeksi
BMI	:Body mass index
DFA	:Doğrulayıcı faktör analizi
EAÖ	:Ergenlerde atılganlık ölçeği
SAAS	:Social appearance anxiety scale
SGKÖ	:Sosyal görünüş kaygısı ölçeği
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences
WHO	:Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Beden imajı, bireyin kendi vücuduna yönelik algılarını, düşüncelerini ve duygularını kapsayan psikososyal bir kavramdır. Ergenlik döneminde, fiziksel değişimlerin hızlanması ve akran değerlendirmelerinin artması nedeniyle, bireylerin beden imajı algısı daha hassas hale gelir (Hasel ve Ardebil, 2018). Olumsuz beden imajı algısı, düşük benlik saygısı, depresyon, yeme bozuklukları ve sosyal kaygı ile doğrudan ilişkilidir (Fan, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşü nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşaması olarak tanımlanır (Avşar ve ark., 2024). Bu kaygı türü, ergenlik döneminde daha yaygın olup, bireylerin sosyal ortamlara katılımını engelleyebilir ve düşük özgüvene yol açabilir (Moneva ve ark., 2020). Yapılan araştırmalar, sosyal görünüş kaygısının yeme bozuklukları ve olumsuz beden algısıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Avşar ve ark., 2024).

Atılganlık, bireyin düşüncelerini, duygularını ve haklarını uygun bir şekilde ifade edebilme yetisidir. Ergenlerde atılganlık düzeyi, sosyal kaygı, düşük benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkilidir (Turan ark., 2019). Atılgan bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilirken, atılgan olmayan bireyler sosyal geri çekilme ve izolasyon eğiliminde olabilirler (Hasel ve Ardebil, 2018).

Fiziksel aktivitenin psikososyal gelişime katkıları iyi belgelenmiştir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin beden imajını olumlu yönde etkilediğini, sosyal görünüş kaygısını azalttığını ve atılganlığı artırabileceğini göstermektedir (Wang, 2024). Fiziksel aktivitenin bireylerin bedenlerini daha olumlu algılamasına, sosyal etkileşimlerini artırmasına ve özgüvenlerini geliştirmesine katkı sağladığı belirlenmiştir (Kirkcaldy ve ark., 2002). Örneğin, Wang (2024) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin artmasıyla, sosyal fiziksel kaygılarının azaldığı ve beden imajlarının iyileştiği görülmüştür.

1.1. Problem Durumu

Lise öğrencilerinde beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık arasındaki ilişkinin nasıl şekillendiğini inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Mevcut çalışmalar, bu

değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olduğunu gösterse de, atılganlığın bu ilişkideki aracılık rolü yeterince araştırılmamıştır. Bu nedenle, bu çalışma, lise öğrencilerinde beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinde beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Beden imajı, bireyin kendi fiziksel görünümünü nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile doğrudan ilgilidir. Ergenlik döneminde, sosyal medyanın etkisi ve akran baskısı gibi dış faktörler beden imajı algısını şekillendirmekte ve bireylerin psikososyal gelişimini etkilemektedir (Lin, 2023). Olumsuz beden imajı algısı, sosyal görünüş kaygısını artırabilir ve bireyin kendini toplum içinde ifade etme becerisini olumsuz yönde etkileyebilir (Avşar ve ark., 2024).

Bu araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinde beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Atılganlığın, gençlerin beden imajı üzerindeki etkisini anlamak ve sosyal görünüş kaygısını azaltma potansiyelini değerlendirmek, çalışmanın odak noktalarından biridir. Daha önce yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin fiziksel görünümlerini daha olumlu algılamalarına katkı sağladığını ve sosyal kaygıyı azalttığını ortaya koymuştur (Kirkcaldy ve ark., 2002). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin atılganlık düzeyi üzerinde de olumlu etkileri olduğu ve bireylerin kendilerini ifade etme becerilerini geliştirdiği belirlenmiştir (Vajdi ve Gholipour, 2014).

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu bağlamda, araştırmanın önemini vurgulayan birkaç temel nokta bulunmaktadır:

- **Psikolojik ve Sosyal Etkiler:** Ergenlerin beden imajı ve sosyal görünüş kaygısının, psikososyal iyi oluşları üzerinde kritik bir etkisi vardır. Fiziksel aktivitenin bu değişkenler üzerindeki rolünü anlamak, gençlerin sağlıklı bir beden algısı geliştirmelerine yardımcı olabilir (Hasel ve Ardebil, 2018).

- **Eğitim ve Rehberlik Uygulamaları:** Araştırmanın sonuçları, okul rehberlik hizmetleri ve beden eğitimi programları için önemli bilgiler sağlayarak, gençlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik uygulamalara katkıda bulunabilir (Moneva ve ark., 2020).
- **Sosyal Medya ve Toplumsal Algılar:** Günümüzde gençler, beden imajı konusunda sosyal medyanın güçlü etkisi altındadır. Araştırmanın sonuçları, dijital medya ve beden algısı ilişkisini daha iyi anlamaya ve bu alanda farkındalık yaratmaya katkı sağlayabilir (Lin, 2023).
- **Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları:** Fiziksel aktivitenin bireylerin sadece fiziksel sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal sağlıkları üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Çalışmanın sonuçları, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına rehberlik edebilir (Wang, 2024).

Bu araştırma, lise öğrencilerinde beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık arasındaki ilişkileri daha iyi anlamayı ve fiziksel aktivitenin bu süreçlerde nasıl bir rol oynadığını ortaya koymayı hedeflemektedir. Bulguların, gençlerin psikososyal gelişimini destekleyici programların oluşturulmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Batman ilindeki öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma 2024-2025 eğitim-öğretim yılı liselerde öğrenim gören 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmada toplanan veriler “Sosyal görünüş kaygısı ölçeği” , “Beden algısı ölçeği” ve “Ergenlerde atılganlık ölçeği”nin ölçtüğü operasyonel tanım ve nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmanın çalışma evrenini oluşturan Batman ilindeki liselerde okuyan öğrencilerin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların uygulanan anket ve envantere güvenilir, geçerli ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların çalışmaya kendi istekleriyle gönüllülük esasına dayanarak katıldıkları varsayılmaktadır.

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarıyla ve izlenen yöntemlerle araştırmanın amaçlarına ulaşılabilir olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmanın içeriği ile ilgili yapılan alan yazın taraması araştırmanın geçerliliği açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Beden İmajı

2.1.1. Beden imajının tanımı ve önemi

Beden imajı, bireyin kendi fiziksel görünümüne yönelik algıları, düşünceleri ve duygularını içeren çok boyutlu bir kavramdır. Bu algı, kişinin fiziksel görünümünü nasıl gördüğünü ve hissettiğini kapsarken, aynı zamanda başkalarının kendisini nasıl algıladığına dair inançlarını da içermektedir (Yadav, 2017). Beden imajı, yalnızca bireyin fiziksel görünüşüne ilişkin objektif bir değerlendirme değil, aynı zamanda öznel bir deneyimdir.

Beden imajı iki ana boyutta ele alınabilir: pozitif beden imajı ve negatif beden imajı. Pozitif beden imajına sahip bireyler, fiziksel görünümleriyle ilgili daha yüksek bir memnuniyet düzeyine sahiptir ve kendilerini olduğu gibi kabul ederler. Buna karşılık, negatif beden imajına sahip bireyler, fiziksel görünüşlerinden hoşnutsuzluk duyar ve idealize edilmiş güzellik standartlarına ulaşma konusunda baskı hissederler (Nanu, 2014).

Beden imajı algısı, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle şekillenir. Bu süreçte ergenler, medya, aile, akran grupları ve kültürel normlar gibi çeşitli dış faktörlerden etkilenirler (Silva ve ark., 2014).

Beden imajı, bireyin psikososyal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde bireyler, fiziksel değişimlerin yoğun yaşandığı bir süreçten geçerler ve bu değişimler, beden imajı algısının şekillenmesinde kritik bir rol oynar (Jones ve Smolak, 2011). Bu dönemde olumsuz beden imajı algısı, depresyon, düşük benlik saygısı ve sosyal kaygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Murray ve ark., 2018).

Olumsuz beden imajı, özellikle ergen kızlarda kilo kontrolü ile ilgili aşırı kaygıya ve sağlıksız beslenme davranışlarına yol açabilir. Nanu (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, ergen kızların çoğunluğunun vücut ağırlıkları ve şekilleri konusunda yoğun bir endişe yaşadığı ve sağlıksız kilo kontrol yöntemlerine başvurma eğiliminde olduğu belirlenmiştir.

Bununla birlikte, beden imajı yalnızca psikolojik sağlığı değil, bireyin sosyal

ilişkilerini de etkileyebilir. Olumsuz beden algısına sahip bireyler, sosyal ortamlardan kaçınma, düşük özgüven ve sosyal izolasyon gibi durumlarla karşılaşabilirler (Silva ve ark., 2014).

Son olarak, pozitif beden imajının geliştirilmesi, bireyin genel yaşam kalitesini artırabilir. Eğitimciler, ebeveynler ve toplum, sağlıklı beden imajının teşvik edilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Ahmed (2000), beden imajı ile ilgili olumlu alışkanlıkların erken yaşta kazandırılmasının, bireyin kendine güvenini artırabileceğini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik edebileceğini belirtmektedir.

Bu bağlamda, beden imajının gelişimi ve yönetimi, bireyin hem psikolojik sağlığı hem de genel refahı açısından kritik bir faktör olarak ele alınmalıdır.

2.1.2. Ergenlik döneminde beden imajı ve psikososyal gelişim

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olup, fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde bireyler, hızla değişen bedenlerini anlamaya ve kabul etmeye çalışırken, beden imajı algıları da şekillenmektedir (Jones ve Smolak, 2011). Beden imajı, bireyin kendisini nasıl gördüğünü, hissettiğini ve başkalarının onu nasıl algıladığını içeren çok boyutlu bir kavramdır. Ergenlerde beden imajı, benlik saygısı, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkilidir (Vieno ve ark., 2004).

Araştırmalar, beden imajı algısının ergenlik döneminde özellikle cinsiyete bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ergen kızlar genellikle zayıf olma yönünde bir baskı hissederken, erkekler daha kaslı ve atletik bir vücut yapısına sahip olmayı arzulamaktadır (Wertheim ve Paxton, 2011). Sosyal medyanın ve toplumsal güzellik standartlarının etkisiyle, ergenler kendi bedenlerini idealize edilen vücut tipleriyle karşılaştırmakta ve bu durum beden imajı memnuniyetsizliğine yol açabilmektedir (Demaria ve ark., 2024).

Beden imajı algısı, ergenin genel psikososyal gelişimi üzerinde kritik bir rol oynamaktadır. Olumlu beden imajı, bireyin özsaygısını artırırken, olumsuz beden imajı depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla ilişkilidir (Holsen ve ark., 2001).

Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Kendi bedeninden memnun olan ergenler, sosyal

ilişkilerinde daha özgüvenli olurken, beden imajı memnuniyetsizliği yaşayan bireyler sosyal ortamlardan kaçınma eğilimindedir (Sari ve ark., 2022).

Sosyal Kaygı ve Beden Algısı: Ergenlerin beden imajı ile ilgili algıları, akranlarıyla olan ilişkilerini de doğrudan etkilemektedir. Negatif beden imajına sahip bireyler, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamakta ve bu da sosyal kaygıyı artırmaktadır (Buddeberg-Fischer ve Klaghofer, 2002).

Medya ve Beden İmajı: Dijital çağda, sosyal medya ve medya içerikleri ergenlerin beden algısını büyük ölçüde etkilemektedir. Sosyal medya platformlarında sunulan "ideal" vücut tipleri, ergenlerde beden imajı memnuniyetsizliğine yol açabilmektedir (Demaria ve ark., 2024).

Bununla birlikte, yapılan araştırmalar ergenlerin beden imajı ile ilgili algılarının zamanla değiştiğini göstermektedir. Vieno ve arkadaşlarının (2004) çalışmasına göre, 11 yaşındaki kız çocukları, kilolu olmanın çekiciliklerini olumsuz yönde etkilediğini düşünürken, 15 yaşına geldiklerinde, daha ince olan bireylerin de kendilerini çekici görmediği ortaya çıkmıştır. Bu da beden algısının yaş ilerledikçe farklı faktörler tarafından şekillendiğini göstermektedir.

2.1.3. Beden imajının psikolojik ve sosyal etkileri

Beden imajı, bireyin kendi vücuduna yönelik algıları, düşünceleri ve duygularını içeren çok boyutlu bir kavramdır ve psikolojik ve sosyal süreçlerle yakından ilişkilidir. Ergenlik döneminde beden imajı algısı, bireyin psikososyal gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Pozitif beden imajına sahip ergenler, benlik saygıları yüksek, sosyal ilişkilerde daha başarılı ve genel olarak daha mutlu bireyler olurken; negatif beden imajı, düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Yadav, 2017). Araştırmalar, beden imajı memnuniyetsizliğinin bireyin özsaygısını olumsuz yönde etkileyerek sosyal kaygıyı artırdığını ve sosyal izolasyona neden olabileceğini göstermektedir (Shi ve ark., 2020).

Sosyal faktörler de beden imajı algısında kritik bir rol oynar. Medya, toplumsal güzellik standartları ve akran etkileri, ergenlerin fiziksel görünümlerini nasıl algıladıklarını şekillendirmede belirleyici olabilir (Jones ve Smolak, 2011). Özellikle sosyal medya platformları, gençler üzerinde karşılaştırma baskısı yaratarak beden imajı memnuniyetsizliğini artırabilir. Kızlar genellikle zayıflık baskısı altında hissederken, erkekler kaslı ve atletik bir vücut yapısına sahip olmayı idealize etmektedir (Sousa, 2008).

Bu beklentilere ulaşamayan bireyler, sosyal ilişkilerinde çekingenlik yaşayabilir ve bedenlerinden memnun olmadıkları için sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminde olabilirler (Nair ve Kotian, 2023).

Beden imajı algısının sosyal boyutu, bireyin toplum içindeki statüsünü ve algılanma biçimini de etkileyebilir. Olumlu beden imajı, bireyin sosyal çevresinde daha özgüvenli ve atılgan bir tutum sergilemesini sağlarken, bedeninden memnun olmayan bireyler sosyal etkileşimlerden kaçınabilir ve toplum içinde kendilerini dışlanmış hissedebilirler (Jones ve Smolak, 2011). Bununla birlikte, kültürel faktörler de beden imajı algısını şekillendirmektedir. Örneğin, bazı kültürlerde kilo almak sağlık ve refah göstergesi olarak kabul edilirken, Batı kültürlerinde ince bir vücut yapısı estetik bir norm olarak dayatılmaktadır (Cortez ve ark., 2016).

Sonuç olarak, beden imajının psikolojik ve sosyal etkileri bireyin yaşam kalitesini büyük ölçüde belirleyen önemli faktörlerdir. Ergenlik döneminde bireylerin beden imajlarını daha sağlıklı bir perspektiften değerlendirebilmeleri için, medya okuryazarlığının artırılması, psikolojik destek mekanizmalarının geliştirilmesi ve sağlıklı beden algısının teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır.

2.1.4. Beden imajı ve medyanın etkisi

Medya, bireylerin beden imajı algısını şekillendiren en güçlü dış faktörlerden biridir. Günümüzde televizyon, dergiler, reklamlar ve özellikle sosyal medya, gençler üzerinde estetik standartlar ve güzellik algıları oluşturarak beden imajı memnuniyetini doğrudan etkilemektedir (Spurr ve ark., 2013). Medyanın sunduğu idealize edilmiş vücut tipleri, bireylerin kendi bedenleriyle ilgili memnuniyetsizlik duymasına ve gerçekçi olmayan güzellik standartlarını benimsemelerine neden olabilmektedir (Rodgers, 2020).

Ergenler, medya aracılığıyla sunulan vücut normlarına maruz kaldıkça, kendi beden imajlarını değerlendirme eğiliminde olurlar. Bu süreçte, özellikle sosyal medya platformları gençler arasında karşılaştırma baskısı yaratarak, beden imajı memnuniyetsizliğine yol açabilmektedir (Javellana, 2014). Yapılan araştırmalar, genç kızların sosyal medya kullanım süresi arttıkça, beden memnuniyetsizliklerinin de yükseldiğini göstermektedir (Wickman, 2000). Aynı şekilde, erkeklerde de medya tarafından sunulan kaslı ve atletik beden imajının baskısı, vücut algısı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Sokhey ve Kaur, 2012).

Medyanın beden imajı üzerindeki etkileri sadece bireysel algılarla sınırlı kalmayıp,

psikolojik ve sosyal sonuçlar doğurmaktadır. Negatif beden imajı algısına sahip bireylerde depresyon, düşük benlik saygısı ve yeme bozuklukları gibi problemler daha sık görülmektedir (Borzekowski ve Bayer, 2005). Özellikle gençler, sosyal medya platformlarında filtrelenmiş ve düzenlenmiş görüntülerle karşı karşıya kaldıklarında, kendi fiziksel görünümlerini daha eleştirel bir şekilde değerlendirme eğiliminde olabilirler (Eyal ve Te'eni-Harari, 2013). Ayrıca, medya tarafından empoze edilen estetik standartları, ergenlerin diyet yapma ve aşırı egzersiz gibi sağlıksız davranışlar geliştirmesine neden olabilir (Wiseman ve ark., 2005).

Ancak bazı araştırmalar, medya okuryazarlığı eğitimlerinin gençlerin medya tarafından sunulan idealize edilmiş beden imgelerini sorgulamalarına ve kendilerini daha az olumsuz etkilemelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir (Sravanti ve Kommu, 2024). Medya okuryazarlığı ve farkındalık eğitimleri, bireylerin medya içeriklerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerine katkıda bulunarak, medya etkisinin olumsuz sonuçlarını azaltabilir (Wu, 2024).

Sonuç olarak, medya, bireylerin beden imajını ve psikososyal gelişimini şekillendiren en önemli etkenlerden biridir. Medyanın sunduğu idealize edilmiş güzellik standartları, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde beden imajı memnuniyetsizliğine ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Ancak, medya okuryazarlığı ve farkındalık çalışmaları ile bu etkinin azaltılması mümkün olabilir. Bu nedenle, gençlerin medya içeriklerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerini sağlamak, sağlıklı beden imajının geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

2.1.5. Cinsiyet ve kültürel faktörlerin beden imajına etkisi

Beden imajı algısı, bireylerin cinsiyetleri ve kültürel bağlamları doğrultusunda önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Cinsiyet, bireylerin beden imajlarını nasıl algıladıklarını etkileyen temel faktörlerden biridir. Genel olarak kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği yaşadığı, medyanın ve toplumsal normların kadın bedenine yönelik daha katı standartlar getirdiği bilinmektedir (Cash ve ark., 1997). Araştırmalar, kadınların toplum tarafından belirlenen idealize edilmiş vücut standartlarına ulaşma konusunda daha fazla baskı altında hissettiklerini ve bunun da beden imajı memnuniyetsizliğiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Lee ve Lee, 2009). Buna karşılık, erkeklerde kaslı ve atletik bir vücut yapısına sahip olma arzusu ön planda olup, vücut geliştirme ve spor aktivitelerine katılım gibi yollarla beden imajlarını geliştirme

çabası daha yaygındır (Jackson ve ark., 1988).

Kültürel faktörler de beden imajı algısında belirleyici bir rol oynamaktadır. Farklı kültürel normlar, bireylerin ideal beden anlayışını ve bedenlerinden memnuniyet düzeylerini şekillendirir. Örneğin, Batı toplumlarında ince ve fit bir vücut ideali yaygınken, bazı Asya ve Afrika kültürlerinde daha dolgun vücut hatları sağlık ve refah göstergesi olarak kabul edilmektedir (Abdoli ve ark., 2024). Ayrıca, bazı toplumlarda bireylerin kendi bedenlerini algılamaları, toplumsal hiyerarşi ve aile değerleri ile doğrudan ilişkilidir. Örneğin, Doğu Asya kültürlerinde kolektivist yapı, bireyin kendi görünümü ile ailesinin sosyal statüsü arasında bir bağlantı kurmasına yol açabilir ve bu da beden imajı ile ilgili algıları şekillendirebilir (Wong ve ark., 2017).

Medyanın ve küreselleşmenin etkisiyle, farklı kültürel bağlamlardaki bireyler giderek benzer beden ideallerine maruz kalmaktadır. Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, gençler arasında Batı merkezli güzellik standartlarının baskın hale geldiği gözlemlenmektedir (Alves ve ark., 2009). Bununla birlikte, bazı kültürel bağlamlarda geleneksel beden imajı anlayışları hala güçlüdür ve bireylerin güzellik algılarında yerel normlar belirleyici olmaya devam etmektedir. Örneğin, Latin Amerika'da kıvrımlı vücut hatları idealize edilirken, bazı Orta Doğu toplumlarında örtünme normları nedeniyle bedenin görünürlüğü daha az olduğu için beden imajı algısı farklı şekillenmektedir (Paulk ve ark., 2014).

Sonuç olarak, cinsiyet ve kültürel faktörler beden imajı algısında belirleyici olup, bireylerin kendilerini nasıl gördüklerini ve hissettiklerini derinden etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Kadınlar ve erkekler arasında farklı beklentiler ve toplumsal baskılar olduğu gibi, farklı kültürel bağlamlarda beden algıları da değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle, beden imajı ile ilgili sorunları ele alırken cinsiyet ve kültürel faktörlerin dikkate alınması, daha kapsamlı ve etkili müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

2.1.6. Beden imajı ile özgüven ve kendini kabul ilişkisi

Beden imajı, bireyin kendi fiziksel görünümüne dair algılarını, düşüncelerini ve duygularını içeren çok boyutlu bir kavramdır. Bu algı, kişinin özgüveni ve kendini kabul etme düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, beden imajı ile özgüven arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bireylerin bedenleriyle ilgili algılarının genel benlik saygısını büyük ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır (Szabó, 2015). Olumlu bir beden imajına

sahip bireyler genellikle daha yüksek bir özgüven düzeyine sahip olurken, beden imajından memnun olmayan bireyler düşük benlik saygısı ve kendini kabul etme düzeyinde azalma yaşayabilmektedir (Rai ve ark., 2020).

Özgüven, bireyin kendisini değerli hissetme ve kendisine yönelik olumlu tutumlar geliştirme kapasitesini ifade eder. Kendi bedenini olumlu algılayan bireyler, sosyal ortamlarda daha rahat iletişim kurabilmekte ve daha güçlü bir benlik algısı geliştirebilmektedir (Kremeshkova ve Lebedeva, 2024). Bunun aksine, beden imajı memnuniyetsizliği yaşayan bireyler, dış görünüşleri nedeniyle başkalarının değerlendirmelerinden kaygı duyabilmekte ve bu durum sosyal çekingenlik, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Munandar ve Nabilla, 2023).

Kendini kabul, bireyin sahip olduğu fiziksel ve psikolojik özellikleri olduğu gibi kabul etmesi anlamına gelir. Araştırmalar, beden algısı ve kendini kabul düzeyi arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Örneğin, Rai ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada, yüksek özgüvene sahip bireylerin beden imajlarını daha olumlu algıladıkları ve dış görünüşleri ile ilgili daha az endişe taşıdıkları bulunmuştur. Buna karşın, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, beden imajlarından memnuniyetsizlik duydukları ve kendilerini kabul etmede zorlandıkları görülmüştür.

Sosyal medya ve toplumsal güzellik standartları, bireylerin özgüvenini ve beden imajını şekillendiren önemli dış etkenlerdir. Özellikle ergenler ve genç yetişkinler, medyada idealize edilen vücut tipleri ile kendi fiziksel görünümlerini kıyaslama eğilimindedirler. Bu kıyaslamalar, beden imajı memnuniyetsizliğine ve dolayısıyla özgüven düşüklüğüne yol açabilmektedir (Pradhnani ve Kaushik, 2024). Ancak, bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul etmelerine yönelik yapılan psikolojik müdahaleler ve farkındalık çalışmaları, beden imajı algısının ve özgüvenin güçlendirilmesine katkı sağlayabilmektedir (Brandt-Salmeri ve Przybyła-Basista, 2019).

Sonuç olarak, beden imajı ile özgüven ve kendini kabul arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Pozitif beden imajına sahip bireyler, kendilerine yönelik daha olumlu tutumlar geliştirirken, olumsuz beden algısına sahip bireyler düşük özgüven, kaygı ve kendini kabul etmede zorluk yaşayabilmektedirler. Bu nedenle, sağlıklı bir beden algısının teşvik edilmesi, bireylerin özgüvenlerini artırmaya ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik önemli bir adımdır.

2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

2.2.1. Sosyal görünüş kaygısının tanımı ve kavramsal çerçevesi

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümünün başkaları tarafından değerlendirilmesi sırasında hissettiği endişe ve rahatsızlık duygusu olarak tanımlanmaktadır (Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Bu kaygı türü, bireylerin toplum içindeki algılanma biçimleri ile doğrudan bağlantılı olup, genellikle sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkilendirilmektedir (Moneva ve ark., 2020). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin yalnızca fiziksel görünümüne yönelik kaygılarla sınırlı kalmaz, aynı zamanda başkaları tarafından değerlendirilme ve eleştirilme korkusunu da içermektedir (Reshma ve ark., 2020).

Sosyal görünüş kaygısının kavramsal çerçevesi, bireyin sosyal ortamlarda fiziksel görünümüne yönelik değerlendirmelerden duyduğu endişe ile ilişkilidir. Bu kaygı türü, bireylerin sosyal ilişkiler kurma, kendilerini ifade etme ve özgüven geliştirme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Hart ve ark., 2008). Özellikle gençlerde, sosyal görünüş kaygısı daha belirgin olup, ergenlik dönemindeki fiziksel değişimlerin ve toplumsal baskıların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Reilly ve Rudd, 2009). Yapılan araştırmalar, sosyal görünüş kaygısının bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceğini ve sosyal izolasyon, düşük özgüven ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir (Cetin ve ark., 2020).

Sosyal görünüş kaygısı, aynı zamanda bireylerin sosyal medya kullanımı ile de bağlantılıdır. Sosyal medya platformlarında paylaşılan mükemmel ve idealize edilmiş beden imajları, bireylerin kendi görünümlerini başkalarıyla kıyaslamalarına ve kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilmektedir (Papapanou ve ark., 2023). Bu durum, özellikle gençler arasında sosyal görünüş kaygısını artırmakta ve bireylerin benlik algılarını olumsuz etkilemektedir (Liao ve ark., 2023).

Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısı, bireyin sosyal ortamlardaki algılanma biçimiyle doğrudan ilişkili olan önemli bir psikososyal faktördür. Sosyal anksiyete ve beden imajı ile yakından bağlantılı olan bu kaygı türü, bireylerin ruh sağlığı ve sosyal etkileşimleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu nedenle, sosyal görünüş kaygısının yönetilmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesi, bireylerin psikososyal iyilik hallerini desteklemek açısından kritik bir rol oynamaktadır.

2.2.2. Ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısının önemi

Ergenlik dönemi, bireyin bedensel ve psikososyal gelişiminin hızla değiştiği bir süreçtir ve bu dönemde sosyal görünüş kaygısı önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümü hakkında başkalarının değerlendirmelerine karşı duyduğu endişe ve rahatsızlık olarak tanımlanır (Çelik ve ark., 2014). Ergenlik döneminde, bireylerin bedenleri hızla değiştiği için sosyal görünüş kaygısı daha belirgin hale gelir ve bu kaygı, bireylerin sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını ve psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyebilir (Celen ve ark., 2022).

Sosyal görünüş kaygısı, özellikle gençlerde benlik algısı, özgüven ve psikososyal dayanıklılık açısından önemli sonuçlara yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalara göre, ergenlik döneminde yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda daha fazla stres yaşamakta ve akran ilişkilerinde kendilerini daha çekingen hissetmektedirler (Keelan ve ark., 1992). Bu durum, bireylerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyerek sosyal izolasyona ve düşük öz yeterlilik algısına neden olabilir. Özellikle sosyal medya ve geleneksel medya aracılığıyla dayatılan ideal beden imajları, gençlerin kendi fiziksel görünümleriyle ilgili olumsuz değerlendirmeler yapmalarına ve bedenlerinden memnuniyetsizlik duymalarına sebep olabilmektedir (Trekels ve Eggermont, 2017).

Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısının bireyin psikolojik dayanıklılığı (resilience) ile ters orantılı olduğu belirlenmiştir. Celen ve arkadaşlarının (2022) yaptığı bir çalışmada, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu durum, bireyin stresle başa çıkma becerilerini ve sosyal ortamlardaki uyum sürecini olumsuz yönde etkileyebilir. Öte yandan, sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ekinci ve Akat (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, Instagram bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu, bu kaygının ise bireylerin benlik algısı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ortaya konmuştur.

Sonuç olarak, ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısının önemi büyüktür ve bireylerin psikososyal gelişimini çeşitli yönlerden etkileyebilmektedir. Sosyal görünüş kaygısının yönetilmesi, bireylerin özgüvenlerini artırmalarına, sağlıklı akran ilişkileri geliştirmelerine ve stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, eğitimciler ve ebeveynler tarafından sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

2.2.3. Sosyal görünüş kaygısının beden imajı ile ilişkisi

Sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı arasındaki ilişki, bireyin fiziksel görünümüne yönelik algılarının, sosyal ortamlardaki kaygı düzeyiyle nasıl etkileşime girdiğini anlamak açısından önemli bir konudur. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine dair hissettiği endişe ve rahatsızlık olarak tanımlanırken, beden imajı ise bireyin kendi vücuduna yönelik algılarının ve duygularının bütünüdür (Andini ve Hamidah, 2022). Araştırmalar, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin, genellikle olumsuz bir beden imajına sahip olduklarını ve bu durumun sosyal kaygı, düşük benlik saygısı ve depresyon gibi psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Göbel ve ark., 2023).

Beden imajı algısı, bireyin özgüveni ve sosyal ortamlardaki rahatlığı ile doğrudan ilişkilidir. Titchener ve Wong (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, beden kitle indeksi (BMI) ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle yüksek BMI'ye sahip bireylerde, beden imajı memnuniyetsizliği sosyal görünüş kaygısını artıran önemli bir faktör olarak görülmektedir. Benzer şekilde, Andini ve Hamidah (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, aşırı kilolu ergen kızlarda beden imajı memnuniyetsizliği ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, beden imajı memnuniyetsizliğinin bireylerin sosyal görünüş kaygısını artıran bir unsur olduğunu göstermektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı arasındaki ilişki sadece kilo ve vücut şekli ile sınırlı değildir. Fiziksel görünümle ilgili diğer algılar da bu ilişkiyi etkilemektedir. Göbel ve arkadaşları (2023), kadınlarda sosyal görünüş kaygısının beden algısıyla ters orantılı olduğunu ve düşük benlik saygısının bu ilişkiyi daha da güçlendirdiğini belirtmiştir. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, bireyler kendi bedenlerini idealize edilen vücut imgeleriyle karşılaştırmakta ve bu da sosyal görünüş kaygısını artırmaktadır (Papapanou ve ark., 2023). Özellikle genç yetişkinler arasında, sosyal medya platformlarında yapılan beden karşılaştırmalarının beden imajı memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısını artırdığı gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısı ile beden imajı arasında çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Olumsuz beden imajına sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde kendilerini daha fazla stres altında hissederken, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireyler de bedenlerinden daha fazla memnuniyetsizlik duyabilmektedir. Bu ilişkinin daha iyi anlaşılması, bireylerin özgüvenlerini artırmaya yönelik psikososyal destek

mekanizmalarının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Medya okuryazarlığı ve pozitif beden algısına yönelik farkındalık çalışmaları, bu kaygıların azaltılmasında etkili olabilir.

2.2.4. Sosyal görünüş kaygısının akademik ve sosyal yaşama etkisi

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümünün sosyal ortamlarda nasıl algılandığına dair duyduğu endişe ve rahatsızlık olarak tanımlanır. Bu kaygının akademik ve sosyal yaşam üzerindeki etkileri, bireyin kendini ifade etme biçiminden sosyal ilişkilerine, akademik performansından psikolojik iyi oluşuna kadar geniş bir yelpazede kendini göstermektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal görünüş kaygısının özellikle gençlerde akademik başarıyı ve sosyal uyumu önemli ölçüde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Liao ve ark., 2023).

Akademik yaşam açısından değerlendirildiğinde, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireyler, sınıf içinde söz almaktan, sunum yapmaktan veya grup çalışmalarına katılmaktan kaçınabilirler. Bu durum, öğrencilerin akademik gelişimlerini ve derslerde aktif rol alma yeteneklerini olumsuz etkileyebilir (Çiftçi ve Çakir, 2023). Aynı zamanda, sosyal kaygının akademik motivasyonu ve öz yeterlilik algısını düşürdüğü belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip öğrencilerin akademik başarılarının daha düşük olduğu ve kendilerini akademik anlamda yetersiz hissettikleri görülmüştür (Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

Sosyal yaşam açısından bakıldığında, sosyal görünüş kaygısı, bireylerin akran ilişkileri kurmasını ve sosyal etkinliklere katılımını sınırlayabilir. Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşması ile birlikte bireyler, başkalarının mükemmel görünümlü fotoğraflarıyla kendilerini kıyaslamakta ve bu durum sosyal kaygıyı artırmaktadır (Moneva ve ark., 2020). Sosyal görünüş kaygısı yüksek bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini rahat hissedemedikleri için sosyal izolasyona ve yalnızlık duygularına daha yatkın olabilirler. Örneğin, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin sosyal etkinliklere katılım düzeylerinin düşük olduğunu ve bu durumun yaşam memnuniyetleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Liao ve ark., 2023).

Bireyin psikolojik iyi oluşu açısından ele alındığında, sosyal görünüş kaygısının düşük özgüven, yüksek stres seviyeleri ve depresyonla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Araştırmalara göre, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireyler, olumsuz beden algısı ve düşük

benlik saygısı nedeniyle psikolojik olarak daha kırılgan olabilirler (Reshma ve ark., 2020). Aynı zamanda, sosyal görünüş kaygısı bireyin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyerek stresle başa çıkma yetisini zayıflatabilir (Liao ve ark., 2023).

Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısı hem akademik hem de sosyal yaşam üzerinde önemli etkiler yaratan bir faktördür. Bireylerin akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyen bu kaygının yönetilmesi büyük önem taşımaktadır. Sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik olarak bireylerin özgüvenlerini artırmalarını destekleyen eğitim programları, psikolojik danışmanlık hizmetleri ve medya okuryazarlığı farkındalık çalışmaları önemli birer araç olabilir. Bu nedenle, eğitimciler, ebeveynler ve psikologlar, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını sağlıklı bir şekilde yönetebilmelerine yardımcı olacak destek mekanizmaları geliştirmelidir.

2.2.5. Sosyal medyanın sosyal görünüş kaygısı üzerindeki rolü

Sosyal medya, bireylerin sosyal etkileşimde bulunmasını sağlayan bir platform olmanın ötesinde, görünümle ilgili algıları ve kaygıları şekillendiren güçlü bir araç haline gelmiştir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal medyanın sosyal görünüş kaygısını artıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Shi ve ark., 2024). Sosyal medya platformları, estetik standartları dayatarak bireylerin kendi bedenleriyle ilgili karşılaştırmalar yapmalarına neden olmakta ve bu da beden memnuniyetsizliğini ve görünüş kaygısını artırmaktadır (Liu, 2024).

Özellikle gençler, sosyal medyada sürekli olarak idealize edilmiş beden imgelerine maruz kalmaktadır. Mükemmel vücut algısı, filtrelenmiş fotoğraflar ve düzenlenmiş görseller, bireylerde sosyal görünüş kaygısını tetikleyebilir. Yapılan bir çalışmada, sosyal medyada fazla zaman geçiren kadınların, güzellik algısını içselleştirerek görünüş karşılaştırmalarına daha fazla maruz kaldıkları ve bunun sonucunda kaygı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir (Liu, 2024). Ayrıca, sosyal medyanın sunduğu "kusursuz" beden imgeleri, bireylerin kendilerini daha az çekici hissetmelerine ve özgüvenlerini kaybetmelerine yol açabilmektedir (Liu, 2023).

Bireylerin sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki sadece bireysel karşılaştırmalarla sınırlı değildir. Bu platformlar aynı zamanda, sosyal onay alma ihtiyacını artırarak bireyleri sürekli olarak beğeni, yorum ve takipçi sayısı gibi göstergelere bağımlı hale getirmektedir. Bu durum, sosyal medyada daha fazla zaman geçiren bireylerde kendini nesneleştirme eğilimini artırarak, bireyin dış görünüşüne

yönelik kaygılarının daha da derinleşmesine neden olabilir (Shi ve ark., 2024).

Bununla birlikte, sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki bağlantının sadece olumsuz sonuçlar doğurmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, farkındalık odaklı sosyal medya kampanyaları, bireylerin kendi bedenlerini kabul etmelerini teşvik edebilir ve sosyal görünüş kaygısını azaltabilir (Papapanou ve ark., 2023). Sosyal medyada beden çeşitliliğini teşvik eden hareketler, bireylerin kendi bedenlerini olumlu bir şekilde algılamalarına katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, sosyal medya, bireylerin sosyal görünüş kaygısını artırabilen güçlü bir faktör olup, özellikle gençler arasında olumsuz beden algısını pekiştirebilmektedir. Ancak, bilinçli medya kullanımı ve eleştirel medya okuryazarlığı, bu olumsuz etkileri azaltabilir. Sosyal medya platformlarının, daha gerçekçi beden imgeleri sunmaya yönelik politikalar geliştirmesi ve bireylerin medya içeriklerini eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerini teşvik etmesi, sosyal görünüş kaygısını yönetmede önemli bir adım olabilir.

2.2.6. Sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik yaklaşımlar

Sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik yaklaşımlar, bireylerin fiziksel görünümleriyle ilgili olumsuz düşüncelerini yönetmelerine ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olan stratejileri içermektedir. Bu yaklaşımlar, psikolojik müdahaleler, bilişsel-davranışçı terapiler, sosyal destek mekanizmaları ve fiziksel aktivite gibi farklı alanları kapsayabilir (Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), sosyal görünüş kaygısını azaltmada etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Bu terapi yöntemi, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını tanımlamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olur. Özellikle, sosyal görünüş kaygısına sahip bireylerde, başkalarının kendilerini sürekli eleştirdiği düşüncesinin yaygın olduğu gözlemlenmiştir. BDT, bu tür irrasyonel düşünceleri sorgulamayı ve bireyin kendine yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesini sağlar (Orr ve Moscovitch, 2014).

Bir diğer etkili yöntem, farkındalık temelli müdahalelerdir. Mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli terapiler, bireylerin kendi bedenlerini olduğu gibi kabul etmelerine ve negatif düşüncelerle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Bu tür terapilerin, bireylerin stres seviyelerini azalttığı ve sosyal görünüş kaygısını hafiflettiği gösterilmiştir (Reshma ve ark., 2020).

Fiziksel aktivite ve spor, sosyal görünüş kaygısını azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin beden algısını iyileştirdiğini ve bireylerin kendilerini daha sağlıklı ve güçlü hissetmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Spor yapan bireylerin, sosyal görünüş kaygısını daha düşük düzeyde yaşadığı ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Öcal ve Kayhan, 2023). Bu bağlamda, spor eğitiminin yaygınlaştırılması ve bireylerin aktif bir yaşam tarzına teşvik edilmesi, sosyal görünüş kaygısını yönetmede etkili bir strateji olabilir.

Sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi de önemli bir diğer faktördür. Aile, arkadaşlar ve toplum desteği, bireylerin kendilerini daha güvende hissetmelerine ve sosyal kaygılarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Özellikle genç bireylerde, olumlu sosyal çevrelerin varlığı, sosyal görünüş kaygısının azalmasına katkı sağlayabilmektedir (Moneva ve ark., 2020).

Ayrıca, medya okuryazarlığı ve eleştirel medya kullanımı konusunda bireylerin bilinçlendirilmesi, sosyal medyanın olumsuz etkilerini azaltmada yardımcı olabilir. Sosyal medyada idealize edilmiş vücut imgelerinin gerçekçi olmadığını anlamak ve bu tür içeriklere eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşmak, bireylerin kendi beden algılarını daha olumlu bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olabilir (Wu ve ark., 2023).

Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısını azaltmak için psikolojik terapiler, farkındalık temelli müdahaleler, fiziksel aktivite, sosyal destek sistemleri ve medya okuryazarlığı gibi çeşitli yaklaşımlar kullanılabilir. Bu yöntemler, bireylerin özgüvenlerini artırarak sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlayabilir. Eğitimciler, psikologlar ve aileler, bireylerin sosyal görünüş kaygısını yönetmelerine yardımcı olmak için bu stratejileri teşvik etmelidir.

2.3. Atılganlık

2.3.1. Atılganlık kavramı ve tanımı

Atılganlık, bireyin kendi haklarını, düşüncelerini ve duygularını açık, doğrudan ve saygılı bir şekilde ifade edebilme yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Atılgan bireyler, başkalarının haklarına ve düşüncelerine saygı gösterirken, aynı zamanda kendi sınırlarını koruyabilir ve kendilerini net bir şekilde ifade edebilirler (Zelenina, 2022). Atılganlık, pasif ve agresif davranışlar arasında bir denge noktası olarak görülmekte olup, kişinin kendisini sağlıklı bir şekilde savunmasını ve sosyal ilişkilerinde etkili bir iletişim

kurmasını sağlar (Sheinov, 2018).

Psikoloji literatüründe atılganlık, bireyin kendisini ifade ederken başkalarını manipüle etmeden veya onların haklarını ihlal etmeden görüşlerini dile getirme becerisi olarak tanımlanır. Atılganlık, kendine güven, duygusal kontrol ve etkili iletişim becerilerini içeren bir kavramdır (Park ve Yang, 2006). Bu kavram, kişinin kendini daha iyi ifade etmesini ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler geliştirmesini destekler. Atılgan bireyler, karşılaştıkları sosyal ve kişisel zorlukları daha etkili bir şekilde yönetebilir ve duygu regülasyonu konusunda daha başarılı olabilirler (Peneva ve Mavrodiev, 2013).

Atılganlık aynı zamanda öğrenilebilir bir beceridir ve bireyin kendine güvenini artıran bir süreçtir. Kişinin kendi haklarını fark etmesi ve bunları başkalarının haklarını ihlal etmeden savunabilmesi, sağlıklı sosyal etkileşimlerin temelini oluşturur. Bunun yanı sıra, atılganlık eksikliği bireylerde sosyal kaygı, düşük benlik saygısı ve çekingen davranışlarla ilişkilendirilmiştir (Azaïs ve Granger, 1995). Bu nedenle, atılganlık becerilerinin geliştirilmesi, bireyin hem psikolojik sağlığı hem de sosyal uyumu açısından kritik bir öneme sahiptir.

Sonuç olarak, atılganlık bireyin etkili iletişim kurabilme, kendini ifade edebilme ve sosyal ilişkilerinde sınırlarını koruyabilme yeteneğidir. Pasiflik ve saldırganlık arasında bir denge oluşturan bu kavram, sağlıklı bireyler ve toplumlar için önemli bir sosyal beceri olarak görülmektedir. Atılganlık eğitimi ve uygulamalarının yaygınlaştırılması, bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olabilir.

2.3.2. Atılganlık ile benlik saygısı ve öz-yeterlilik ilişkisi

Atılganlık, bireyin kendini ifade etme, haklarını savunma ve başkalarının haklarına saygı gösterme yeteneği olarak tanımlanırken, benlik saygısı ve öz-yeterlilik, bireyin kendisiyle ilgili algılarının önemli bileşenleridir. Yapılan araştırmalar, atılganlık ile benlik saygısı ve öz-yeterlilik arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Ginting ve Masykur, 2014). Atılgan bireyler, genellikle kendilerine güvenen, sosyal ilişkilerde daha başarılı ve stresle daha iyi başa çıkabilen bireyler olarak tanımlanır. Bununla birlikte, benlik saygısı düşük olan bireylerin, atılganlık düzeylerinin de düşük olduğu, sosyal ortamlarda kendilerini ifade etmekte zorlandıkları belirlenmiştir (Shrivastava ve Mishra, 2015).

Öz-yeterlilik, bireyin belirli bir görevi veya durumu başarıyla yerine getirebileceğine dair inancı olarak tanımlanır ve atılganlık ile doğrudan ilişkilidir. Öz-

yeterliliği yüksek bireyler, sosyal etkileşimlerde daha aktif ve kendilerini ifade etme konusunda daha rahat olabilirken, düşük öz-yeterliliğe sahip bireyler daha çekingen davranışlar sergileyebilir (Khazaie ve ark., 2014). Örneğin, öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, atılganlık eğitimi alan bireylerin, eğitim sonrası hem benlik saygılarında hem de öz-yeterlilik algılarında anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur (Akbari ve ark., 2012). Bu bulgu, atılganlık becerilerinin geliştirilebileceğini ve bunun bireyin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Atılganlık, kişinin başkalarıyla etkili iletişim kurmasını ve kişisel sınırlarını korumasını sağlayan önemli bir beceridir. Yapılan çalışmalar, atılganlığın, bireyin stres düzeyini azaltarak, psikolojik iyi oluşunu desteklediğini ve olumlu benlik algısının gelişmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Diksha ve Manta, 2022). Ayrıca, atılganlık eğitiminin, bireylerin kaygı seviyelerini düşürdüğü ve özsaygılarını artırdığı kanıtlanmıştır (Obaja Ginting ve Masykur, 2014). Özellikle ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, atılgan bireylerin daha güçlü sosyal ilişkiler kurdukları ve duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Venkatesh ve Sabesan, 2019).

Sonuç olarak, atılganlık, benlik saygısı ve öz-yeterlilik arasında karşılıklı ve güçlendirici bir ilişki bulunmaktadır. Atılgan bireyler, kendilerine daha fazla güvenirken, düşük benlik saygısına sahip bireyler sosyal kaygı yaşayarak atılgan davranışlar sergilemekte zorlanabilirler. Bu nedenle, eğitim sistemlerinde ve kişisel gelişim programlarında atılganlık eğitimine yer verilmesi, bireylerin özgüvenlerini artırmaları ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmeleri açısından önemli bir katkı sağlayabilir.

2.3.3. Ergenlik döneminde atılganlık gelişimi

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, sosyal ilişkiler ve duygusal düzenleme açısından kritik bir süreçtir. Bu dönemde atılganlık gelişimi, bireyin kendini ifade etme, sosyal çevrede etkili iletişim kurma ve özsaygısını artırma açısından büyük önem taşımaktadır (Zhukov, 2020). Atılgan bireyler, başkalarının haklarını ihlal etmeden kendi düşüncelerini ve duygularını açık ve net bir şekilde ifade edebilirler. Bu beceri, ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmalarına, akranlarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve akademik ve sosyal hayatta daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır (Troshikhina ve Navdushevich, 2022).

Atılganlık, ergenlik döneminde gelişmeye başlayan bir beceridir ve birçok faktörden etkilenmektedir. Ergenlik döneminde beyin gelişimi, özellikle prefrontal

korteksin olgunlaşma süreci, bireyin duygu düzenleme ve sosyal karar verme mekanizmalarını doğrudan etkileyerek atılganlık düzeyini belirleyebilir (Parfanovych ve ark., 2022). Yapılan araştırmalar, sosyal destek sistemlerinin, ebeveyn tutumlarının ve eğitim ortamlarının ergenlerin atılganlık düzeylerini artırmada önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle destekleyici ve demokratik ebeveyn tutumlarının, bireylerin kendilerini rahat ifade etmelerine olanak sağladığı belirlenmiştir (Novianti ve Tjalla, 2010).

Atılganlığın, ergenlerin başa çıkma stratejileri ile de doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Troshikhina ve Navdushevich (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, atılgan ergenlerin problem çözme ve stresle başa çıkma konusunda daha etkili oldukları ve kaçınma stratejilerini daha az kullandıkları gösterilmiştir. Atılgan davranış sergileyen ergenler, duygusal stabilite ve olumlu benlik algısı ile karakterize edilirken, düşük atılganlık düzeyine sahip ergenler genellikle kaygı, düşük özsaygı ve sosyal izolasyon ile mücadele etmektedirler.

Atılganlık eğitimi, ergenlerde bu becerinin geliştirilmesine katkı sağlayan önemli bir araçtır. Zhukov (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlere uygulanan atılganlık eğitimi sonrası, bireylerin sosyal ilişkilerinde daha rahat oldukları, kendilerini daha iyi ifade ettikleri ve duygusal düzenleme becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Bu tür eğitim programlarının, ergenlerin hem akademik başarılarını hem de sosyal uyumlarını artırmada önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir.

Sonuç olarak, ergenlik döneminde atılganlık gelişimi, bireyin sosyal ilişkilerini, psikolojik iyi oluşunu ve akademik başarısını doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Bu becerinin geliştirilmesi için ebeveynler, eğitimciler ve psikologlar tarafından destekleyici ortamların sağlanması ve atılganlık eğitimlerinin teşvik edilmesi gerekmektedir. Atılgan bireyler, sosyal yaşamda daha başarılı ve duygusal olarak daha dengeli bireyler olma eğilimindedirler.

2.3.4. Atılganlığın sosyal ve akademik hayata etkileri

Atılganlık, bireyin kendini açık, doğrudan ve saygılı bir şekilde ifade etme becerisi olarak tanımlanır ve hem akademik hem de sosyal hayatta önemli etkiler yaratır. Atılgan bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilir, sağlıklı ilişkiler kurabilir ve akademik başarılarını artırabilirler (Mokwelu ve ark., 2024). Araştırmalar, atılgan öğrencilerin akademik ortamlarda daha başarılı olduklarını ve grup çalışmaları, sunumlar

ve tartışmalarda daha aktif rol aldıklarını göstermektedir. Atılgan öğrenciler, derslerde kendilerini daha rahat ifade edebildikleri için akademik özgüvenleri daha yüksek olabilmekte ve bu da başarılarına olumlu katkı sağlayabilmektedir (Blegur ve ark., 2023).

Sosyal hayat açısından değerlendirildiğinde, atılgan bireyler sosyal ilişkilerde daha güçlü bağlar kurabilir ve çatışmaları sağlıklı bir şekilde yönetebilirler. Atılganlık eksikliği yaşayan bireyler ise sosyal kaygı ve özgüven eksikliği nedeniyle sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olabilirler (Castedo ve ark., 2015). Atılganlık, bireyin kendini ifade etme becerisini güçlendirdiği için, kişiler arası ilişkilerde sağlıklı sınırlar koyabilmeyi ve kendi haklarını savunabilmeyi sağlar. Bu durum, bireyin sosyal uyumunu ve genel yaşam memnuniyetini artıran önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Atılganlık eğitimi, hem akademik hem de sosyal yaşamda bireyin kendine güvenini artıran etkili bir stratejidir. Yapılan araştırmalarda, atılganlık eğitimi alan öğrencilerin akademik özgüvenlerinde ve sosyal iletişim becerilerinde önemli gelişmeler kaydettikleri belirlenmiştir (Mokwelu ve ark., 2024). Özellikle eğitim ortamlarında, öğrencilerin atılganlık becerilerini geliştirmeye yönelik programların uygulanmasının, onların akademik ve sosyal başarılarını desteklediği ifade edilmektedir. Atılganlık eğitimi alan bireylerin, akademik stresle daha iyi başa çıktıkları ve sınav kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Alghamdi, 2015).

Sonuç olarak, atılganlık hem akademik hem de sosyal yaşamda bireylerin başarılarını ve ilişkilerini olumlu yönde etkileyen kritik bir beceridir. Atılgan bireyler, akademik başarılarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ortamlarda kendilerini daha iyi ifade eder ve sağlıklı ilişkiler kurabilirler. Bu nedenle, atılganlık becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin kişisel gelişimlerini destekleyen ve yaşam kalitelerini artıran önemli bir faktör olarak ele alınmalıdır.

2.3.5. Atılganlık ve sosyal kaygı arasındaki bağlantı

Atılganlık ve sosyal kaygı arasındaki bağlantı, bireyin kendini ifade etme becerisi ile sosyal ortamlarda hissettiği endişe arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Araştırmalar, sosyal kaygının atılganlıkla ters orantılı olduğunu ve yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin genellikle düşük atılganlık seviyelerine sahip olduklarını göstermektedir (Hayat ve ark., 2024). Sosyal kaygısı yüksek bireyler, sosyal etkileşimlerde kendilerini daha az rahat hissetme eğiliminde olup, bu durum onların atılgan davranışlar sergilemelerini zorlaştırmaktadır.

Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından nasıl algılandığına dair aşırı endişe duymasıyla karakterize edilir ve bu durum bireyin kendini açıkça ifade etmesini engelleyebilir. Özellikle sosyal fobiye sahip bireylerin atılganlık seviyelerinin düşük olduğu, çünkü başkalarının değerlendirmelerinden kaçınmak için sosyal ortamlardan uzak durma eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Azaïs ve Granger, 1995). Yapılan çalışmalara göre, sosyal kaygı yaşayan bireyler daha az atılgan davranışlar sergilemekte ve bu da akademik ve sosyal hayatta çeşitli zorluklar yaşamalarına neden olmaktadır (Weber ve ark., 2004).

Cinsiyet faktörü de sosyal kaygı ve atılganlık arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Hayat ve arkadaşlarının (2024) yaptığı araştırmaya göre, kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ve erkeklerin daha atılgan olduğu belirlenmiştir. Bu durum, toplumsal normların ve kültürel beklentilerin bireylerin atılganlık düzeyleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Benzer şekilde, Abedzadeh ve Mahdian (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, atılgan bireylerin daha mutlu oldukları ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Atılganlık eğitimi, sosyal kaygıyı azaltmada etkili bir yöntem olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalar, atılganlık eğitimi alan bireylerin sosyal kaygılarında belirgin bir azalma yaşadıklarını ve kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini göstermektedir (Asadnia ve ark., 2013). Özellikle genç bireylerde uygulanan atılganlık eğitimlerinin, sosyal fobi semptomlarını azalttığı ve bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmelerine katkıda bulunduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, atılganlık ve sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek bireylerin atılganlık düzeyleri genellikle düşüktür ve bu durum, bireylerin sosyal ve akademik yaşantılarında zorluklar yaşamalarına neden olabilir. Ancak, atılganlık becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin sosyal kaygılarını azaltmalarına yardımcı olabilir ve psikolojik iyi oluşlarını artırabilir. Bu nedenle, bireylerin sosyal kaygılarını yönetmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirilmesi ve atılganlık eğitiminin teşvik edilmesi önemlidir.

2.3.6. Atılganlık eğitimi ve geliştirme stratejileri

Atılganlık eğitimi, bireylerin kendilerini açık ve net bir şekilde ifade etmelerini sağlamak amacıyla uygulanan bir eğitim sürecidir. Bu eğitim süreci, bireyin özgüvenini artırarak, pasiflik ve saldırganlık arasında dengeli bir iletişim tarzı geliştirmesine yardımcı

olur (Numerof, 1980). Atılganlık eğitimi, özellikle sosyal kaygısı yüksek bireyler için etkili bir yöntem olarak görülmektedir. Araştırmalar, atılganlık eğitimi alan bireylerin, iletişim becerilerinde, özgüvenlerinde ve sosyal etkileşimlerinde belirgin iyileşmeler yaşadıklarını göstermektedir (Temple ve Robson, 1991).

Atılganlık eğitimi programlarında genellikle bilişsel-davranışçı teknikler kullanılmaktadır. Bu teknikler arasında rol yapma, geri bildirim, sosyal beceri eğitimi ve davranışsal modelleme gibi yöntemler bulunmaktadır. Eğitim süreci, bireylerin atılgan davranışları öğrenmelerine, uygulamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur (Bokor, 1983). Özellikle ergenler için tasarlanan atılganlık eğitimleri, gençlerin sosyal kaygılarını azaltmalarına ve akran ilişkilerini güçlendirmelerine destek sağlamaktadır (Rashbaum-Selig, 1976).

Atılganlık eğitimi, bireyin iş ve özel hayatında da olumlu etkiler yaratmaktadır. Organizasyonlar içinde gerçekleştirilen atılganlık eğitimleri, çalışanların kendilerini daha iyi ifade etmelerine, iş yerinde daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve liderlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Anant, 2009). Ayrıca, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak, çatışma çözme ve problem çözme yetilerini geliştirmektedir (Kanade, 2018).

Etkili atılganlık eğitimi stratejileri şunları içerebilir:

- **Bilişsel-Davranışçı Teknikler:** Olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeye yönelik çalışmalar, bireyin atılganlık becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir (Numerof, 1980).
- **Rol Yapma ve Davranış Modelleme:** Gerçek hayat senaryoları üzerinden pratik yapma, bireylerin atılgan davranışları uygulamalarına olanak tanır (Buell ve Snyder, 1981).
- **Geri Bildirim ve Grup Eğitimi:** Grup ortamında yapılan çalışmalar, bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar (Seifert, 1994).
- **Psikososyal Destek ve Farkındalık Çalışmaları:** Atılganlık eğitimi, bireyin kendine güvenini artırarak sosyal kaygılarını yönetmesine yardımcı olabilir (Zhukov, 2020).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Psikososyal Etkileri

2.4.1. Fiziksel aktivitenin tanımı ve önemi

Fiziksel aktivite, bireyin sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla gerçekleştirdiği her türlü beden hareketini kapsayan geniş bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre fiziksel aktivite, "iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji tüketimini gerektiren herhangi bir vücut hareketi" olarak tanımlanmaktadır (Masala ve ark., 2017). Fiziksel aktivite; egzersiz, spor, yürüyüş, dans, günlük yaşam hareketleri ve iş ortamındaki fiziksel faaliyetleri içerebilir. Bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları, genel sağlığı korumak, hastalıkları önlemek ve yaşam kalitesini artırmak açısından büyük önem taşımaktadır (Voikina ve Nalimova, 2020).

Fiziksel aktivitenin önemi, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığına katkı sağlamasıyla ilişkilidir. Düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi kronik hastalıkları önlemede etkili olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır (Malkappagol, 2017). Ayrıca, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri de dikkat çekmektedir. Örneğin, düzenli egzersiz yapan bireylerde stres, depresyon ve anksiyete seviyelerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Imboden ve ark., 2022). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve sosyal hayata daha aktif katılımlarını sağlamaktadır (Yıldız ve Zgl, 2017).

Eğitim alanında da fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin akademik başarıyı artırdığını ve bilişsel işlevleri geliştirdiğini göstermektedir (Ke, 2003). Özellikle çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite, sadece bedensel sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyal becerilerin gelişimi ve duygusal dayanıklılık açısından da kritik bir rol oynamaktadır (Ali, 2018).

Sonuç olarak, fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temel taşlarından biridir. Bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapmaları, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumalarına, kronik hastalıkları önlemelerine ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve bireylerin bu alışkanlığı kazanmasına yönelik politikaların geliştirilmesi, toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

2.4.2. Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri

Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri, bireyin zihinsel iyi oluşunu ve psikolojik dayanıklılığını artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini azalttığını göstermektedir (Biddle ve ark., 2021). Özellikle aerobik egzersizlerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ve bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Kern, 2016).

Düzenli fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri birçok farklı mekanizma ile açıklanmaktadır. Öncelikle, egzersiz yapmanın beyindeki endorfin seviyelerini artırdığı ve bu durumun bireyin genel ruh halini iyileştirdiği gösterilmiştir (Mahindru ve ark., 2023). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur ve sosyal destek mekanizmaları sayesinde psikolojik iyi oluşlarını artırır (Gauci, 2013). Aynı zamanda, düzenli egzersiz yapan bireylerde uyku düzeninin daha sağlıklı olduğu ve bunun da depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarını hafiflettiği görülmüştür (Paluska ve Schwenk, 2000).

Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri sadece kısa vadeli değil, uzun vadeli faydalar da sağlamaktadır. Örneğin, yaşlı bireylerde düzenli egzersiz yapmanın bilişsel fonksiyonları koruduğu ve demans riskini azalttığı belirlenmiştir (Biddle, 2016). Ayrıca, egzersiz terapilerinin psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde psikoterapi ve ilaç tedavisi ile birlikte etkili bir yöntem olduğu gösterilmiştir (Kern, 2016). Özellikle depresyon ve anksiyete bozukluğu olan bireyler için fiziksel aktivite, semptomların hafifletilmesine yardımcı olabilecek doğal bir müdahale olarak görülmektedir (Mahindru ve ark., 2023).

Sonuç olarak, fiziksel aktivite bireyin ruh sağlığını koruması ve geliştirmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır. Egzersiz, hem biyolojik hem de psikososyal mekanizmalar yoluyla bireylerin zihinsel iyi oluşlarını artırırken, aynı zamanda sosyal destek mekanizmalarını da güçlendirerek ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarına entegre etmeleri ve bunu bir yaşam tarzı haline getirmeleri önerilmektedir.

2.4.3. Fiziksel aktivitenin beden imajı üzerindeki rolü

Fiziksel aktivitenin beden imajı üzerindeki rolü, bireyin kendi vücudu hakkındaki algılarını ve memnuniyet düzeyini şekillendirmede önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin beden imajlarını daha olumlu algılamalarına katkı sağladığını göstermektedir (Sabiston ve ark., 2019). Egzersiz, bireyin vücut kompozisyonunu değiştirmenin yanı sıra, benlik algısını güçlendiren psikolojik faydalar da sunar.

Fiziksel aktivite, özellikle beden memnuniyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabilir. Al Sulaimi ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin beden imajı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde etkilediği belirlenmiştir. Beden imajından memnun olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu bildirdikleri ve fiziksel aktivitenin bu memnuniyeti artırıcı bir faktör olduğu bulunmuştur.

Özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktivite, bireyin beden algısını olumlu yönde etkileyebilir. Fernández-Bustos ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, fiziksel aktiviteye katılımın, genç kızların fiziksel benlik algılarını güçlendirdiği belirlenmiştir. Ancak çalışmada, beden imajından memnun olmayan bireylerin egzersiz yapmalarına rağmen beden algılarında anlamlı bir iyileşme görülmediği ifade edilmiştir. Bu durum, fiziksel aktivitenin tek başına yeterli olmadığını, bireyin beden algısını etkileyen diğer psikososyal faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin bireyin beden algısını olumlu yönde etkilemesinde bazı değişkenlerin etkili olduğu bulunmuştur. Sen ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin bireyin aile ortamından gördüğü destek ve ebeveyn kabulüyle doğrudan ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yüksek düzeyde ebeveyn reddi gören bireylerin, daha düşük beden memnuniyeti bildirdiği, ancak düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin bu olumsuz etkileri hafifletebildiği belirlenmiştir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin beden imajı üzerindeki etkileri genellikle olumlu olmakla birlikte, bireyin beden algısını şekillendiren psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler de bu süreci etkilemektedir. Fiziksel aktivitenin bireyin beden imajı üzerindeki olumlu etkisini artırmak için, bireylerin egzersizi sadece estetik kaygılarla değil, sağlık ve genel iyi oluş amacıyla yapmalarını teşvik eden yaklaşımlar geliştirilmelidir.

2.4.4. Fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısına etkisi

Fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkileri, bireylerin fiziksel görünümlerine dair duydukları endişelerin azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin bireylerin beden imajı algısını geliştirdiğini ve sosyal görünüş kaygısını azaltabileceğini göstermektedir (Liu ve ark., 2024). Ancak, fiziksel aktivitenin bu etkisi, bireyin egzersiz yapma amacına ve sosyal çevresine bağlı olarak değişebilir.

Örneğin, düzenli olarak spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğu ve bu durumun beden memnuniyetinin artması ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Öcal ve Kayhan, 2023). Ancak, bazı araştırmalar fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını artırabileceğini de öne sürmektedir. Özellikle kilo verme veya kas geliştirme amacıyla spor yapan bireylerde, sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Alemdağ ve ark., 2016). Bu durum, bireyin egzersizi nasıl algıladığı ve fiziksel görünümüyle ilgili hissettiklerinin, kaygı seviyesini belirleyebileceğini göstermektedir.

Deng ve Wang (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin sosyal kaygıyı azaltma sürecinde sosyal destek ve psikolojik sermaye gibi faktörlerin de önemli olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik dayanıklılığını artırarak sosyal kaygı düzeylerini azalttığı ve sosyal destek mekanizmalarının bu süreci güçlendirdiği ortaya konmuştur.

Öte yandan, Pilates gibi düşük yoğunluklu fiziksel aktivitelerin de sosyal görünüş kaygısını azaltmada etkili olduğu gözlemlenmiştir (Duyan ve ark., 2022). Pilates yapan bireylerin kendilerini fiziksel olarak daha iyi hissettikleri ve bu durumun psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi karmaşık ve bireysel farklılıklar içeren bir süreçtir. Düzenli fiziksel aktivitenin genel olarak beden imajını iyileştirdiği ve sosyal kaygıyı azalttığı görülse de, bireyin spor yapma amacı, motivasyonu ve çevresel faktörler de bu sürecin etkinliğini belirlemektedir. Egzersizin sadece fiziksel görünümü iyileştirmek için değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu desteklemek amacıyla teşvik edilmesi, sosyal görünüş kaygısını azaltmada daha etkili olabilir.

2.4.5. Fiziksel aktivitenin atılganlık düzeyine katkısı

Fiziksel aktivitenin atılganlık düzeyine katkısı, bireyin kendini açık ve net bir şekilde ifade edebilme becerisini geliştirmesi açısından önemli bir faktördür. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin atılganlık seviyelerini artırdığını ve sosyal etkileşimlerini güçlendirdiğini göstermektedir (Egawa ve ark., 2021). Özellikle sporla ilgilenen bireylerin, kendilerini ifade etme becerilerinin daha güçlü olduğu ve sosyal ilişkilerde daha başarılı oldukları belirlenmiştir.

Fiziksel aktivitenin atılganlık üzerindeki etkisi, bireyin kendine güven düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri ile doğrudan ilişkilidir. Vajdi ve Gholipour (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli sabah egzersizlerine katılan lise öğrencilerinin atılganlık seviyelerinin anlamlı şekilde arttığı bulunmuştur. Egzersiz yapan bireylerin, sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade ettikleri ve sosyal kaygılarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, fiziksel aktivitenin atılganlık ve depresyon seviyeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tekin ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin atılganlık seviyelerinin belirgin şekilde yükseldiği ve depresyon düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu çalışma, fiziksel aktivitenin bireyin psikososyal iyi oluşuna olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli olarak spor yapan bireylerin üniversite yıllarında daha yüksek atılganlık seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Egawa ve arkadaşları (2021) tarafından Japonya'da yapılan bir çalışmada, erken yaşta spor yapan bireylerin üniversite döneminde daha atılgan oldukları ve sosyal becerilerinin daha gelişmiş olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin uzun vadede sosyal gelişime katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin atılganlık düzeyine katkısı, bireyin kendini ifade etme becerilerini güçlendirmesi, özgüvenini artırması ve stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, bireylerin atılganlıklarını artırarak hem akademik hem de sosyal yaşamlarında daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir.

2.4.6. Düzenli fiziksel aktivitenin sosyal uyum ve özgüvenle ilişkisi

Düzenli fiziksel aktivitenin sosyal uyum ve özgüven üzerindeki etkileri, bireylerin psikososyal gelişimi açısından kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sosyal becerilerinin daha güçlü olduğunu ve kendilerini ifade etme konusunda daha özgüvenli olduklarını göstermektedir (Liu ve ark., 2023). Fiziksel aktivite, bireylerin sosyal etkileşimlerde kendilerini daha rahat hissetmelerine yardımcı olarak, sosyal kaygıyı azaltmakta ve sosyal adaptasyonu desteklemektedir.

Fiziksel aktivite, bireyin kendine güvenini artırarak sosyal ortamlarda daha aktif olmasını sağlayabilir. Yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin bireylerin özsaygılarını ve sosyal uyumlarını artırdığı, ayrıca sosyal-duygusal yetkinlik ve benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir (Ou ve ark., 2023). Bireylerin düzenli olarak egzersiz yapmaları, sosyal çevrelerinde daha fazla etkileşim kurmalarını sağlayarak, sosyal izolasyon riskini azaltmaktadır.

Özgüven açısından değerlendirildiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin bireyin benlik saygısını güçlendirdiği ve beden algısını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Baikoğlu ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, sekiz haftalık egzersiz programına katılan bireylerin özgüven düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal-fiziksel kaygı düzeylerini azalttığı ve kendilerini sosyal ortamlarda daha rahat hissetmelerine katkıda bulunduğu gösterilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, kendilerini duygusal olarak daha dengeli hissettikleri ve sosyal ilişkilerde daha özgüvenli oldukları tespit edilmiştir (Lupu ve Ozcan, 2014). Bu çalışma, düzenli spor yapmanın bireyin kendini ifade etme becerisini geliştirdiğini ve topluluk içinde daha güçlü bir sosyal varlık sergilemesine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivitenin sosyal uyum ve özgüven üzerinde önemli olumlu etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimini güçlendirirken, aynı zamanda özgüvenini artırarak, kendini daha rahat ifade etmesine olanak tanımaktadır. Bu nedenle, bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi, hem psikososyal gelişimleri hem de genel iyi oluşları açısından büyük önem taşımaktadır.

2.4.7. Gençlerde fiziksel aktiviteye katılımı artıran faktörler

Gençlerde fiziksel aktiviteye katılımı artıran faktörler, bireylerin spor ve hareketli yaşam tarzlarına yönelmelerinde etkili olan bireysel, sosyal, çevresel ve ekonomik unsurları içermektedir. Yapılan araştırmalar, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik eden başlıca faktörlerin aile desteği, arkadaş etkisi, erişilebilirlik, sosyoekonomik durum ve bireysel motivasyon olduğunu göstermektedir (Howie ve ark., 2020).

Aile ve Sosyal Destek: Gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını artıran en önemli faktörlerden biri aile desteğidir. Ebeveynlerin çocuklarını spor yapmaya teşvik etmesi, onlara fiziksel aktivite için fırsatlar sunması ve spora aktif olarak katılım göstermesi, çocukların spor yapma eğilimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Cozett ve ark., 2016). Aile desteği sadece fiziksel aktiviteyi teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin uzun vadede spora bağlı kalmasını da sağlar. Ayrıca, akran desteği de gençlerin spor aktivitelerine katılımında önemli bir faktördür. Spor yapan arkadaş grupları içinde yer alan bireylerin, spor yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Weinberg ve ark., 2000).

Erişilebilirlik ve Altyapı: Gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen bir diğer kritik faktör, spor tesislerinin ve fiziksel aktivite alanlarının erişilebilirliğidir. Spor salonları, yürüyüş yolları, bisiklet yolları ve okul içindeki spor imkanları gibi altyapı unsurlarının yeterli olduğu bölgelerde yaşayan gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kellstedt ve ark., 2021). Özellikle düşük gelirli ailelerden gelen gençlerin, spor tesislerine erişimde yaşadıkları engeller nedeniyle fiziksel aktiviteye daha az katıldıkları belirlenmiştir (Tandon ve ark., 2021).

Sosyoekonomik Faktörler: Sosyoekonomik durum, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yüksek gelir grubuna mensup ailelerin çocuklarının daha fazla spor etkinliğine katıldıkları ve bu etkinliklerde daha uzun süre aktif kaldıkları bulunmuştur (Tandon ve ark., 2021). Öte yandan, düşük gelir seviyesindeki gençler için ulaşım, ekipman maliyetleri ve kayıt ücretleri gibi finansal engeller fiziksel aktiviteye katılımı zorlaştırabilmektedir.

Eğlence ve Motivasyon Faktörleri: Gençlerin fiziksel aktiviteye devamlılığını sağlamada eğlence unsuru kritik bir rol oynamaktadır. Spor ve fiziksel aktivitelerin eğlenceli ve sosyal açıdan tatmin edici olması, gençlerin uzun vadede fiziksel aktiviteye bağlı kalmalarını sağlamaktadır (Faigenbaum ve ark., 2020). Özellikle takım sporları ve grup egzersizleri, bireylerin fiziksel aktiviteye bağlılıklarını artıran sosyal bağlar

kurmalarına yardımcı olmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli olup, ilişkisel tarama modeli iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2013); betimsel istatistiklerle desteklenmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler test edilmiştir.

3.1.1. Araştırma Sorusu

Bu çalışmanın sorusunu "Lise öğrencilerinde beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" oluşturmaktadır.

Bu bağlamda aşağıdaki alt sorulara yönelik cevaplar da aranmıştır:

- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile beden imajı algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile beden imajı algıları alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin beden imajı algıları ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin beden imajı algıları alt boyutları ile atılganlık düzeyleri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı beden imajı algısını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı atılganlık düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin beden imajı algısı atılganlık düzeyini anlamlı olarak

yordamakta mıdır?

- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı tanımlayıcı özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin beden imajı algıları tanımlayıcı özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri tanımlayıcı özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, beden imajı algısı ve atılganlık düzeyleri ile seçili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Batman ilindeki tüm kategorilerdeki liselerde eğitim-öğretim gören lise öğrencileri oluşturmakta; örneklemini ise Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün vermiş olduğu izin (Ek 4) çerçevesinde 15 Anadolu Lisesi, 3 Anadolu İmam Hatip Lisesi, 1 Fen Lisesi ve 1 Spor Lisesinde eğitim-öğretim gören 470 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmada ihtiyaç duyduğumuz veriler, çevrimiçi Google Forms anketi kullanılarak elde edilmiştir. Bu yöntemin seçilmesinin temel sebepleri arasında, katılımcılara kolay erişim sağlanması, veri toplama sürecinin hızlı olması ve verilerin otomatik olarak dijital ortamda kaydedilerek analiz sürecini kolaylaştırması yer almaktadır (Bryman, 2016; Evans & Mathur, 2018). Ayrıca, çevrimiçi anketler, katılımcıların kendi zamanlarında ve rahat ortamlarında yanıt vermelerine imkân tanıyarak yanıt oranlarını artırabilmektedir (Wright, 2005).

Çevrimiçi anket formu iki ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer alırken, ikinci bölümde; "Beden İmajı Ölçeği" , "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ve "Ergenlerde Atılganlık Ölçeği" ölçek maddeleri sunulmuştur. Ankete erişim, katılımcılara e-posta ve sosyal medya platformları ile MEB'in izin verdiği okullardaki beden eğitimi öğretmenleri aracılığıyla sağlanmıştır.

Anketin başında katılımcılara, araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik politikasına ilişkin gerekli bilgiler verilmiştir. Verilerin güvenliğini sağlamak için, ankete

tek seferlik erişime izin verecek şekilde önlemler alınmış ve her katılımcının formu yalnızca bir kez doldurmasına izin verilmiştir.

Veri toplama işlemi 01 Aralık 2024 ile 01 Mart 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bu süreç boyunca katılımcıların gizliliği ve verilerin güvenliği ön planda tutulmuş ve veri toplama işlemi etik kurallara uygun olarak yürütülmüştür.

3.4. Araştırmanın Etik Süreci

Araştırma, Dünya Tıp Birliği'nin (WMA, 2024), Helsinki Deklarasyonu'nda belirttikleri etik prensiplere uyularak, bilimsel etik ilkelerine ve uluslararası standartlara uygun şekilde yürütülmüştür. Bu kapsamda, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak bilgilendirilmiş onam formları aracılığıyla sürece dahil edilmesi sağlanmış, verilerin gizliliği ve anonimliği korunmuştur. Araştırma, Batman Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığının 04.10.2024 tarih ve 181848 sayılı kararı (EK-3) ile etik açıdan uygun bulunmuştur. Ayrıca, Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 22.11.2024 başvuru tarihli ve MEB.TT.2024.007329 başvuru numaralı MEB İzin Onayı (EK-4) ile belirtilen okullarda araştırma kapsamında anket uygulanması için herhangi bir sakınca bulunmadığı resmen bildirilmiştir.

Araştırmanın tüm aşamaları, insan onuruna, bilimsel dürüstlük ilkelerine ve etik değerlere uygun şekilde tamamlanmıştır. Bu çalışma, etik kuralların evrensel çerçevesine uygun olarak gerçekleştirilmiş ve katılımcıların hakları ön planda tutulmuştur.

3.5. Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Beden İmajı Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Ergenlerde Atılganlık Ölçeği” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf seviyesi, kilo, boy, fiziksel aktivite yapma durumu, haftalık fiziksel aktivite gün sayısı ve haftalık toplam fiziksel aktivite süresi gibi değişkenleri içermektedir.

3.5.1. Beden imajı ölçeği

Bu araştırmada, bireylerin beden imajı algısını değerlendirmek amacıyla Saylan ve

Soyyiğit (2022) tarafından geliştirilen Beden İmajı Ölçeği (Body Image Scale) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin bedenlerine yönelik olumlu ve olumsuz algılarını, bedenleri hakkında başkalarının değerlendirmelerine verdikleri tepkileri ve beden değişimi ile ilgili düşüncelerini ölçmeye yönelik geliştirilmiş geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Ölçek 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir ve toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, maddelere "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ile "Kesinlikle Katılıyorum (5)" arasında değişen bir ölçek üzerinden yanıt vermektedir. Ölçek, beden imajının dört temel boyutunu değerlendirmektedir: Bedeni Olumsuz Algılama, Değerlendirme Duyarlılığı, Bedeni Olumlu Algılama ve Bedeni Değiştirme.

- **Bedeni Olumsuz Algılama** alt boyutu (Madde: 6, 8, 10, 12, 13, 14, 18), bireyin bedenine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerini içerirken,
- **Değerlendirme Duyarlılığı** alt boyutu (Madde: 1, 2, 5, 11, 21), bireyin başkalarının bedenine ilişkin değerlendirmelerine ne ölçüde önem verdiğini ölçmektedir.
- **Bedeni Olumlu Algılama** alt boyutu (Madde: 4, 7, 15, 16, 17 - *ters kodlanmıştır*), bireyin bedenine yönelik olumlu düşüncelerini kapsarken,
- **Bedeni Değiştirme** alt boyutu (Madde: 3, 9, 19, 20), kişinin bedeninde değişiklik yapma isteği ve bu değişiklik için harcadığı çabayı değerlendirmektedir.

Ölçekte 4, 7, 15, 16 ve 17. maddeler ters kodlanmıştır ve ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin daha olumsuz bir beden imajına sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçek puan aralıkları ve alt boyutlara göre minimum ve maksimum puanlar aşağıdaki tabloda verilmiştir:

Tablo 3.1. Beden imajı ölçek puan aralıkları ve alt boyutlara göre minimum ve maksimum puanlar

Alt Boyutlar	Madde Numaraları	Minimum Puan	Maksimum Puan	Puan Aralığı
Bedeni Olumsuz Algılama	6, 8, 10, 12, 13, 14, 18	7	35	7-35
Değerlendirme Duyarlılığı	1, 2, 5, 11, 21	5	25	5-25
Bedeni Olumlu Algılama	4, 7, 15, 16, 17 (*Ters Kodlanır*)	5	25	5-25
Bedeni Değiştirme	3, 9, 19, 20	4	20	4-20
Toplam Ölçek	1-21	21	105	21-105

Daha düşük puanlar, bireyin daha olumlu bir beden imajına sahip olduğunu gösterir. Daha yüksek puanlar, bireyin daha olumsuz bir beden imajına sahip olduğunu

ifade eder.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında yapılan analizler sonucunda, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .92, alt boyutlar için .70 ile .88 arasında hesaplanmış ve ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

Bu ölçek, ergenler üzerinde beden imajını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, bireylerin beden algısı ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya yönelik bilimsel araştırmalarda kullanılmaya uygun olduğunu söyleyebiliriz.

3.5.2. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ)

Bu araştırmada, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını değerlendirmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Social Appearance Anxiety Scale - SAAS) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiş olup, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tamamlanmıştır. SGKÖ, bireylerin fiziksel görünümleriyle ilgili yaşadıkları kaygıyı ve bu kaygının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını değerlendiren bir öz-bildirim ölçeğidir.

Ölçek, 5'li Likert tipi olup 16 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, ölçek maddelerine "Hiç Uygun Değil (1)" ile "Tamamen Uygun (5)" arasında değişen bir puanlama ile yanıt vermektedir. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve yüksek puanlar bireylerin daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında yapılan analizlerde:

- Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .93,
- Test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85,
- Madde-toplam korelasyon katsayıları .32 ile .82 arasında değişen değerler olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, SGKÖ'nün toplam varyansın %53.4'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde modelin uyum indeksleri RMSEA=0.051, NFI=0.98, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.98, GFI=0.93 ve AGFI=0.90 olarak bulunmuş ve ölçeğin geçerli bir yapı sunduğu ortaya konmuştur.

SGKÖ, bireylerin görünüşleriyle ilgili kaygılarını değerlendirmeye yönelik geçerli

ve güvenilir bir ölçme aracı olup, lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda etkin bir şekilde kullanılmaktadır.

3.5.3. Ergenlerde atılganlık ölçeği (EAÖ)

Bu araştırmada, ergenlerin atılganlık düzeylerini belirlemek amacıyla Ergenlerde Atılganlık Ölçeği (EAÖ) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin hayır diyebilme, duygularını ifade edebilme ve iletişim başlatabilme becerilerini değerlendirmeyi amaçlayan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Saruhan, 2023).

Ölçek 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar ölçek maddelerine "Hiçbir Zaman (1)" ile "Her Zaman (5)" arasında değişen bir puanlama ile yanıt vermektedir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır:

- **Hayır Diyebilme** (7 madde: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13)
- **Duygularını İfade Edebilme** (3 madde: 1, 2, 3)
- **İletişim Başlatabilme** (4 madde: 10, 11, 12, 14)

Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin daha yüksek atılganlık düzeyine sahip olduğunu gösterirken, düşük puanlar daha düşük atılganlık düzeyini ifade etmektedir.

Ölçeğin puan hesaplamasında faktörlerdeki madde sayıları eşit olmadığı için düzeltme katsayısı kullanılmıştır. Alt boyutlar ve toplam ölçek puanı 100 üzerinden değerlendirilmektedir. Puan hesaplama yöntemi aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 3.2. Ergenlerde atılganlık ölçeği puan hesaplama yöntemi

Alt Ölçekler	Toplam Madde	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Düzeltme Katsayısı
Hayır Diyebilme	7	7	35	Alt ölçek puanı × 2,86
Duygularını İfade Edebilme	3	3	15	Alt ölçek puanı × 6,67
İletişim Başlatabilme	4	4	20	Alt ölçek puanı × 5,00
EAÖ Toplam Puanı	14	14	70	Toplam puan × 1,43

Ölçekten alınan puanlar 100 üzerinden aşağıdaki şekilde yorumlanmaktadır.

Tablo 3.3. Ergenlerde atılganlık ölçeği 100 üzerinden yorumlama

Alt Ölçekler	Düşük Düzeyde Atılganlık (20-40)	Orta Düzeyde Atılganlık (41-79)	Yüksek Düzeyde Atılganlık (80-100)
Hayır Diyebilme	20-40	41-79	80-100
Duygularını İfade Edebilme	20-40	41-79	80-100
İletişim Başlatabilme	20-40	41-79	80-100
EAÖ Toplam Puanı	20-40	41-79	80-100

Ergenlerde Atılganlık Ölçeği, bireylerin kişisel sınırlarını koruma, duygularını ifade etme ve sosyal etkileşim başlatma konularındaki yetkinliklerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu ölçek, bireylerin sosyal ilişkilerde nasıl bir tutum sergilediğini anlamaya yönelik akademik araştırmalarda etkili bir araç olarak kullanılabilir.

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS INC., Chicago, IL, USA) istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir (Tablo 3.4).

Tablo 3.4. Normal dağılım

	Basıklık	Çarpıklık
Beden İmajı Toplam	0,323	0,709
Bedeni Olumsuz Algılama	0,728	1,141
Değerlendirme Duyarlılığı	-0,758	0,573
Bedeni Olumlu Algılama	-1,080	-0,024
Bedeni Değiştirme	-0,921	0,351
Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam	-0,191	0,759
Atılganlık Toplam	-0,536	-0,316
Hayır Diyebilme	-0,807	-0,477
Duygularını İfade	-0,565	-0,418
İletişim Başlatma	-0,649	0,395

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +2.0 ile -2.0 basıklık ve +7 ile -7 çarpıklık değerleri (Hong ve ark., 2003) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Çalışanların ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler pearson korelasyon ve lineer regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Çalışanların tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek düzeylerindeki farklılaşmaların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova), MANOVA ve post hoc (Tukey, Dunnett-c) analizlerinden faydalanılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4.1. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Yaş		
14	138	29.4
15	107	22.8
16	106	22.6
17	119	25.3
Cinsiyet		
Erkek	202	43.0
Kız	268	57.0
Sınıf		
9	150	31.9
10	99	21.1
11	94	20.0
12	127	27.0
BKİ		
Zayıf	111	23.6
Normal Kilolu	300	63.8
Fazla Kilolu ve Üzeri	59	12.6
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu		
Evet	263	56.0
Hayır	207	44.0
	Ort	**Ss**
Kilo	58.83	12.02
Boy	166.89	8.51
Bki	21.03	3.47
Haftalık Kaç Gün Fiziksel Aktivite Yapıldığı	3.14	1.71
Haftalık Toplam Saat Fiziksel Aktivite Yapıldığı	5.97	7.97

Tablo 4.1'de öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş dağılımına bakıldığında, 14 yaş grubunda %29,4 (n=138), 15 yaş grubunda %22,8 (n=107), 16 yaş grubunda %22,6 (n=106) ve 17 yaş grubunda %25,3 (n=119) öğrenci bulunduğu görülmektedir.

Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %43,0'ü erkek (n=202) ve %57,0'si kız (n=268) öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde, %31,9'unun 9. sınıf (n=150), %21,1'inin 10. sınıf (n=99), %20,0'sinin 11. sınıf (n=94) ve %27,0'sinin 12. sınıf (n=127) olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin beden kitle indeksi (BKİ) dağılımına göre, %23,6'sının (n=111) zayıf, %63,8'inin (n=300) normal kilolu ve %12,6'sının (n=59) fazla kilolu veya obez olduğu saptanmıştır.

Fiziksel aktivite yapma durumu değerlendirildiğinde, öğrencilerin %56,0'sının (n=263) düzenli fiziksel aktivite yaptığı, %44,0'ünün (n=207) fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin ağırlık, boy, beden kitle indeksi ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere göre, "kilo" ortalaması 58,83±12,06 (Min=35; Maks=106), "boy" ortalaması 166,890±8,511 (Min=135; Maks=190), "BKİ" ortalaması 21,030±3,47 (Min=14,69; Maks=34,61), "haftalık kaç gün fiziksel aktivite yapıldığı" ortalaması 3,14±1,71 (Min=1; Maks=7) ve "haftalık toplam saat fiziksel aktivite yapıldığı" ortalaması 5,97±7,97 (Min=1; Maks=76) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.	Ölçek Ranjı
Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam	470	38.16	16.39	16.00	80.00	16-80

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan ortalaması 38,16±16,39 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puan aralığı 16 ile 80 arasında değişmektedir. Katılımcılar arasında en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80 olarak belirlenmiştir.

Elde edilen ortalama puan, öğrencilerin sosyal görünüşleriyle ilgili kaygılarının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Standart sapma değerinin (16,39) yüksek olması, öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arasında önemli bireysel farklılıklar bulunduğunu işaret etmektedir. Bazı öğrenciler düşük kaygı yaşarken, bazı öğrencilerin daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 4.3. Beden imajı puan ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.	Ölçek Ranjı
Beden İmajı Toplam	470	53.15	15.94	21.00	105.00	21-105
Bedeni Olumsuz Algılama	470	14.83	6.86	7.00	35.00	7-35
Değerlendirme Duyarlılığı	470	12.34	5.48	5.00	25.00	5-25
Bedeni Olumlu Algılama	470	14.67	5.65	5.00	25.00	5-25
Bedeni Değiştirme	470	10.65	4.62	4.00	20.00	4-20

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Beden İmajı Ölçeği toplam puan ortalaması 53,18±15,96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puan aralığı 21 ile 105 arasında

değişmektedir. Katılımcılar arasında en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105 olarak belirlenmiştir. Daha düşük puanlar bireyin beden imajını daha olumlu algıladığını, daha yüksek puanlar ise olumsuz beden imajını gösterdiğinden, elde edilen ortalama puan öğrencilerin beden algılarının orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Alt boyutlar incelendiğinde, "Bedeni Olumsuz Algılama" alt boyutu puan ortalaması 14,83±6,86 olarak hesaplanmıştır. Ölçek aralığı 7 ile 35 arasında değişmekte olup, öğrencilerin bedenleriyle ilgili olumsuz algılarının orta seviyede olduğu görülmektedir. "Başkalarının Değerlendirmelerine Duyarlılık" alt boyutu için puan ortalaması 12,34±5,48 olarak hesaplanmış ve öğrencilerin bedenleri hakkında başkalarının görüşlerine karşı orta düzeyde duyarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin "Bedeni Olumlu Algılama" alt boyutundaki puan ortalaması 14,67±5,65 olarak bulunmuş olup, bu durum öğrencilerin bedenlerine yönelik olumlu algılarının orta seviyede olduğunu göstermektedir. "Bedeni Değiştirme" alt boyutu için puan ortalaması 10,65±4,62 olarak hesaplanmıştır ve bu değer, öğrencilerin bedenlerinde değişiklik yapma isteklerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.4. Atılganlık puan ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Maks.	Ölçek Ranjı
Atılganlık Toplam	470	67.94	16.86	20.00	100.00	20-100
Hayır Diyebilme	470	73.54	20.13	20.00	100.00	20-100
Duygularını İfade	470	71.38	19.95	20.00	100.00	20-100
İletişim Başlatma	470	55.55	20.80	20.00	100.00	20-100

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin Atılganlık Ölçeği toplam puan ortalaması 67,94±16,86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puan aralığı 20 ile 100 arasında değişmekte olup, öğrenciler arasında en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan daha yüksek puanlar bireylerin daha atılgan olduğunu gösterdiğinden, öğrencilerin orta-yüksek düzeyde atılganlık sergiledikleri söylenebilir.

Alt boyutlar incelendiğinde, "Hayır Diyebilme" alt boyutu puan ortalaması 73,54±20,13 olarak hesaplanmıştır. Ölçek aralığı 20 ile 100 arasında değişmekte olup, öğrencilerin hayır diyebilme becerilerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. "Duygularını İfade" alt boyutunda puan ortalaması 71,38±19,95 olarak hesaplanmış ve öğrencilerin duygularını ifade etme becerilerinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin "İletişim Başlatma" alt boyutundaki puan ortalaması 55,55±20,80 olarak bulunmuştur. Diğer alt boyutlara kıyasla iletişim başlatma puanlarının daha düşük olması, öğrencilerin yeni insanlarla iletişim kurma ve sosyal etkileşimi başlatma

konusunda daha çekingen olduklarını göstermektedir. Standart sapmanın yüksek olması (20,80), öğrenciler arasında iletişim başlatma konusunda bireysel farklılıkların önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.5. Sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanları arasında korelasyon analizi

		Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam	Beden İmajı Toplam	Bedeni Olumsuz Algılama	Değerlendirme Duyarlılığı	Bedeni Olumlu Algılama	Bedeni Değiştirme	Atılganlık Toplam	Hayır Diyebilme	Duygularını İfade	İletişim Başlatma
Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam	r	1.000									
	p	0.000									
Beden İmajı Toplam	r	0.716**	1.000								
	p	0.000	0,000								
Bedeni Olumsuz Algılama	r	0.671**	0.917**	1.000							
	p	0.000	0.000	0.000							
Değerlendirme Duyarlılığı	r	0.614**	0.824**	0.746**	1.000						
	p	0.000	0.000	0.000	0.000						
Bedeni Olumlu Algılama	r	-0.226**	-0.293**	-0.089	0.123**	1.000					
	p	0.000	0.000	0.053	0.008	0.000					
Bedeni Değiştirme	r	0.468**	0.752**	0.681**	0.697**	0.200**	1.000				
	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				
Atılganlık Toplam	r	-0.145**	-0.050	0.017	0.102*	0.375**	0.141**	1.000			
	p	0.002	0.281	0.711	0.027	0.000	0.002	0.000			
Hayır Diyebilme	r	-0.230**	-0.102*	-0.041	0.051	0.368**	0.098*	0.912**	1.000		
	p	0.000	0.027	0.376	0.268	0.000	0.034	0.000	0.000		
Duygularını İfade	r	0.032	0.059	0.108*	0.189**	0.284**	0.165**	0.745**	0.565**	1.000	
	p	0.492	0.205	0.019	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
İletişim Başlatma	r	-0.045	-0.011	0.040	0.066	0.238**	0.116*	0.756**	0.489**	0.439**	1.000
	p	0.335	0.820	0.384	0.153	0.000	0.012	0.000	0.000	0.000	0.000

*<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 4.5'de, sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Korelasyon katsayısı (r) ve anlamlılık değerleri (p) kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücü değerlendirilmiştir.

Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden İmajı Arasındaki İlişki

Sosyal görünüş kaygısı ile beden imajı toplam puanı arasında pozitif ve güçlü bir ilişki ($r=0,716$, $p<0,01$) bulunmuştur. Bu durum, sosyal görünüş kaygısı arttıkça beden imajına yönelik olumsuz algının da arttığını göstermektedir. Bedeni olumsuz algılama ($r=0,671$, $p<0,01$) ve değerlendirme duyarlılığı ($r=0,614$, $p<0,01$) alt boyutları da sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Yani, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin, bedenlerini daha olumsuz algılama eğiliminde oldukları ve başkalarının değerlendirmelerine daha duyarlı oldukları söylenebilir.

Öte yandan, bedeni olumlu algılama alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki ($r=-0,226$, $p<0,01$) bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin bedenlerine yönelik daha olumlu algılara sahip olmalarının sosyal görünüş kaygısını azalttığını göstermektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ile bedeni değiştirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0,468$, $p<0,01$) saptanmıştır. Bu sonuç, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin, bedenlerinde değişiklik yapma isteğinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal Görünüş Kaygısı ve Atılganlık Arasındaki İlişkiler

Atılganlık ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, genel atılganlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-0,145$, $p<0,01$) bulunmuştur. Bu bulgu, atılganlık düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığını göstermektedir. Özellikle hayır diyebilme alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı arasında daha güçlü negatif bir ilişki ($r=-0,230$, $p<0,01$) gözlemlenmiştir. Bu sonuç, hayır diyebilme becerisi yüksek olan bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha düşük olduğunu düşündürmektedir.

Diğer atılganlık boyutları incelendiğinde, duygularını ifade etme ($r=0,032$, $p>0,05$) ve iletişim başlatma ($r=-0,045$, $p>0,05$) alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının duygularını ifade etme ve iletişim başlatma üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Atılganlık ve Beden İmajı Arasındaki İlişkiler

Genel olarak, atılganlık ile beden imajı toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-0,050$, $p>0,05$). Ancak, bedeni olumlu algılama ile atılganlık arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=0,375, p<0,01) tespit edilmiştir. Bu bulgu, beden imajını daha olumlu algılayan bireylerin daha atılgan olduğunu göstermektedir. Özellikle hayır diyebilme (r=0,368, p<0,01) ve duygularını ifade etme (r=0,284, p<0,01) alt boyutları ile bedeni olumlu algılama arasında anlamlı bir ilişki olması, bedenine yönelik olumlu algılara sahip bireylerin daha atılgan olma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır.

Diğer yandan, bedeni değiştirme ile atılganlık arasında pozitif ancak düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (r=0,141, p<0,01) bulunmuştur. Bu durum, bedeninde değişiklik yapma isteği olan bireylerin atılganlık düzeylerinin de kısmen daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Tablo 4.6. Sosyal görünüş kaygısının beden imajını yordayıcılığı

Bağımsız Değişken	**Standart Edilmemiş Katsayılar**		**Standart Edilmiş Katsayılar**	**t**	**p**	**%95 Güven Aralığı**	
	B	**SE**	**B**			**Alt**	**Üst**
Sabit	26.58	1.30		20.40	0,00	24.02	29.15
Sosyal Görünüş Kaygısı	0.70	0.03	0.72	22.18	**0,00**	0.63	0.76

*Bağımlı Değişken=Beden İmajı, *$R=0,72$; $R^2=0,51$; $F=491.77$; $p=0,000$; Durbin Watson Değeri=1,98*

Tablo 4.6'da, sosyal görünüş kaygısının beden imajını yordayıcılığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=491,77; p<0,001) ve bağımsız değişken olan sosyal görünüş kaygısının, beden imajı üzerindeki varyansın %51'ini açıkladığı belirlenmiştir (R^2=0,51).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, sabit katsayının (B=26,58, p<0,001) anlamlı olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı değişkeninin regresyon katsayısı (B=0,70, p<0,001) ve standartlaştırılmış katsayısı (β=0,72), sosyal görünüş kaygısının beden imajının pozitif ve güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Bu sonuç, sosyal görünüş kaygısının artmasının bireylerin beden imajlarını daha olumsuz algılamalarına neden olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerin dış görünümleriyle ilgili kaygılarının artması, beden imajlarını daha olumsuz değerlendirmelerine yol açmaktadır. t değeri (t=22,18, p<0,001) sosyal görünüş kaygısının beden imajı üzerindeki yordayıcılığının istatistiksel olarak oldukça güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.7. Sosyal görünüş kaygısının atılganlığı yordayıcılığı

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	B			Alt	Üst
Sabit	73.62	1.95		37.68	0.00	69.78	77.46
Sosyal Görünüş Kaygısı	-0.15	0.05	-0.15	-3.17	**0.002**	-0.24	-0.06
*Bağımlı Değişken=Atılganlık, *R=0.15; R^2=0.02; F=10.03; p=0.002; Durbin Watson Değeri=1.95*							

Tablo 4.7'de, sosyal görünüş kaygısının atılganlık üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=10,03; p=0,002). Ancak, bağımsız değişken olan sosyal görünüş kaygısının, atılganlık üzerindeki varyansın yalnızca %2'sini açıkladığı belirlenmiştir (R^2=0,02).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, sabit katsayının (B=73,62, p<0,001) anlamlı olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı değişkeninin regresyon katsayısı (B=-0,15, p=0,002) ve standartlaştırılmış katsayısı (β=-0,15), sosyal görünüş kaygısının atılganlık üzerinde negatif yönde, ancak zayıf bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı arttıkça atılganlığın azaldığını göstermektedir. Ancak, t değeri (-3,17, p=0,002) istatistiksel olarak anlamlı olsa da, sosyal görünüş kaygısının atılganlık üzerindeki yordayıcılığının düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yani, sosyal görünüş kaygısı, atılganlık üzerinde belirleyici bir faktör olmakla birlikte güçlü bir etkiye sahip değildir.

Tablo 4.8. Beden imajının atılganlık düzeyini yordayıcılığı

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	B			Alt	Üst
Sabit	70.74	2.71		26,10	0.00	65.41	76.06
Beden İmajı	-0.05	0.050	-0.050	-1.08	0.28	-0.15	0.04
*Bağımlı Değişken=Atılganlık, *R=0,050; R^2=0,00; F=1,16; p=0,28; Durbin Watson Değeri=1,97*							

Tablo 4.8'de, beden imajının atılganlık düzeyi üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir (F=1,16; p=0,28) ve bağımsız değişken olan beden imajının, atılganlık üzerindeki varyansın %0,0'ını açıkladığı belirlenmiştir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, sabit katsayının (B=70,74, p<0,001) anlamlı olduğu görülmektedir. Ancak, beden imajı değişkeninin regresyon katsayısı (B=-0,05; p=0,28) ve standartlaştırılmış katsayısı (β=-0,050), beden imajının atılganlık düzeyinin

anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir.

Bu bulgu, bireylerin beden imajlarını olumlu veya olumsuz algılamalarının atılganlık seviyeleri üzerinde belirleyici bir yordayıcılığının bulunmadığını ortaya koymaktadır. t değeri (-1,08, p=0,28) de beden imajının atılganlık düzeyi üzerine yordayıcılığının listatistiksel olarak anlamlı olmadığını desteklemektedir.

Tablo 4.9'da, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının cinsiyet, sınıf, beden kitle indeksi (BKİ) ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA testleri kullanılmış, anlamlı farklılık bulunan gruplar için Post-Hoc analizleri (Tukey) uygulanmıştır.

Tablo 4.9. Sosyal görünüş kaygısı puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu

Demografik Özellikler	**N**	**Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam**
Cinsiyet		Ort ± SS
Erkek	202	37.03±14.448
Kız	268	39.02±17.67
t=		-1.304
p=		0.181
Sınıf		Ort ± SS
9	150	38.88±16.24
10	99	39.87±15.92
11	94	40.30±16.56
12	127	34.41±16.37
F=		3.252
p=		**0.022**
PostHoc=		1>4, 2>4, 3>4 (p<0.05)
Bki		Ort ± SS
Zayıf	111	38.01±16.74
Normal Kilolu	300	36.49±15.32
Fazla Kilolu Ve Üzeri	59	46.97±18.35
F=		10.49
p=		**0.001**
PostHoc=		3>1, 3>2 (p<0.05)
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu		Ort ± SS
Evet	263	37.40±16.18
Hayır	207	39.13±16.64
t=		-1.135
p=		0.257

F: Anova Testi; p<0.05, t: Bağımsız Gruplar T-Testi; Post-Hoc:Tukey

Cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1,304; p>0,05). Kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanı (39,02±17,67) erkek öğrencilerin puanından (37,03±14,48) biraz daha yüksek olsa da, bu fark anlamlı düzeyde değildir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının her iki cinsiyet için benzer düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sınıf düzeyine göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık

bulunmuştur (F=3,252; p<0.05). Post-hoc analizi sonuçlarına göre, 9. sınıf (38,88±16,24), 10. sınıf (39,87±15,92) ve 11. sınıf (40,30±16,56) öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanları, 12. sınıf (34,41±16,37) öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin akademik olarak son sınıfa yaklaştıkça sosyal görünüş kaygılarında bir azalma olduğunu göstermektedir.

BKİ'ye göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F=10,488; p<0,05). Post-hoc analizi sonuçlarına göre, fazla kilolu ve obez grubundaki öğrencilerin (46,97±18,35), zayıf (38,01±16,74) ve normal kilolu (36,49±15,32) öğrencilere kıyasla daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları görülmüştür (p<0,05). Bu sonuç, fazla kilolu ve obez öğrencilerin, sosyal görünüş kaygısını daha yoğun yaşadıklarını ve dış görünümleriyle ilgili algılarının bu kaygıyı artırabileceğini göstermektedir.

Fiziksel aktivite yapma durumuna göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1,135; p>0,05). Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanı (37,40±16,18) yapmayan öğrencilerden (39,13±16,64) biraz daha düşük olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin düşük düzeyde olduğunu ve bu değişkenin tek başına belirleyici olmayabileceğini göstermektedir. Tablo 4.9'da, öğrencilerin beden imajı puanlarının cinsiyet, sınıf, beden kitle indeksi (BKİ) ve fiziksel aktiviteye göre farklılaşmasına t-testi ve MANOVA testleri ile bakılmış, anlamlı farklılık bulunan gruplar için Post-Hoc analizleri (Tukey, Dunnett-c) uygulanmıştır.

Tablo 4.10. Beden imajı puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu

Demografik Özellikler	**n**	**Beden İmajı Toplam**	**Bedeni Olumsuz Algılama**	**Değerlendirme Duyarlılığı**	**Bedeni Olumlu Algılama**	**Bedeni Değiştirme**
Cinsiyet		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Erkek	202	52.43±13.64	14.19±6.52	11.50±5.19	13.50±6.01	10.24±4.89
Kız	268	53.67±17.47	15.31±7.09	12.97±5.62	15.55±5.20	10.95±4.39
t=		-0.846	-1.758	-2.909	-3.961	-1.662
p=		0.382	0.076	**0.003**	**0.001**	0.102
Sınıf		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
9	150	54.16±15.89	14.69±6.74	12.11±5.57	13.67±5.16	11.03±4.80
10	99	53.20±14.88	15.17±6.44	12.10±5.07	14.51±5.39	10.43±4.61
11	94	55.77±16.48	15.77±7.36	13.46±6.08	14.13±5.66	10.67±4.71
12	127	49.97±16.04	14.03±6.92	11.97±5.17	16.37±6.07	10.34±4.35
F=		2.764	1.261	1.652	5.905	0.596
p=		**0.042**	0.287	0.177	**0.001**	0.618
PostHoc=		3>4 (p<0.01)			4>1, 4>2, 4>3 (p<0.01)	

Tablo 4.10. Beden imajı puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu (Tablonun devamı)

Bki		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Zayıf	111	54.76±16.56	15.44±7.35	12.40±5.11	14.41±5.29	11.33±4.83
Normal Kilolu	300	50.79±14.32	14.03±6.03	11.90±5.34	15.28±5.76	10.14±4.28
Fazla Kilolu ve Üzeri	59	62.09±19.01	17.75±8.85	14.46±6.39	12.03±4.99	11.92±5.46
F=		13.84	8.055	5.463	8.528	5.357
p=		**0.001**	**0.001**	**0.005**	**0.001**	**0.005**
PostHoc=		2>3 **(p<0.01)**	2>3 **(p<0.01)**	2>3, **(p<0.01)**	2>3 **(p<0.01)**	(p<0.01)
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Evet	263	53.04±15.95	14.63±6.72	12.52±5.60	15.02±5.82	10.91±4.59
Hayır	207	53.28±15.95	15.08±7.05	12.12±5.34	14.22±5.41	10.31±4.65
t=		-0.161	-0.699	0.787	1.512	1.399
p=		0.872	0.485	0.431	0.131	0.163

F: Manova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; Post-Hoc:Tukey-Dunnett-c,

Genel beden imajı puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Ancak alt boyutlar incelendiğinde, değerlendirme duyarlılığı (p<0,05) ve bedeni olumlu algılama (p<0,05) açısından kız öğrencilerin puanları erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Bedeni olumsuz algılama açısından da kız öğrencilerde (15,31±7,09) erkek öğrencilere (14,19±6,52) kıyasla daha yüksek puan bulunmuştur, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Bedeni değiştirme açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Bu bulgular, kız öğrencilerin beden algılarının başkalarının değerlendirmelerinden daha fazla etkilendiğini ve bedenleriyle ilgili algılarının erkek öğrencilere göre daha değişken olabileceğini göstermektedir.

Beden imajı puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=2,764; p<0,05). Ancak Post-hoc analizine göre bu farkın tip I hatayı önlemek için yapılan bonferroni düzeltmesi (p<0,01) dikkate alındığında anlamlı olmadığı ifade edilebilir. Ortalamalar incelendiğinde, 9. sınıf (54,16±15,89) ve 11. sınıf (55,77±16,48) öğrencileri, 12. sınıf öğrencilerine (49,97±16,04) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek beden imajı puanına sahip olduğu ifade edilebilir. Bedeni olumlu algılama açısından, 9. sınıflar ile 12. sınıfların arasında fark anlamlı iken (P<0,01), 11. sınıflar ile 12 sınıflar arasında bulunan anlamlı farklılık (p>0,01) tip I hatayı önlemek için yoktur şeklinde yorumlanmıştır. Ortalamalar 12. sınıf öğrencilerinin (16,37±6,07) diğer sınıf seviyelerindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Bu bulgu, son sınıfta öğrencilerin bedenlerini daha olumlu algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir.

BKİ'ye göre beden imajı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmuştur (F=13,838; p<0,05). Post-hoc analizine göre, anlamlı farklılığın zayıf, normal kilolu ve fazla kilolu ve obez öğrencilerin arasında olduğunu, fazla kilolu ve obez öğrencilerin (62,09±19,01), normal kilolu (50,79±14,32) ve zayıf (54,76±16,56) öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek beden imajı puanına sahip olduğu belirlenmiştir (p<0,01). Bedeni olumsuz algılama ve bedeni olumlu algılama alt boyutlarında normal kilolu öğrenciler ile fazla kilolu ve öbez öğrenciler arasında (p<0,01), değerlendirme duyarlılığı alt boyutunda zayıf öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında (p<0,01) BKİ'ye göre anlamlı farklılıklar saptanırken, bedeni değiştirme alt boyutunda ise manova da bulunan anlamlı farklılık post-hoc'taki, bonferroni düzeltmesi kapsamında anlamlı farklılık yoktur şeklinde değerlendirilmiştir. Bu bulgular, fazla kilolu ve obez öğrencilerin bedenlerini daha olumsuz algıladıklarını ve beden imajlarıyla ilgili kaygılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivite yapma durumuna göre beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Ancak bedeni olumlu algılama puanları açısından fiziksel aktivite yapan öğrencilerde (15,02±5,82), yapmayanlara (14,22±5,41) kıyasla daha yüksek bir ortalama bulunmuş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.11'de öğrencilerin atılganlık puanlarının cinsiyet, sınıf, beden kitle indeksi (BKİ) ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bağımsız gruplar t-testi ve MANOVA testleri kullanılmış, anlamlı farklılık bulunan gruplar için Post-Hoc analizleri (Tukey) uygulanmıştır.

Tablo 4.11. Atılganlık puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu

Demografik Özellikler	**n**	**Atılganlık Toplam**	**Hayır Diyebilme**	**Duygularını İfade**	**İletişim Başlatma**
Cinsiyet		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Erkek	202	64.19±18.42	69.35±21.64	65.15±20.84	54.46±20.99
Kız	268	70.76±15.01	76.70±18.33	76.07±17.92	56.38±20.65
t=		-4.254	-3.978	-6.096	-0.994
p=		**0.001**	**0.001**	**0.001**	0.321
Sınıf		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
9	150	67.59±15.88	74.06±19.92	71.07±19.93	53.67±20.19
10	99	67.63±16.94	73.48±19.30	69.16±20.06	56.26±22.74
11	94	63.82±17.53	68.63±21.19	68.51±21.05	51.86±19.74
12	127	71.63±16.83	76.60±19.76	75.59±18.56	59.96±20.08
F=		4.014	2.911	2.992	3.390
p=		**0.008**	**0.034**	**0.031**	**0.018**
PostHoc=		4>1 **(p<0.013)**	(p<0.013)	(p<0.013)	(p<0.013)
Bki		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Zayıf	111	67.22±16.71	73.31±20.26	69.67±19.59	54.73±20.49
Normal Kilolu	300	68.91±16.86	74.57±19.98	72.87±20.02	56.03±20.94

Fazla Kilolu Ve Üzeri	59	64.33±16.85	68.72±20.25	67.01±19.75	54.66±20.90
F=		1.955	2.105	2.677	0.221
p=		0.143	0.123	0.070	0.802
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Evet	263	70.10±16.52	75.87±19.54	73.33±18.85	57.57±20.66
Hayır	207	65.19±16.93	70.57±20.52	68.89±21.06	53.00±20.74
t=		3.163	2.855	2.409	2.378
p=		**0.002**	**0.004**	**0.018**	**0.018**

F: Manova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey

Cinsiyet değişkenine göre inceleme yapıldığında, kız öğrencilerin atılganlık toplam puanlarının (70,76±15,01), erkek öğrencilerden (64,19±18,42) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (t=-4,254; p<0,05). Aynı durum hayır diyebilme (p<0,05) ve duygularını ifade etme (p<0,05) alt boyutlarında da gözlemlenmiştir. Ancak iletişim başlatma alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Bu bulgular, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha atılgan olduklarını ve özellikle duygularını ifade etme ile hayır diyebilme becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sınıf düzeyine göre atılganlık puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir (p<0,05). Post-hoc analizine göre ise, atılganlık toplam puanında 9.sınıf öğrencileri ile 12. sınıf öğrencileri arasında (p<0,013) anlamlı farklılık tespit edilirken, manovada anlalı farklık çıkmasına rağmen, Post-hoc analizi analizlerinde atılganlığın alt boyutlarında bonferroni düzeltmesi kapsamında anlamlı farklılık olmdaığı belirlenmiştir (p>0,013) 12. sınıf öğrencileri (71,63±16,83), 9. sınıf (67,59±15,88) öğrencilerine (63,82±17,53) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek atılganlık puanına sahiptir . Hayır diyebilme alt boyutunda 12. sınıf öğrencileri (76,60±19,76), 11. sınıf öğrencilerinden (68,63±21,19) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Duygularını ifade etme boyutunda da 12. sınıf öğrencilerinin (75,59±18,56), 10 ve 11. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. İletişim başlatma boyutunda ise 12. sınıf öğrencilerinin (59,96±20,08), 9 ve 11. sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, sınıf seviyesi arttıkça atılganlık düzeyinin de arttığını göstermektedir.

BKİ'ye göre atılganlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Ancak zayıf öğrencilerin (67,22±16,71) ve normal kilolu öğrencilerin (68,91±16,86) fazla kilolu ve obez öğrencilere (64,33±16,85) kıyasla daha yüksek atılganlık puanına sahip olduğu görülmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde de hayır diyebilme, duygularını ifade etme ve iletişim başlatma alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Fiziksel aktivite yapma durumu incelendiğinde, atılganlık toplam puanı (t=3,163; p<0,05), hayır diyebilme (t=2,855; p<0,05), duygularını ifade etme (t=2,409; p<0,05) ve iletişim başlatma (t=2,378; p<0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin atılganlık puanlarının (70,10±16,52), fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerden (65,19±16,93) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur Hayır diyebilme, duygularını ifade etmeve iletişim başlatma alt boyutlarında da fiziksel aktivite yapan öğrencilerin daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin atılganlık düzeyi ile ilişkili olduğunu ve fiziksel aktivite yapan öğrencilerin daha atılgan olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Tablo 4. 12'de, sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanlarının yaş, sınıf, beden kitle indeksi (BKİ) ve haftalık fiziksel aktivite sıklığı toplam fiziksel aktivite süresi ile olan ilişkileri Pearson Korelasyon Analizi ile toplam fiziksel aktivite süresi ile olan ilişkileri ise Spearsman Korelasyon Analizi incelenmiştir. Korelasyon katsayısı (r) ve anlamlılık değerleri (p) kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücü değerlendirilmişti

Tablo 4.12. Sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanları ile seçili değişkenler arasındaki korelasyon analizi

		Yaş	**Bki**	**Haftalık Kaç Gün Fiziksel Aktivite Yapıldığı**	**Haftalık Toplam Saat Fiziksel Aktivite Yapıldığı**
Sosyal Görünüş	r	-0.083	0.148**	-0.066	-0.034
Kaygısı Toplam	p	0.072	0.001	0.283	0.579
Beden İmajı	r	-0.055	0.148**	-0.075	-0.094
Toplam	p	0.234	0.001	0.224	0.128
Bedeni Olumsuz	r	0.009	0.123**	-0.076	-0.111
Algılama	p	0.851	0.007	0.221	0.072
Değerlendirme	r	0.001	0.111*	-0.079	-0.061
Duyarlılığı	p	0.978	0.016	0.202	0.323
Bedeni Olumlu	r	0.149**	-0.097*	0.009	0.068
Algılama	p	0.001	0.035	0.890	0.275
Bedeni	r	-0.021	0.076	-0.044	-0.033
Değiştirme	p	0.643	0.101	0.482	0.594
Atılganlık	r	0.063	-0.041	-0.013	0.026
Toplam	p	0.170	0.374	0.829	0.671
Hayır	r	0.009	-0.068	0.044	0.023
Diyebilme	p	0.853	0.144	0.476	0.714
Duygularını	r	0.074	-0.043	-0.044	-0.026
İfade	p	0.109	0.349	0.476	0.678
İletişim	r	0.112*	0.029	-0.080	0.060
Başlatma	p	0.015	0.532	0.194	0.332

*<0,05; **<0,01; Pearson ve Spearman Korelasyon Analizi

Sosyal görünüş kaygısı toplam puanı ile yaş arasında negatif yönde ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur (r=-0,083, p>0,05). BKİ ile sosyal görünüş kaygısı arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,148, p<0,01). Bu durum, beden kitle indeksi arttıkça bireylerin sosyal görünüş kaygısının da arttığını göstermektedir. Fiziksel aktivite değişkenleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

Beden imajı toplam puanı ile yaş ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05). Ancak, BKİ ile beden imajı puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,148, p<0,01). Bu bulgu, BKİ arttıkça bireylerin beden imajlarını daha olumsuz algıladıklarını göstermektedir. Haftalık fiziksel aktivite süresi ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (p>0,05).

Alt boyutlar incelendiğinde, bedeni olumsuz algılama ile BKİ arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (r=0,123, p<0,01). Bu sonuç, fazla kilolu bireylerin bedenlerini daha olumsuz algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Değerlendirme duyarlılığı alt boyutu ile BKİ arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=0,111, p<0,05). Bedeni olumlu algılama ile yaş (r=0,149, p<0,01) değişkenleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, yaş arttıkça öğrencilerin bedenlerini daha olumlu algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Öte yandan, BKİ ile bedeni olumlu algılama arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (r=-0,097, p<0,05), bu da beden kitle indeksi arttıkça bireylerin bedenlerini daha olumsuz algılama eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Atılganlık toplam puanı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Ancak, iletişim başlatma alt boyutu ile yaş (r=0,112, p<0,05) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, yaş artıkça bireylerin iletişim başlatma becerilerinin geliştiğini göstermektedir.

4.2. Tartışma

Bu çalışmada, lise öğrencilerinde beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut araştırmalarla karşılaştırılarak teorik olarak yorumlanmıştır.

Araştırma sonuçları, ergenlik döneminde bireylerin beden algılarının nasıl şekillendiğini, sosyal görünüş kaygısının akademik ve sosyal yaşam üzerindeki etkilerini ve atılganlığın bireysel gelişimdeki rolünü daha iyi anlamamıza katkı sağlayabilir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin bu değişkenler üzerindeki düzenleyici rolü tartışılarak, beden imajı ve sosyal kaygıyı yönetmeye yönelik stratejilere yol gösterebilr.

Bu bağlamda, çalışmanın sonuçlarının önceki araştırmalarla uyumlu olup olmadığı, olası farklılıkların nedenleri ve fiziksel aktivitenin gençlerin psikososyal iyi oluşu üzerindeki rolü çerçevesinde ele alınmıştır. Bulguların, hem bireysel hem de eğitim ve rehberlik hizmetlerine yönelik uygulamalar açısından taşıdığı önemi de sonuç ve öneriler bölümünde vurgulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puan ortalaması 38,16±16,39 olarak belirlenmiş ve öğrencilerin sosyal görünüşleriyle ilgili orta düzeyde kaygı yaşadığı ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, sosyal görünüş kaygısının bireysel faktörler, çevresel etkiler ve sosyo-kültürel dinamikler tarafından şekillendiğini öne süren önceki araştırmalarla (Xia, 2024; Papapanou ve ark, 2023; Ekinci ve Akat, 2023; Hart ve ark., 2008; Cetin ve ark., 2020) uyumlu olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal görünüş kaygısı, özellikle ergenlik döneminde bireylerin beden algıları ve benlik saygısı ile doğrudan ilişkilidir (Charania ve Krishnaveti, 2021). Önceki çalışmalar, sosyal medyanın ve dijital platformlardaki idealize edilmiş beden imgelerinin ergenler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bunlardan, Xia (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerin ünlü kültürüne ve sosyal medya içeriklerine maruz kalmasının görünüş kaygısını artırdığı ve benlik algılarını olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Papapanou ve arkadaşları (2023) sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık duygusu arasında güçlü bir ilişki bulmuş ve sosyal medyanın bu süreci pekiştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, lise öğrencileri arasında sosyal görünüş kaygısının değişkenlik göstermesinin, bireysel sosyal medya kullanımı ve akran baskısı gibi faktörlerle açıklanabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısının bireylerin bağlanma stilleri ve

psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle de ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ekinci ve Akat (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, anksiyöz-kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, Instagram bağımlılığı ve düşük psikolojik dayanıklılık düzeyinin sosyal görünüş kaygısını artırdığı görülmüştür. Bu sonuçlar, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarındaki bireysel farklılıkların, yalnızca dışsal faktörlerle değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal faktörlerle de şekillendiğini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinin beden imajı puan ortalaması 53,15±15,94 olarak belirlenmiş olup, bu durum öğrencilerin beden algılarının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Daha düşük puanlar olumlu beden imajını, daha yüksek puanlar ise olumsuz beden algısını gösterdiğinden, öğrencilerin genel olarak beden algılarında belirgin bir uç noktaya sahip olmadıkları söylenebilir. Alt boyutlar incelendiğinde ise, bedeni olumsuz algılama (14,83±6,86) ve bedeni olumlu algılama (14,67±5,65) puanlarının benzer seviyede olması, öğrencilerin bedenlerine yönelik karışık duygular içinde olabileceğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra, değerlendirme duyarlılığı (12,34±5,48) ve bedeni değiştirme (10,65±4,62) puanları, öğrencilerin başkalarının değerlendirmelerine karşı orta seviyede duyarlı olduklarını ve fiziksel görünümlerinde değişiklik yapma isteklerinin yine orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, literatürdeki çalışmalarla (Munandar ve Nabilla, 2023; Pradhnani ve Kaushik, 2024) büyük ölçüde uyumludur. Özellikle ergenlik döneminde beden algısının, bireyin benlik saygısını ve psikolojik sağlığını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Paria ve ark., 2023). Gençler, bu dönemde hem biyolojik değişimlerden hem de sosyal baskılardan etkilenerek bedenlerini algılama biçimlerinde farklılıklar göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, beden algısı ile özsaygı arasında güçlü bir ilişki olduğu ve olumsuz beden algısına sahip bireylerin daha düşük özsaygı bildirdiği bulunmuştur (Pradhnani ve Kaushik, 2024).

Beden algısının oluşumunda, sosyal ve kültürel faktörlerin de büyük bir rol oynadığı bilinmektedir. Özellikle medya ve akran baskısı, gençlerin bedenlerine yönelik tutumlarını şekillendirmede önemli bir etkiye sahip olduğu literatürdeki çalışmalar tarafından ortaya konmuştur (Spurr ve ark., 2013; Rodgers, 2020; Javellana, 2014; Wickman, 2000). Örneğin; Toselli ve arkadaşlarının (2022) çalışması, spor yapan gençlerin beden algılarının daha olumlu olduğunu ve özellikle kadınların, spor yapmayan akranlarına kıyasla bedenleriyle daha az olumsuz düşüncelere sahip olduklarını ortaya

koymuştur. Bu durum, fiziksel aktivitenin ergenlerin beden algısını destekleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Öğrencilerin değerlendirme duyarlılığı ve bedeni değiştirme isteği alt boyutlarında orta düzeyde puan almış olmaları, onların toplumun güzellik standartlarından etkilendiğini, ancak bu durumun aşırı bir kaygıya dönüşmediğini göstermektedir. Zaker ve Radzi'nin (2016) araştırmasında, ergenlerde beden algısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ve beden algısından memnun olmayan bireylerin, kilo vermek veya kas oranını artırmak için daha fazla fiziksel aktiviteye yöneldiği tespit edilmiştir. Bu durum, lise öğrencilerinin beden değiştirme isteğinin orta düzeyde olmasını açıklayabilecek önemli bir bulgudur.

Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinin atılganlık puan ortalaması 67,94±16,86 olarak belirlenmiş olup, bu durum öğrencilerin orta-yüksek düzeyde atılganlık sergilediğini göstermektedir. Atılganlık, bireyin duygu ve düşüncelerini başkalarının haklarını ihlal etmeden doğrudan, dürüst ve net bir şekilde ifade etme becerisi olarak tanımlanır (Troshikhina ve Navdushevich, 2022). Araştırmada elde edilen yüksek "hayır diyebilme" (73,54±20,13) ve "duygularını ifade" (71,38±19,95) puanları, öğrencilerin kendi sınırlarını çizebilme ve duygularını açıkça ifade edebilme becerilerinin gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, "iletişim başlatma" alt boyutunun (55,55±20,80) diğerlerine kıyasla daha düşük puan alması, öğrencilerin yeni insanlarla iletişime geçme konusunda daha çekingen olduklarını ve bu beceride bireysel farklılıkların yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, literatürdeki önceki çalışmalarla (Park ve Yang, 2006; Azaïs ve Granger, 1995; Castedo ve ark., 2015) büyük ölçüde uyumludur. Özellikle atılganlık ve özsaygı arasındaki güçlü pozitif ilişki, daha önce yapılan araştırmalarda da vurgulanmıştır (Kumar ve Rathi, 2020). Atılgan bireylerin, hem akademik hem de sosyal yaşamda daha başarılı olduğu ve akran baskısına karşı daha dirençli oldukları belirlenmiştir. Özellikle, "hayır diyebilme" becerisi yüksek olan ergenlerin, zorbalığa karşı daha dirençli olduğu ve akran baskısına daha az maruz kaldıkları gösterilmiştir (Rani ve Sharma, 2020).

Atılganlık, ergenlerde özgüven ve psikolojik dayanıklılıkla da yakından ilişkilidir. Shanmugam ve Kathyayini (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, atılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin özgüvenlerinin de yüksek olduğu ve bu bireylerin duygularını rahatça ifade edebildikleri tespit edilmiştir. Bu bağlamda, lise öğrencilerinin yüksek duygularını ifade etme puanları, onların psikolojik iyi oluş açısından avantajlı olabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, çalışmada "iletişim başlatma" becerisinin diğer alt boyutlara kıyasla düşük olması, literatürdeki diğer araştırmalarla da (Castedo ve ark., 2015; Mokwelu ve ark., 2024) desteklenmektedir. Özellikle, atılganlığın kişilik özellikleriyle doğrudan ilişkili olduğu ve çekingen bireylerin sosyal etkileşim başlatmada daha fazla zorlandığı gösterilmiştir (Troshikhina ve Navdushevich, 2023). Bu durum, kültürel faktörlerle de ilişkili olabilir; çünkü bazı toplumlarda bireylerin girişken olması yerine, daha uyumlu ve çekingen davranmaları teşvik edilmektedir (Parray ve ark., 2020).

Araştırma bulgularına göre, sosyal görünüş kaygısının beden imajı üzerinde güçlü ve anlamlı bir yordayıcılığı olduğu belirlenmiştir ($\beta = 0{,}716$, $p < 0{,}001$). Regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olması ($F = 491{,}774$, $p < 0{,}001$) ve bağımsız değişkenin beden imajındaki varyansın %51,1'ini açıklaması ($R^2 = 0{,}511$), bu ilişkinin kuvvetli olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sosyal görünüş kaygısının artmasının, bireylerin beden imajlarını daha olumsuz algıladıklarını destekleyen önceki araştırmalarla tutarlıdır. Önceki çalışmalar (Hayat ve ark., 2024; Asadnia ve ark., 2013), sosyal görünüş kaygısının beden imajı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Papapanou ve arkadaşları (2023), sosyal görünüş kaygısının, özellikle sosyal medya kullanımı ve yalnızlık hissi ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medyada sıkça karşılaşılan idealize edilmiş beden imgelerinin, bireylerin kendi bedenlerine yönelik memnuniyetsizliklerini artırdığı ve bunun sosyal kaygıyı pekiştirdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Li (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal görünüş kaygısının beden imajı ve yeme bozukluğu riskleriyle doğrudan bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Beden imajı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada, Andini ve Hamidah (2022), sosyal kaygının beden imajı ile negatif yönde ilişkili olduğunu ve özellikle obez bireylerde bu ilişkinin daha güçlü olduğunu belirlemiştir. Bu çalışma, beden algısındaki memnuniyetsizliğin, bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırabileceğini ve bunun bireylerin sosyal ortamlardan kaçınmalarına neden olabileceğini göstermektedir. Apriliana ve Suratmini (2024) ise, görünüşten duyulan memnuniyetsizlik arttıkça, bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin kendi bedenleri hakkındaki olumsuz değerlendirmelerinin, başkaları tarafından da olumsuz algılanacağı korkusunu beraberinde getirdiğini göstermektedir.

Ayrıca, çalışmada sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Dakanalis ve arkadaşları (2016), kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı bildirdiğini ve bu kaygının, yeme bozuklukları ve depresyon ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bu bulgular, beden imajı ve sosyal görünüş kaygısı

arasındaki ilişkinin, bireyin cinsiyeti, sosyal çevresi ve medya maruziyeti gibi faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, sosyal görünüş kaygısının atılganlık üzerinde negatif yönde, ancak zayıf bir yordayıcılığının olduğu belirlenmiştir (β = -0,145, p = 0,002). Modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülse de (F = 10,025, p = 0,002), bağımsız değişkenin atılganlık üzerindeki varyansın yalnızca %2'sini açıkladığı (R^2 = 0,02) tespit edilmiştir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının atılganlık üzerinde doğrudan ve belirleyici bir faktör olmadığını, ancak az da olsa bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular, literatürdeki önceki araştırmalarla (Asadnia ve ark., 2013) büyük ölçüde uyumludur. Özellikle, sosyal görünüş kaygısının sosyal anksiyete ile yakından ilişkili olduğu ve bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini ifade etme becerilerini olumsuz etkileyebileceği gösterilmiştir (Vagos ve Pereira, 2020). Bu çalışma, sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal etkileşimlerde daha çekingen ve pasif davrandıklarını, bunun da atılganlık düzeylerini düşürdüğünü ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Ünübol ve arkadaşları (2017) sosyal kaygının bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini kısıtladığını ve bilişsel çarpıtmalarla beslendiğini belirlemiştir.

Atılganlık, ergenlerin özgüven, sosyal beceri ve duygusal düzenleme mekanizmalarıyla doğrudan ilişkili olup, bu faktörler üzerinde sosyal kaygının etkili olduğu gösterilmiştir (Ahmadi ve ark., 2017). Özellikle, kendine güvenen bireylerin hayır diyebilme ve duygularını ifade etme konusunda daha başarılı oldukları, ancak yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerin bu becerilerde zorluk yaşadığı ortaya konmuştur. Araştırma bulgularında, sosyal görünüş kaygısının atılganlık üzerindeki etkisinin düşük olması, bireylerin atılganlık düzeylerinin sosyal görünüş kaygısından ziyade kişilik yapıları, özgüven ve sosyal destek mekanizmalarına bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Atılganlık eğitimi ve müdahale programlarının, sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir. Hayya ve Savitri (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, atılganlık iletişim becerilerinin grup eğitimi yoluyla artırılmasının, ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal kaygının doğrudan atılganlık üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini, ancak bireylerin sosyal becerilerini geliştiren eğitimlerle bu kaygının yönetilebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma bulgularına göre, beden imajının atılganlık üzerinde anlamlı bir yordayıcığının olmadığı belirlenmiştir (β = -0,050, p = 0,281). Regresyon modeli genel olarak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış (F = 1,163, p = 0,281) ve bağımsız değişken

olan beden imajının, atılganlık üzerindeki varyansın %0,0'ını açıkladığı görülmüştür (R^2 = 0,000). Bu bulgu, bireylerin beden imajlarını olumlu veya olumsuz algılamalarının atılganlık seviyeleri üzerinde doğrudan belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Önceki araştırmalar, beden imajının özsaygı ve psikososyal gelişim ile güçlü bir ilişkisi olduğunu, ancak atılganlık üzerindeki doğrudan etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Pradhnani ve Kaushik (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, beden imajının bireylerin özsaygısı üzerinde doğrudan etkili olduğu, ancak özsaygının atılganlıkla olan ilişkisini düzenleyici bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu durum, beden imajının atılganlık üzerindeki etkisinin dolaylı olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Kinjari ve Raghavi (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, beden imajı ve sosyal karşılaştırmanın atılganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Araştırmada, bireylerin bedenleri hakkındaki algılarının, sosyal çevre ve kültürel normlarla şekillendiği ve bu algıların doğrudan atılganlığı etkilemek yerine, özsaygı ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla dolaylı bir etkisi olabileceği vurgulanmıştır.

Bununla birlikte, bazı çalışmalar, beden imajının bireyin sosyal becerileri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Örneğin, Saylan ve Soyyiğit (2023), beden imajının öz yeterlilik ve reddedilme hassasiyeti ile ilişkili olduğunu belirlemiş ve beden algısından memnun olmayan bireylerin sosyal etkileşimlere daha çekingen yaklaştığını göstermiştir. Ancak, mevcut çalışmada beden imajı ve atılganlık arasındaki doğrudan ilişkinin zayıf olması, bu etkinin bireysel ve kültürel faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma bulgularına göre, sosyal görünüş kaygısı puanı ile sınıf düzeyi, beden kitle indeksi (BKİ) ve fiziksel aktivite yapma durumu açısından farklılık göstermektedir. Cinsiyet ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgular, literatürdeki önceki araştırmalarla (Hayat ve ark., 2024) büyük ölçüde uyumludur.

Araştırmada, kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Literatürde ise cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisine dair karışık bulgular bulunmaktadır. Örneğin, Boursier ve arkadaşları (2020) çalışmasında, kızların sosyal görünüş kaygısının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, ancak bu farkın sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Cunha ve arkadaşları (2017) ise, kız öğrencilerin fiziksel görünüşlerinden daha fazla kaygı duyduklarını ve sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Ancak, Alemdağ, Alemdağ ve Özkara (2016) çalışmasında, cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı üzerinde doğrudan belirleyici bir

faktör olmadığı, kaygı düzeyinin yaş ve fiziksel aktivite amaçlarına bağlı olarak değişebileceği bulunmuştur. Bu durum, çalışmamızdaki cinsiyet farkının anlamlı olmamasını destekler niteliktedir.

Araştırmada, 12. sınıf öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanlarının 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin eğitim hayatlarının son dönemlerinde sosyal görünüş kaygısının azaldığını göstermektedir. Benzer bir şekilde, Akpinar ve arkadaşları (2024), yaş ilerledikçe sosyal görünüş kaygısının azalma eğiliminde olduğunu, çünkü bireylerin sosyal beklentilere uyum sağlama konusunda daha fazla deneyim kazandığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, Calmeiro ve Matos (2019) çalışmasında, sosyal destek mekanizmalarının yaş ilerledikçe güçlenmesiyle sosyal görünüş kaygısının azaldığı ortaya koyulmuştur.

Araştırmada, fazla kilolu ve obez öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının zayıf ve normal kilolu öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu bulgu, Zartaloudi ve arkadaşları (2023) çalışması ile örtüşmektedir. Araştırmalar, fazla kilolu bireylerin sosyal kaygıyı daha fazla yaşadığını ve beden imajlarına yönelik olumsuz değerlendirmelerin kaygı seviyelerini artırdığını göstermektedir (Esnaashari, 2016). Cunha ve arkadaşları (2017), fazla kilolu ergenlerin sosyal ortamlarda bedenlerini saklama eğiliminde olduklarını ve bu durumun sosyal görünüş kaygısını artırdığını belirtmiştir. Bu doğrultuda, BKİ'nin sosyal görünüş kaygısı üzerinde belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmada, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının yapmayanlara göre daha düşük olduğu, ancak bu farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Literatürde fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisine dair farklı bulgular bulunmaktadır. Meyer ve arkadaşları (2023), fiziksel aktivitenin sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğunu, ancak bu etkinin bireyin beden algısına ve spor yapma motivasyonuna bağlı olarak değişebileceğini bulmuştur. Alemdağ ve arkadaşları (2016) çalışmasında, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını azaltıcı etkisi olduğu, ancak bu etkinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılma nedenlerine göre farklılık gösterebileceği belirtilmiştir. Çalışmamızda fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin anlamlı olmaması, bu değişkenin tek başına belirleyici bir faktör olmadığını ve bireylerin beden algısı, özgüven ve sosyal destek gibi faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, beden imajı puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, beden kitle indeksi (BKİ) ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılık gösterdiği

belirlenmiştir. Cinsiyet açısından genel beden imajı puanlarında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0,05$), değerlendirme duyarlılığı ($p<0,05$) ve bedeni olumlu algılama ($p<0,05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. İlgili alt boyutlarda kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Araştırmada cinsiyete göre genel beden imajı puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamış olsa da, kız öğrencilerin bedeni olumlu algılama ve değerlendirme duyarlılığı puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Fischetti ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, kız öğrencilerin bedenlerinden daha fazla memnuniyetsizlik duydukları ve erkeklere kıyasla daha fazla sosyal karşılaştırma yaptıkları bulunmuştur. Song ve arkadaşları (2023) çalışmasında ise, kadın öğrencilerin bedenlerini daha fazla inceleyerek değerlendirdiği ve daha zayıf olma eğiliminde olduğu ortaya konmuştur.

Sınıf düzeyine göre beden imajı puanlarında farklılıklar görülmüş ($p<0,05$) ve özellikle 12. sınıf öğrencilerinin bedenlerini diğer sınıf seviyelerine kıyasla daha olumlu algıladıkları belirlenmiştir. BKİ'ye göre beden imajı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuş ($p<0,001$) ve fazla kilolu/obez öğrencilerin, zayıf ve normal kilolu öğrencilere kıyasla daha yüksek beden imajı puanına sahip olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite yapma durumuna göre beden imajı puanlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bedeni olumlu algılama açısından fiziksel aktivite yapan öğrencilerin daha yüksek puan aldığı ancak farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmada, 9. ve 11. sınıf öğrencilerinin 12. sınıf öğrencilerine kıyasla daha düşük beden imajı puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Laudańska-Krzemińska ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, yaş ilerledikçe beden imajı algısının olumlu yönde gelişebileceği ve öğrencilerin benlik algılarının daha güçlü hale geldiği belirtilmiştir. Robbins ve arkadaşları (2017) ise, yaşla birlikte beden algısının daha gerçekçi hale geldiğini ve sosyal etkilerin genç yaşlarda beden imajı üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğunu öne sürmüştür. Bu çalışmada, 12. sınıf öğrencilerinin bedenlerini daha olumlu algılamalarının nedeni, bu yaş grubundaki öğrencilerin kendi vücutlarını daha fazla kabul etmeye başlamaları ve sosyal baskılara daha az maruz kalmaları olabilir.

Araştırmada, fazla kilolu ve obez öğrencilerin beden imajı puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,001$). Altavilla ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek BKİ'ye sahip bireylerin bedenlerinden daha az memnun oldukları ve daha düşük psikososyal iyi oluş seviyelerine sahip oldukları belirlenmiştir. Fernández-Bustos ve arkadaşları (2019) çalışmasında da benzer şekilde, beden kitle indeksi arttıkça, beden imajından duyulan memnuniyetsizliğin de arttığı tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda, çalışmamızda fazla kilolu/obez öğrencilerin daha yüksek beden imajı puanı almasının, bedenlerine yönelik algılarının olumsuz olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir.

Araştırmada, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin bedeni olumlu algılama puanlarının daha yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Literatürde fiziksel aktivitenin beden imajına etkisi tartışmalı olup, bazı çalışmalarda fiziksel aktivitenin beden imajını olumlu etkilediği, bazı çalışmalarda ise anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Sánchez-Miguel ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin beden memnuniyeti ile negatif ilişkilendirildiği ancak bu ilişkinin cinsiyete bağlı olarak değişebileceği tespit edilmiştir. Masotti ve arkadaşları (2024), düzenli spor yapan bireylerin beden algılarının daha olumlu olduğunu ancak bu etkinin kişisel algılar ve sosyo-kültürel faktörler tarafından da şekillendiğini belirtmiştir. Araştırmamızda fiziksel aktivitenin beden imajına doğrudan belirleyici bir etkisinin olmaması, bu ilişkinin bireylerin fiziksel aktivite yapma nedenleri, beden algısı ve sosyal faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, atılganlık puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Özellikle, kız öğrencilerin atılganlık puanlarının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, 12. sınıf öğrencilerinin daha yüksek atılganlık seviyelerine sahip olduğu ve fiziksel aktivite yapan öğrencilerin atılganlık seviyelerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, beden kitle indeksi (BKİ) açısından atılganlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgular, literatürdeki önceki çalışmalarla (Hayat ve ark., 2024 ; Abedzadeh ve Mahdian, 2015) büyük ölçüde örtüşmektedir.

Araştırmada, kız öğrencilerin atılganlık toplam puanlarının ve alt boyutlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, Parray ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, kırsal alanlardaki öğrenciler arasında cinsiyetin atılganlık düzeyi üzerindeki etkisinin düşük olduğunu belirlemesiyle kısmen çelişmektedir. Ancak, Park ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir araştırma, kadın öğrencilerin sosyal beceriler açısından daha yüksek farkındalık gösterdiğini ve bu durumun atılganlık düzeylerini artırabileceğini ortaya koymuştur. Sánchez-Miguel ve arkadaşları (2021) ise, kadın öğrencilerin sosyal iletişimde daha fazla duyarlılık gösterdiğini ve bu durumun atılganlık düzeylerini artırabileceğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda, çalışmamızda kız öğrencilerin daha yüksek atılganlık puanı almasının, sosyal

farkındalık ve iletişim becerileri ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Araştırmada, 12. sınıf öğrencilerinin 9. ve 11. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek atılganlık puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Elkins ve arkadaşları (2015) çalışmasında, yaş ilerledikçe bireylerin sosyal yeterlilik kazandığı ve daha rahat iletişim kurabildiği belirtilmiştir. Bu durum, yaşla birlikte sosyal becerilerin gelişmesi ve bireylerin daha fazla sosyal deneyim kazanmasının atılganlığı artırabileceğini düşündürmektedir. Park ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, üst sınıflardaki öğrencilerin sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebildiği ve bu durumun atılganlık puanlarını artırdığı belirlenmiştir.

Araştırmada, BKİ'nin atılganlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Parray ve arkadaşları (2018) çalışmasında da benzer bir sonuç bulunmuş, bireylerin kilolu ya da zayıf olmasının atılganlık düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olmadığı görülmüştür. Ancak, bazı çalışmalar fazla kilolu bireylerin sosyal ortamlarda daha çekingen olabildiğini ortaya koymuştur (Issad ve arkadaşları, 2022). Bu durum, BKİ'nin atılganlık üzerindeki etkisinin bireysel psikososyal faktörlerle de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin atılganlık puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, Elkins ve arkadaşları (2015) ve Baddou ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmalarla uyumludur. Bu araştırmalar, fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal becerilerini geliştirdiğini ve özgüvenlerini artırarak atılganlık seviyelerini yükselttiğini göstermektedir. Ayrıca, Pluta ve arkadaşlarının (2020) çalışması, fiziksel aktivitenin sosyal destek mekanizmalarıyla bağlantılı olduğunu ve bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabileceğini belirtmektedir.

Araştırma bulgularına göre, sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanları ile yaş, beden kitle indeksi (BKİ) ve fiziksel aktivite değişkenleri arasında çeşitli düzeylerde ilişkiler bulunmuştur. Özellikle, BKİ'nin sosyal görünüş kaygısı ($r=0,148$, $p<0,05$) ve beden imajı ($r=0,148$, $p<0,05$) ile pozitif ve anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, yaş değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, iletişim başlatma alt boyutu ile yaş ($r=0,112$, $p<0,05$) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite değişkenleri ile sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p>0,05$).

Araştırmada, BKİ'nin sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Zartaloudi ve arkadaşları (2023) çalışması, yüksek

BKİ'ye sahip bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğunu ve bu durumun beden imajı algısını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Jankauskiene ve Baceviciene'nin (2019) çalışmasında, yüksek BKİ'ye sahip bireylerin daha düşük özsaygı ve daha yüksek beden memnuniyetsizliği ile karakterize olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızdaki bulgular, fazla kilolu ve obez bireylerin bedenlerini olumsuz algılama eğiliminde olduklarını ve sosyal görünüş kaygısının arttığını göstermektedir.

Araştırmada, yaş ve sınıf değişkenleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin bedeni olumlu algılama puanlarının yükseldiği belirlenmiştir. Matilainen ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında da ergenlerin yaş ilerledikçe beden imajlarını daha olumlu algılama eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Fernández-Bustos ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer şekilde, ergenlerin yaşla birlikte beden memnuniyeti düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin lise yılları boyunca sosyal çevreye uyum sağlama becerileri geliştirdiklerini ve beden imajlarını daha olumlu bir şekilde değerlendirme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Araştırmada, haftalık fiziksel aktivite süresi ile sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, Ojala ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, fiziksel aktivitenin ergenlerin beden imajı ve özsaygılarını olumlu etkileyebileceği, ancak bu etkinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceği belirtilmiştir. Müftüoğlu ve Bayram'ın (2020) çalışması ise, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin sosyal kaygıyı azaltmada rol oynayabileceğini ancak bu etkinin kişisel algılar ve diğer psikososyal faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.

Araştırmada, iletişim başlatma alt boyutu ile yaş ve değişkeni arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, Park ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş ilerledikçe bireylerin iletişim kurma becerilerinin geliştiğinin belirlenmesi ile örtüşmektedir. Ancak, genel atılganlık puanı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Pluta ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada ise fiziksel aktivitenin sosyal becerileri geliştirebileceği ve özgüveni artırabileceği belirlenmiştir. Çalışmamızda fiziksel aktivite ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, bu ilişkinin bireyin fiziksel aktivite yapma motivasyonuna bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu araştırma, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, beden imajı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, beden kitle indeksi (BKİ) ve fiziksel aktivite gibi faktörlere göre nasıl farklılaştığını incelemiştir. Elde edilen bulgular, ergenlik döneminde beden algısının ve sosyal kaygıların bireylerin psikososyal gelişimi üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Araştırmanın temel bulgularına göre, sosyal görünüş kaygısı beden imajını önemli ölçüde olumsuz etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygısı arttıkça bireylerin beden imajlarını daha olumsuz değerlendirdiği görülmüştür. Özellikle fazla kilolu ve obez öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının ve beden imajı memnuniyetsizliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, sınıf seviyesi yükseldikçe beden imajı algısının daha olumlu hale geldiği görülmüştür. Bu durum, bireylerin yaş ilerledikçe bedenleriyle ilgili algılarının daha olumlu hale gelebileceğini göstermektedir.

Atılganlık açısından değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek atılganlık puanına sahip olduğu, özellikle hayır diyebilme ve duygularını ifade etme becerilerinde daha güçlü oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte, sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin atılganlık seviyelerinin yükseldiği belirlenmiştir. Özellikle 12. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf seviyelerine göre daha yüksek atılganlık puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, yaşla birlikte bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini daha iyi ifade etme becerisi kazandığını ve daha fazla özgüven geliştirdiğini göstermektedir. Ancak, BKİ'nin atılganlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülse de, fiziksel aktivite yapan öğrencilerin atılganlık seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal becerilerini ve özgüvenlerini artırarak onların daha atılgan olmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Ancak, sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı üzerinde fiziksel aktivitenin tek başına belirleyici bir faktör olmadığı, bireylerin psikososyal deneyimlerinin de bu süreçte etkili olduğu görülmüştür.

Genel olarak, bu çalışma ergenlerde beden imajı, sosyal kaygı ve atılganlık arasındaki kompleks ilişkileri ve bu değişkenlerin bireysel farklılıklarla nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. Beden kitle indeksi arttıkça bireylerin beden algılarını daha olumsuz değerlendirdiği, ancak yaş ilerledikçe ve sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin beden algılarının daha olumlu hale geldiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, atılganlık seviyelerinin de sınıf seviyesi ile birlikte arttığı, ancak BKİ'nin bu değişken üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir.

5.2. Öneriler

- Bu bulgular doğrultusunda, ergenlerin beden algılarını güçlendirmeye yönelik bilinçlendirme programlarının uygulanması, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik psikososyal desteklerin artırılması ve fiziksel aktivitenin teşvik edilerek öğrencilerin özgüven ve atılganlık düzeylerinin geliştirilmesine yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.
- Beden imajı ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili farkındalık yaratmak, ergenlerin daha sağlıklı bir psikososyal gelişim süreci geçirmelerine katkı sağlayacaktır.
- Gelecekte yapılacak araştırmaların, medya maruziyeti, akran baskısı ve özsaygı gibi ek değişkenleri de içerecek şekilde sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı üzerindeki etkileri daha ayrıntılı incelemesi önerilmektedir.
- Beden imajının gelişimi ve yönetimi, bireyin hem psikolojik sağlığı hem de genel refahı açısından kritik bir faktör olarak ele alınmalıdır.
- Beden imajı ile ilgili sorunları ele alırken cinsiyet ve kültürel faktörlerin dikkate alınması, daha kapsamlı ve etkili müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.
- Eğitimciler ve ebeveynler tarafından sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı, medya okuryazarlığı teşvik edilmeli ve bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul etmeleri desteklenmelidir.
- Eğitimciler, ebeveynler ve psikologlar, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını sağlıklı bir şekilde yönetebilmelerine yardımcı olacak destek mekanizmaları geliştirmelidir.
- Eğitim sistemlerinde ve kişisel gelişim programlarında atılganlık eğitimine yer verilmesi, bireylerin özgüvenlerini artırmaları ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmeleri açısından önemli bir katkı sağlayabilir.

- Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve bireylerin bu alışkanlığı kazanmasına yönelik politikaların geliştirilmesi önerilmektedir.
- Bireylerin fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarına entegre etmeleri ve bunu bir yaşam tarzı haline getirmeleri önerilmektedir.
- Fiziksel aktivitenin bireyin beden imajı üzerindeki olumlu etkisini artırmak için, bireylerin egzersizi sadece estetik kaygılarla değil, sağlık ve genel iyi oluş amacıyla yapmalarını teşvik eden yaklaşımlar geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

Abdoli, M., Rosato, M. S., DeSousa, A. & Cotrufo, P. (2024). Cultural differences in body image: A systematic review. *Social Sciences, 13*(6), 305. doi:10.3390/socsci13060305

Abedzadeh, M. & Mahdian, H. (2015). Relationship between assertiveness and social anxiety with happiness. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 9*(3), 187-195. doi:10.12691/ijpbs-9-3-7

Ahmadi, H., Daramadi, P. S., Asadi-Samani, M., Givtaj, H. & Mahmoudian Sani, M. R. (2017). Effectiveness of group training of assertiveness on social anxiety among deaf and hard of hearing adolescents. The International Tinnitus Journal, 21(1), 14-20. https://doi.org/10.5935/0946-5448.20170004

Ahmed, C. (2000). Encouraging lifelong healthy habits for a positive body image in adolescents. *Journal of Health Education, 31*(5), 270-275. doi:10.1080/10556699.2000.10603408

Akbari, B., Mohamadi, J. & Sadeghi, S. (2012). Effect of assertiveness training methods on self-esteem and general self-efficacy in female students. *International Journal of Psychology Research, 6*(1), 112-120. doi:10.14297/ijpr.2012.06.01

Akpinar, E., Çelik, E. & Takunyacı, M. (2024). Exploring the relationship between self-concealment and attitudes towards social media, social appearance anxiety and sensation seeking. EKEV Akademi Dergisi. https://doi.org/10.17753/sosekev.1458772

Al Sulaimi, M. R., Hutaglung, F. D. & Syed Ali, S. K. (2022). The mediating effect of physical activity in the relationship between body image and life satisfaction. *International Journal of Instruction, 15*(2), 220-235. doi:10.29333/iji.2022.15220a

Alemdağ, S., Alemdağ, C. & Özkara, A. B. (2016). Social appearance anxiety of fitness participants. Baltic Journal of Sport and Health Sciences, 3(102), 2-7. https://doi.org/10.33607/BJSHS.V3I102.58

Alghamdi, N. (2015). Anxiety and assertiveness in females: A comparison of medical and non-medical university students. *Mediterranean Journal of Social Sciences, 6*(3), 84-92. doi:10.5901/MJSS.2015.V6N3S2P84

Ali, S. K. S. (2018). The importance of physical activities in our life. *International Physical Medicine ve Rehabilitation Journal, 3*(4), 15-22. doi:10.15406/ipmrj.2018.03.00121

Altavilla, G., Aliberti, S. & D'Elia, F. (2024). Assessment of motor performance and self-perceived psychophysical well-being in relation to body mass index in Italian adolescents. Children, 11. https://doi.org/10.3390/children11091119

Alves, D., Pinto, M., Alves, S., Mota, A. & Leirós, V. (2009). Culture and body image. *Motricidade, 5*(1), 1-20. doi:10.6063/MOTRICIDADE.5(1).184

Anant, H. (2009). The importance and benefits of assertiveness training. *SSRN Electronic*

Journal, 45(7), 125-135. doi:10.2139/SSRN.1496230

Andini, S. F. & Hamidah, H. (2022). Body image and social anxiety of obese young women. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta, 6*(1), 159-172. doi:10.22441/biopsikososial.v6i1.15904

Apriliana, V. & Suratmini, D. (2024). The relationship between body dissatisfaction and social anxiety in adolescents using Instagram face filter. Psychiatry Nursing Journal. https://doi.org/10.20473/pnj.v6i1.50042

Asadnia, S., Azar, F. S., Saadatmand, S., Feizipour, H. & Zareie, F. (2013). Analyzing the effectiveness of assertiveness training program on reducing social anxiety disorder symptoms and improving shyness. *Urmia Medical Journal, 24*(3), 673-681. doi:10.29252/umj.24.3.673

Avşar, F., Kitiş, Y. ve Erdal, A. (2024). The association between social appearance anxiety and eating attitudes among vocational high school students. *Journal of Gazi University Health Sciences Institute, 9*(2), 123-135. doi:10.59124/guhes.1407464

Azaïs, F. & Granger, B. (1995). Disorders of assertiveness and social anxiety. *Annales Médico-Psychologiques, 153*(10), 667-675. doi:10.1016/S0003-4487(95)78036-9

Baddou, I., El Harchaoui, I., Benjeddou, K., Menchawy, I. E., Saeid, N., Kari, K. E., Elmzibri, M., Hamdouchi, A. E. & Aguenaou, H. (2022). Objectively measured physical activity levels and association with BMI z-score among children and adolescents in Morocco. The European Journal of Public Health, 32. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac094.006

Baikoğlu, S., Dal, S., Güvendi, B., Yurtseven, C. ve Gençtürk, U. (2019). Analysing the effects of an 8-week exercise program applied to sedentary individuals on body composition, self-confidence and social-physical anxiety levels. *Journal of Education and Training Studies, 7*(8), 4264-4278. doi:10.11114/JETS.V7I8.4264

Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. (2021). *Physical activity and psychological well-being* (2nd ed.). Routledge. doi:10.4324/9780203468326

Blegur, J., Haq, A. H. B. & Barida, M. (2023). Assertiveness as a new strategy for physical education students to maintain academic performance. *The Qualitative Report, 28*(5), 5659-5672. doi:10.46743/2160-3715/2023.5659

Bokor, D. L. (1983). Assertiveness training with mildly mentally retarded institutionalized persons. *Journal of Psychological Interventions, 5*(2), 112-121. doi:10.3109/00207458309148296

Borzekowski, D. & Bayer, A. (2005). Body image and media use among adolescents. *Adolescent Medicine Clinics, 16*(2), 289-313. doi:10.1016/J.ADMECLI.2005.02.010

Boursier, V., Gioia, F. & Griffiths, M. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? Computers in Human Behavior, 110, 106395. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395

Brandt-Salmeri, A. & Przybyła-Basista, H. (2019). Body image and self-esteem in women with breast cancer – the role of body acceptance. *Psycho-Oncology, 22*(1), 1-10. doi:10.5114/PSON.2018.81160

Bryman, A. (2016). Social research methods (5th ed.). Oxford University Press.

Buddeberg-Fischer, B. & Klaghofer, R. (2002). Development of body image in adolescence. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 51*(9), 697-710.

Buell, G. & Snyder, J. (1981). Assertiveness training with children. *Psychological Reports, 49*(1), 71-80. doi:10.2466/pr0.1981.49.1.71

Calmeiro, L. & Matos, M. G. (2019). The relationship between social physique anxiety and psychosocial health in adolescents. International Journal of Adolescent Health, 9, 31-47.

Cash, T. F., Ancis, J. & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles, 36*, 433-447. doi:10.1007/BF02766682

Castedo, A. L., Juste, M. P. & Alonso, J. D. (2015). Social competence: Evaluation of assertiveness in Spanish adolescents. *Psychological Reports, 116*, 219-229. doi:10.2466/21.PR0.116k12w5

Celen, R., Taş Arslan, F. ve Koyu, H. O. (2022). Effect of resilience on social appearance anxiety in Turkish early adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 35*(2), 98-107. doi:10.1111/jcap.12378

Cetin, S., Ayan, A., Buyuk, A. ve Akman, T. C. (2020). Investigation of the relationship between social appearance anxiety and disease duration, self-esteem, anxiety and depression in rheumatological diseases. *Annals of the Rheumatic Diseases, 79*(3), 5235. doi:10.1136/ANNRHEUMDIS-2020-EULAR.5235

Charania, I. & Krishnaveti, H. (2021). Relationship between social appearance anxiety, fear of negative evaluation and emotion regulation in adolescents and young adults. https://doi.org/10.25215/0902.157

Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R. & Arancibia, M. (2016). Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 7*, 116-124. doi:10.1016/J.RMTA.2016.05.001

Cozett, C., Bassett, S. & Leach, L. (2016). Factors influencing participation in physical activity among 11-13-year-old school children in the Western Cape, South Africa. *Journal of Physical Activity and Health, 22*, 1100-1107. doi:10.4314/AJPHERD.V22I4:2

Cunha, M., Costa, A., Palmeira, L., Couto, M. & Galhardo, A. (2017). Assessing discomfort and avoidance of social situations due to weight and physical appearance in adolescents: An exploratory factor analysis of a new measure. European Psychiatry, 41, S126. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1931

Çelik, E., Turan, M. E. ve Arıcı, N. (2014). The role of social appearance anxiety in metacognitive awareness of adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 8*(1), 101-115.

Çiftçi, İ. ve Çakir, V. O. (2023). The effect of personality factors on social appearance anxiety and life satisfaction. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 3*(1), 45-57. doi:10.33438/ijdshs.1353952

Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R. M., Zanetti, M. A., Volpato, C., Riva, G., Clerici, M. & Cipresso, P. (2016). The Social Appearance Anxiety Scale in Italian adolescent populations: Construct validation and group discrimination in community and clinical eating disorders samples. Child Psychiatry & Human Development, 47, 133-150. https://doi.org/10.1007/s10578-015-0551-1

Demaria, F., Pontillo, M., Di Vincenzo, C., Bellantoni, D., Pretelli, I. & Vicari, S. (2024). Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. *Frontiers in Psychology, 15*, 1445098. doi:10.3389/fpsyg.2024.1445098

Deng, Y. & Wang, X. (2024). The impact of physical activity on social anxiety among college students: The chain mediating effect of social support and psychological capital. *Frontiers in Psychology, 15*, 1406452. doi:10.3389/fpsyg.2024.1406452

Diksha, M. & Manta, S. (2022). A quasi-experimental study to evaluate the effectiveness of assertiveness training program on self-esteem among B.Sc. nursing first-year students. *International Journal of Educational Research, 45*(2), 85-102.

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159.

Duyan, M., Ilkım, M. ve Çelik, T. (2022). The effect of social appearance anxiety on psychological well-being: A study on women doing regular pilates activities. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 16*(2), 2797-2805. doi:10.53350/pjmhs22162797

Egawa, J., Yamada, Y. & Mizuno, M. (2021). The impact of sports and physical activities on assertiveness in university students. *Juntendo Medical Journal, 67*(3), 112-119. doi:10.14789/JMJ.JMJ20-OA17

Ekinci, N. ve Akat, M. (2023). The relationship between anxious-ambivalent attachment and social appearance anxiety in adolescents: The serial mediation of positive youth development and Instagram addiction. *Psychological Reports, 136*(4), 678-694. doi:10.1177/00332941231159600

Elkins, R. L., Nabors, L., King, K. & Vidourek, R. A. (2015). Factors influencing expectations of physical activity for adolescents residing in Appalachia. American Journal of Health Education, 46(1), 12-17. https://doi.org/10.1080/19325037.2014.948653

Esnaashari, N. (2016). Evaluating body mass index (BMI) and its role in social anxiety of female adolescents in Yazd, Iran.

Evans, JR & Mathur, A. (2018), "Çevrimiçi anketlerin değeri: geriye ve ileriye bir bakış", İnternet Araştırması, Cilt 28 No. 4, s. 854-887. https://doi.org/10,1108/IntR-03-2018-0089

Eyal, K. & Te'eni-Harari, T. (2013). Explaining the relationship between media exposure and early adolescents' body image perceptions. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 25*(3), 129-141. doi:10.1027/1864-1105/a000094

Faigenbaum, A., Rebullido, T. R. & Chulvi-Medrano, I. (2020). Youth physical activity is all about the "F-words": Family, facilitators, facilities, force, fitness, function, fun, feeling, and future. *Strength and Conditioning Journal, 42*(6), 23-31. doi:10.1519/SSC.0000000000000530

Fan, L. (2015). A study of body concern, social anxiety, and depression in high school students. *Journal of International Psychiatry, 12*(4), 201-214.

Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Jordán, O. R. C. & Papathomas, A. (2016). Understanding the relationship between physical activity and physical self-perception in adolescent females: The role of body image. *International Journal of Adolescence and Youth, 21*(4), 445-457.

Fernández-Bustos, J., Infantes-Paniagua, Á., González-Martí, I. & Contreras-Jordán, O. R. (2019). Body dissatisfaction in adolescents: Differences by sex, BMI and type and organisation of physical activity. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16. https://doi.org/10.3390/ijerph16173109

Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S. & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. Journal of Human Sport and Exercise, 15, 241-250. https://doi.org/10.14198/JHSE.2020.152.01

Gauci, C. (2013). Physical activity and mental well-being. *Be Informed, 10*(2), 55-62.

George, D. & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update (10. baskı). Boston: Pearson. s. 41.

Ginting, B. O. & Masykur, A. M. (2014). The relationship between self-esteem and assertiveness among high school students. *Journal of Psychological Studies, 18*(3), 201-215.

Göbel, P., Sanlier, N. ve Kocabaş, Ş. (2023). Social appearance anxiety and self-esteem in women: Could body mass index have a mediating role? *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 31*(2), 215-230. doi:10.51668/bp.8323102n

Hart, T., Flora, D., Palyo, S., Fresco, D., Holle, C. & Heimberg, R. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment, 15*(1), 48-59. doi:10.1177/1073191107306673

Hasel, K. M. & Ardebil, M. D. (2018). Relationship of body image and emotion regulation strategies among female students. *Journal of Garmian University, 5*(1), 112-127. doi:10.24271/GARMIAN.382

Hayat, U., Zahra, K., Palwasha, A. U., Khan, K., Ahmad, M. & Iqbal, A. (2024). Impact of social anxiety on assertiveness: Role of gender. *Bulletin of Business and Economics (BBE), 9*(1), 34-45. doi:10.61506/01.00132

Hayya, R. N. & Savitri, L. S. Y. (2023). Assertive communication skills group intervention for adolescents with social anxiety. Psikostudia: Jurnal Psikologi. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11264

Holsen, I., Kraft, P. & Røysamb, E. (2001). The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology, 6*(6), 613-627. doi:10.1177/135910530100600601

Hong, S., Malik, M. L. & Lee, M.-K. (2003). Testing Configural, Metric, Scalar, and Latent Mean Invariance Across Genders in Sociotropy and Autonomy Using a Non-Western Sample. Educational and Psychological Measurement, 63(4), 636-654. https://doi.org/10.1177/0013164403251332

Howie, E., Daniels, B. T. & Guagliano, J. (2020). Promoting physical activity through youth sports programs: It's social. *American Journal of Lifestyle Medicine, 14*(1), 78-88. doi:10.1177/1559827618754842

Imboden, C., Claussen, M., Seifritz, E. & Gerber, M. (2022). The importance of physical activity for mental health. *Praxis, 110*(4), 186-191. doi:10.1024/1661-8157/a003831

Issad, B., El Harchaoui, I., Benjeddou, K., Menchawy, I. E., Saeid, N., Kari, K. E., Elmzibri, M., Hamdouchi, A. E. & Aguenaou, H. (2022). Objectively measured physical activity levels and association with BMI z-score among children and adolescents in Morocco. The European Journal of Public Health, 32. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac094.006

İnan, T. (2010). Relationship between physical activity level and assertiveness score of students studying at the school of physical education and sports. *Sport Sciences, 5*(2), 218-226. doi:10.12739/10.12739

Jackson, L., Sullivan, L. A. & Rostker, R. (1988). Gender, gender role, and body image. *Sex Roles, 19*(3-4), 429-443. doi:10.1007/BF00289717

Jankauskiene, R. & Baceviciene, M. (2019). Body image concerns and body weight overestimation do not promote healthy behaviour: Evidence from adolescents in Lithuania. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16. https://doi.org/10.3390/ijerph16050864

Javellana, G. M. (2014). Influence of media on body image satisfaction among adolescents. *Journal of Media Studies, 1*(1), 1-10.

Jones, D. C. & Smolak, L. (2011). Body image during adolescence: A developmental perspective. In *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 77-86). Guilford Press. doi:10.1016/B978-0-12-373951-3.00005-3

Kanade, A. (2018). The effect of assertiveness training program on nurses. *Indian Journal of Psychiatric Nursing, 15*(2), 19-23. doi:10.4103/ijpn.ijpn_15_19.

Karasar, N. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemi (25. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ke, L. (2003). Discussion on physical activity and school physical education. *Journal of Physical Education, 12*(4), 101-114.

Keelan, J., Dion, K. & Dion, K. (1992). Correlates of appearance anxiety in late adolescence and early adulthood among young women. *Journal of Adolescence, 15*(2), 193-205. doi:10.1016/0140-1971(92)90047-9

Kellstedt, D. K., Schenkelberg, M. A., Essay, A. M., Von Seggern, M. V., Rosenkranz, R., Welk, G., High, R. & Dzewaltowski, D. (2021). Youth sport participation and physical activity in rural communities. *Archives of Public Health, 79*(1), 45-57. doi:10.1186/s13690-021-00570-y

Kern, M. L. (2016). Exercise, physical activity, and mental health. In *Psychology of Health and Well-Being* (pp. 89-102). Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00064-1

Kevin B. Wright, İnternet Tabanlı Popülasyonları Araştırmak: Çevrimiçi Anket Araştırmasının Avantajları ve Dezavantajları, Çevrimiçi Anket Yazma Yazılım Paketleri ve Web Anket Hizmetleri, Bilgisayar Aracılı İletişim Dergisi , Cilt 10, Sayı 3, 1 Nisan 2005, JCMC1034, https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2005.tb00259.x

Khazaie, F., Shairi, M., Heidari-Nasab, L. & Jalali, M. (2014). Comparison of self-efficacy, self-esteem, social anxiety, shyness and aggression among high school students with different levels of assertiveness. *KAUMS Journal, 18*(3), 229-238.

Kızılkaya, M. ve Özkaya, A. S. (2023). Examination of social appearance anxiety through psychological theories. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry, 15*(2), 123-135. doi:10.18863/pgy.1152765

Kinjari, K. & Raghavi, I. S. (2020). Influence of body image and social comparison on assertiveness level among young adults. International Journal of Scientific Research.

Kirkcaldy, B., Shephard, R. & Siefen, R. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 37*(7), 544-550. doi:10.1007/s00127-002-0554-7

Kremeshkova, S. N. & Lebedeva, J. V. (2024). The perception of one's own body in the structure of students' self-relation. *Izvestia Ural Federal University Journal Series 1: Issues in Education, Science and Culture, 30*(2), 112-127. doi:10.15826/izv1.2024.30.2.040

Kumar, L. & Rathi, K. (2020). Assertiveness and self-esteem among adolescents – a correlational study. International Journal of Indian Psychology, 8, 155. https://doi.org/10.25215/0804.155

Laudańska-Krzemińska, I., Krzysztoszek, J., Naczk, M. & Gajewska, E. (2020). Physical activity, physical fitness and the sense of coherence—Their role in body acceptance among Polish adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17. https://doi.org/10.3390/ijerph17165791

Lee, S. & Lee, S. (2009). Public self-consciousness, body image, and socio-cultural influence on gender differences. *Journal of Fashion Business, 13*, 45-54.

Li, Y. (2020). Linking body esteem to eating disorders among adolescents: A moderated mediation model. Journal of Health Psychology, 25, 1755-1770. https://doi.org/10.1177/1359105319886048

Liao, J., Xia, T., Xu, X. & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: Sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences, 13*, 1-13. doi:10.3390/bs13080692

Lin, X. (2023). The impact of social media on Chinese high school students' body and image anxiety. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 5*(2), 77-89. doi:10.54254/2753-7048/2/2022470

Liu, L. (2024). The effect of social media use on women's appearance anxiety. *Frontiers in Humanities and Social Sciences, 9*(1), 112-125. doi:10.54691/6qad3582

Liu, L., Liu, G. & Wang, H. (2024). Self-objectification and appearance anxiety in university students: Physical activity as a moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 52*(3), 32-48. doi:10.2224/sbp.13340

Liu, S. (2023). The effect of social media on female's appearance anxiety. *Media and Communication Research, 4*(1), 87-101. doi:10.23977/mediacr.2023.040107

Liu, Y., Feng, Q., Tong, Y. & Guo, K. (2023). Effect of physical exercise on social adaptability of college students: Chain intermediary effect of social-emotional competency and self-esteem. *Frontiers in Psychology, 14*:1120925, 1-16. doi:10.3389/fpsyg.2023.1120925

Lupu, E. & Ozcan, D. (2014). Self – expressing one's feelings and the impact of physical activities over them. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 136*, 469-474. doi:10.1016/J.SBSPRO.2014.05.358

Mahindru, A., Patil, P. S. & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus, 15*, 1-10. doi:10.7759/cureus.33475

Malkappagol, R. G. (2017). Nutrition and physical activity. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 4*, 132-134.

Masala, D., Mannocci, A., Sinopoli, A., D'Egidio, V., Villari, P. & La Torre, G. (2017). Physical activity and its importance in the workplace. *Igiene e Sanità Pubblica, 73*(2), 159-169.

Masotti, S., Piva, T., Zerbini, V., Raisi, A., Menegatti, E., Pagani, A. & Gualdi-Russo, E. (2024). Assessing the relationship between body image satisfaction and physical activity in Italian adolescents: A cross-sectional investigation. Children, 11. https://doi.org/10.3390/children11070818

Matilainen, N., Blomberg, H., Sollerhed, A. C., Einberg, E. L. & Garmy, P. (2023). Longitudinal study on correlations between body image, physical activity, and subjective well-being among adolescents aged 14-16. The Journal of School

Nursing. https://doi.org/10.1177/10598405231191281

Meyer, S., Lang, C., Ludyga, S., Grob, A. & Gerber, M. (2023). “What if others think I look like…” The moderating role of social physique anxiety and sex in the relationship between physical activity and life satisfaction in Swiss adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20. https://doi.org/10.3390/ijerph20054441

Mokwelu, O. B., Etele, A. V., Nwanna, U. C. & Ogben, O. L. (2024). Exploring the psycho-social dynamics: Examining the effect of assertiveness technique on low academic self-concept among secondary school students. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR), 10*(3), 45-58. doi:10.36713/epra16116

Moneva, J., Geñorga, J. G. R. & Solon, E. M. (2020). Physical appearance anxiety and social relations. *International Journal of Social Science Research, 8*(1), 99-116. doi:10.5296/ijssr.v8i1.16564

Munandar, H. & Nabilla, W. S. (2023). The relationship between self-esteem and body image in female college students. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(1), 132-147. doi:10.33084/suluh.v9i1.5992

Murray, K., Rieger, E. & Byrne, D. (2018). Body image predictors of depressive symptoms in adolescence. *Journal of Adolescence, 69*, 130-139. doi:10.1016/j.adolescence.2018.10.002

Müftüoğlu, S. & Bayram, S. (2020). Determination of the relationship between nutrition habits, social physique anxiety, and physical activity levels of adolescent students. World Nutrition Journal, 11, 62-74. https://doi.org/10.26596/WN.202011362-74

Nair, I. V. & Kotian, S. (2023). Body image perception among adolescent girls – Association with socio-demographic factors: A descriptive study in urban Mangalore. *Research Review International Journal of Multidisciplinary, 8*(6), 112-123. doi:10.31305/rrijm.2023.v08.n06.010

Nanu, C. (2014). Why adolescents are not happy with their body image. *Journal of Developmental Psychology, 12*(2), 201-217.

Novianti, M. & Tjalla, A. (2010). Assertive behavior on early teen. *International Journal of Adolescence Psychology, 6*(3), 97-110.

Numerof, R. (1980). Assertiveness training: A behavior therapy approach. *The American Journal of Nursing, 80*(10), 1796-1799. doi:10.1037/e567872006-001

Ojala, K., Huotari, P., Villberg, J. & Tynjälä, J. (2021). The associations between physical activity and body-esteem in 15-year-old adolescents: A cross-sectional study from Finland. Physical Activity and Health. https://doi.org/10.5334/paah.107

Orr, E. & Moscovitch, D. (2014). Physical appearance anxiety impedes the therapeutic effects of video feedback in high socially anxious individuals. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 42*(1), 92-104. doi:10.1017/S1352465812001038

Ou, Y., Guo, K. & Wu, J. (2023). Physical activity and social adaptation: A chain mediating model test. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 51*(5), 237-256. doi:10.2224/sbp.12596

Öcal, Z. S. S. ve Kayhan, R. (2023). Investigation of the effect of playing sports on social appearance anxiety. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 7*(1), 89-102. doi:10.33438/ijdshs.1355462

Paluska, S. & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine, 29*(3), 167-180. doi:10.2165/00007256-200029030-00003

Papapanou, T. K., Bacopoulou, F., Michou, M., Kanaka-Gantenbein, C., Vlachakis, D., Chrousos, G. & Darviri, C. (2023). Strong correlations between social appearance anxiety, use of social media, and feelings of loneliness in adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*, 4296. doi:10.3390/ijerph20054296

Parfanovych, I., Kyrychenko, V., Petrochko, Z., Necherda, V., Koropetska, O. & Lavrentieva, I. (2022). Peculiarities of assertiveness development and ways of socialization of personality in adolescence. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 13*(4), 87-99. doi:10.18662/brain/13.4/381

Paria, B., Dwivedi, M. & Roy, S. K. (2023). A cross-sectional study on body image perception and self-esteem among adolescent girls in urban and rural areas of Kolkata, West Bengal, India. Journal of Clinical and Diagnostic Research. https://doi.org/10.7860/jcdr/2023/62667.18697

Park, H. & Yang, Y. (2006). A concept analysis of assertiveness. *Taehan Kanho Hakhoe Chi, 36*(3), 468-474. doi:10.4040/JKAN.2006.36.3.468

Park, S. H., Lee, S. M. & Kang, J. H. (2021). The effect of gender and age on assertiveness and social competence in adolescents: A structural equation modeling approach. Journal of Adolescent Psychology, 45, 223-239.

Parray, W.M., Ahirwar, G. & Kumar S. (2018). A study on Assertiveness among rural Adolescents. IJRAR- International Journal of Research and Analytical Reviews, 5(4), 702-704.

Parray, W. M., Kumar, S., David, B., Khare, S. & Maurya, V. (2020). Exploring assertiveness in Indian adolescents: A qualitative inquiry. Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 16(2), 106-122. https://doi.org/10.1177/0973134220200208

Paulk, A., Dowd, D. A., Zayac, R. M., Eklund, A. & Kildare, C. (2014). The relationship between culture, geographic region, and gender on body image: A comparison of college students in the Southeast and Pacific Northwest regions of the United States. *Sociological Spectrum, 34*, 442-452. doi:10.1080/02732173.2014.937653

Peneva, I. & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought, 6*, 3-26. doi:10.5964/PSYCT.V6I1.14

Pluta, B., Korcz, A., Krzysztoszek, J., Bronikowski, M. & Bronikowska, M. (2020).

Associations between adolescents' physical activity behavior and their perceptions of parental, peer and teacher support. Archives of Public Health, 78. https://doi.org/10.1186/s13690-020-00490-3

Pradhnani, G. & Kaushik, P. (2024). Relationship between body image and self-esteem among young adults and adolescents. International Journal for Multidisciplinary Research. https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.19239

Rai, A., Bhardwaj, A. & Nohwal, T. (2020). Self-esteem and body image: A correlational study. *i-manager's Journal on Humanities ve Social Sciences, 1*(4), 45-56. doi:10.26634/jhss.1.4.17747

Rani, E. & Sharma, C. (2020). A study to assess the correlation between the assertive behavior and self-esteem among adolescent girls. International Journal of Advances in Nursing Management, 8, 123-126. https://doi.org/10.5958/2454-2652.2020.00029.3

Rashbaum-Selig, M. (1976). Assertive training for young people. *The School Counselor, 24*(2), 112-119.

Reilly, A. & Rudd, N. (2009). Social anxiety as a predictor of personal aesthetic among women. *Clothing and Textiles Research Journal, 27*(3), 227-239. doi:10.1177/0887302X08329645

Reshma, U., Adithi, R., V. K. & Prem Kumar, S. (2020). A study on social appearance anxiety and coping among college students. *Journal of Social Work Studies, 12*(11), 78-92. doi:10.51767/JSW1211

Robbins, L., Ling, J. & Resnicow, K. (2017). Demographic differences in and correlates of perceived body image discrepancy among urban adolescent girls: A cross-sectional study. BMC Pediatrics, 17. https://doi.org/10.1186/s12887-017-0952-3

Rodgers, R. (2020). Media and body image in children and adolescents. *International Review of Education, 66*(1), 9-18. doi:10.1787/9d2eab3d-en

Sabiston, C., Pila, E., Vani, M. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 48–57. doi:10.1016/j.psychsport.2018.12.010

Sánchez-Miguel, P., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Oliva, D., Vaquero-Solís, M. & Tapia-Serrano, M. A. (2021). Does gender moderate the relationship between physical activity and body dissatisfaction among adolescents? Journal of Gender Studies, 30, 676-686. https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937078

Sari, G. R., Zukhra, R. M. & Dewi, W. (2022). The relationship of body image satisfaction with self-esteem in adolescent women who experience overweight. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF), 4*(2), 87-99. doi:10.35451/jkf.v4i2.941

Saruhan, U. (2023). Ergenlerde atılganlık ölçeğinin geliştirilmesi . A. R. Özpolat (Ed.), 21. Yüzyıl davranışları (öz denetim, atılganlık, özgüven) içinde (s. 41-76). Vizetek Yayıncılık.

Saylan, E. & Soyyiğit, V. (2023). Body image among adolescents: What is its relationship with rejection sensitivity and self-efficacy? Clinical Child Psychology and Psychiatry. https://doi.org/10.1177/13591045231188411

Saylan, E. ve Soyyiğit, V. (2022). Beden İmajının Boyutları: Beden İmajı Ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 12(65), 229-247.

Seifert, L. (1994). Training for assertiveness. *Journal of Training and Development Strategies, 10*(3), 54-68.

Sen, C. K. N., Gurleyik, D. & Psouni, E. (2020). The role of physical activity on parental rejection and body image perceptions. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*, 2176. doi:10.3390/ijerph17072176

Shanmugam, V. & Kathyayini, B. V. (2017). Assertiveness and self-esteem in Indian adolescents.

Sheinov, V. (2018). Social interactions of assertive individuals. *Journal of Psychology ve Clinical Psychiatry, 9*(6), 132-144. doi:10.15406/jpcpy.2018.09.00617

Shi, M., Shi, Z., Huang, D. & Yang, X. (2024). Social media and women's mental health: The roles of information acquisition in mediating appearance anxiety. *American Journal of Health Behavior, 48*(2), 189-202. doi:10.5993/ajhb.48.2.19

Shi, P., Huang, Y., Zhang, H., Leng, X. & Chen, H. (2020). Negative effect of negative body image on adolescents. *Advances in Psychological Science, 28*(2), 294-309. doi:10.3724/sp.j.1042.2020.00294

Shrivastava, U. & Mishra, V. (2015). Effect of self-esteem enhancement on assertiveness of school students. *Indian Journal of Psychological Research, 3*(1), 1-11. doi:10.25215/0301.111

Silva, M. L. A., Taquette, S. & Coutinho, E. (2014). Senses of body image in adolescents in elementary school. *Revista de Saúde Pública, 48*(5), 438-444. doi:10.1590/S0034-8910.2014048005083

Sokhey, G. & Kaur, R. (2012). Body image concern in relation to peer and media influence in adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 3*, 659-663.

Sousa, P. (2008). Body-image and obesity in adolescence: A comparative study of social-demographic, psychological, and behavioral aspects. *Spanish Journal of Psychology, 11*(4), 551-563. doi:10.1017/S1138741600004558

Spurr, S., Berry, L. & Walker, K. (2013). Exploring adolescent views of body image: The influence of media. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 36*, 17-36. doi:10.3109/01460862.2013.776145

Sravanti, L. & Kommu, J. (2024). Mitigating impact of media and marketing on the body image and mental health of adolescents. *Journal of Psychosexual Health, 6*(1), 99-113. doi:10.1177/26318318241276997

Szabó, M. (2015). The relationship between body image and self-esteem. *European*

Psychiatry, 30, 1354. doi:10.1016/S0924-9338(15)32029-0

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. baskı). Boston: Pearson. s. 79.

Tandon, P., Kroshus, E., Olsen, K., Garrett, K., Qu, P. & McCleery, J. (2021). Socioeconomic inequities in youth participation in physical activity and sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(13), 6946. doi:10.3390/ijerph18136946

Tekin, G., Amman, M. ve Tekin, A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. *Journal of New Results in Science, 6*, 148-159.

Temple, S. & Robson, P. (1991). The effect of assertiveness training on self-esteem. *The British Journal of Occupational Therapy, 54*(9), 329-332. doi:10.1177/030802269105400904

Titchener, K. & Wong, Q. J. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors, 16*, 13-16. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.10.005

Toselli, S., Rinaldo, N., Mauro, M., Grigoletto, A. & Zaccagni, L. (2022). Body image perception in adolescents: The role of sports practice and sex. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19. https://doi.org/10.3390/ijerph192215119

Trekels, J. & Eggermont, S. (2017). Linking magazine exposure to social appearance anxiety: The role of appearance norms in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 27*(4), 736–751. doi:10.1111/jora.12311

Troshikhina, E. & Navdushevich, G. V. (2022). Assertiveness as a coping strategy and personal characteristic in adolescence. Vestnik of Kostroma State University: Pedagogy, Psychology, Sociokinetics, 27(4), 221-227. doi:10.34216/2073-1426-2021-27-4-221-227

Troshikhina, E. & Navdushevich, G. V. (2023). Personal predictors of assertiveness in adolescence and early youthful period. Vestnik of Kostroma State University. https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-3-62-68

Turan, N., Aydın, G. Ö., Kaya, H., Aksel, G. ve Yılmaz, A. (2019). Male nursing students' social appearance anxiety and their coping attitudes. *American Journal of Men's Health, 13*(1), 1-9. doi:10.1177/1557988319825922

Ünübol, H., Sayar, G. & Gül, E. (2017). Examination of the relationship between adolescents' social anxiety, cognitions, and attitudes. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 7, 53-61. https://doi.org/10.5455/JCBPR.277193

Vagos, P. & Pereira, A. (2020). Revisiting a taxonomy of social anxiety and assertiveness in adolescence: Evidence for a cognitive approach. Current Psychology. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00823-z

Vajdi, E. & Gholipour, F. (2014). The effect of morning exercise on the assertiveness of high school male students. *Journal of Educational and Behavioral Research, 8*(2), 77-89.

Venkatesh, S. & Sabesan, S. (2019). A study of relationship between self-esteem and assertiveness among adolescent students. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 7*, 273-275.

Vieno, A., Martini, M., Santinello, M., Dallago, L. & Mirandola, M. (2004). Body image and psychosocial well-being in early adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence, 33*(1), 31-40.

Voikina, D. V. & Nalimova, M. N. (2020). Significance of students' physical activity. *Russian Science: Actual Researches and Developments, 3*(1), 480-483. doi:10.46554/RUSSIAN SCIENCE-2020.03-1-480/483

Wang, Y. (2024). The relationship research between physical activity level and social physical anxiety in high school students: The mediating role of body self-esteem. *Advances in Psychology, 14*(3), 133-147. doi:10.12677/ap.2024.143133

Weber, H., Wiedig, M., Freyer, J. & Gralher, J. (2004). Social anxiety and anger regulation. *European Journal of Personality, 18*, 573-590. doi:10.1002/per.528

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. & Fogarty, G. J. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: Relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 321-346.

Wertheim, E. & Paxton, S. (2011). Body image development – Adolescent girls. In *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 187-193). Guilford Press. doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00029-8

Wickman, L. J. (2000). A correlational study of the impact of media influence on the body image of adolescent females. *Journal of Adolescent Health Studies, 22*(4), 56-72.

Wiseman, C. V., Sunday, S. & Becker, A. (2005). Impact of the media on adolescent body image. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 14*(3), 453-471. doi:10.1016/J.CHC.2005.02.008

WMA. (2024). WMA declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human participants (75th). Erişim: 21.03.2025. https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/

Wong, S. N., Keum, B., Caffarel, D., Srinivasan, R., Morshedian, N., Capodilupo, C. M. & Brewster, M. (2017). Exploring the conceptualization of body image for Asian American women. *Asian American Journal of Psychology, 8*(4), 296-307. doi:10.1037/aap0000077

Wu, B., Yu, Z., Chen, Y. & Mi, Y. (2023). How do companies' marketing strategies affect consumers' appearance anxiety and confidence and promote purchasing behaviors? *Advances in Economics, Management and Political Sciences, 17*, 1-15. doi:10.54254/2754-1169/17/20231053

Wu, J. (2024). Correlation of social media use with adolescent body image. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research, 12*(1), 203-217. doi:10.62051/p4yp4m98

Xia, M. (2024). Social media, celebrity, and appearance anxiety in adolescent. Lecture Notes in Education Psychology and Public Media. https://doi.org/10.54254/2753-7048/49/20231957

Yadav, V. P. (2017). Understanding the body image of adolescents: A psychological perspective. *International Journal of Applied Research, 3*(5), 588-594.

Yıldız, R. & Zgl, F. (2017). Investigation of the effects of physical activity levels on sport behavior (Fair-Play) of the students participating in school sports at different branches (Sivas City Example). *International Journal of Sports Science ve Coaching, 3*(4), 40-46. doi:10.20431/2454-6380.0304007

Zaker, A. & Radzi, A. A. M. (2016). Body image perception and physical activity among female adolescents. https://doi.org/10.1007/978-981-287-691-1_31

Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L., Koutelekos, I., Evangelou, E., Fasoi, G. & Vlachou, E. (2023). Body image, social physique anxiety levels and self-esteem among adults participating in physical activity programs. Diseases, 11(2). https://doi.org/10.3390/diseases11020066

Zelenina, N. M. (2022). Assertiveness: The problem of defining the concept. *Universum: Psychology ve Education, 96*(6), 138-165. doi:10.32743/unipsy.2022.96.6.13865

Zhukov, M. (2020). Assertiveness training therapy to adolescence development. *International Journal of Science and Society, 2*(3), 126-138. doi:10.200609/IJSOC.V2I3.126

EKLER

EK-1 Ölçekler

Demografik Bilgiler

1	Yaşınız..?	( ) 12	( ) 13	( ) 14	( ) 15	( ) 16	( ) 17
2	Cinsiyet..?	( ) Kadın	( ) Erkek				
3	Sınıf Seviyesi..?	( ) 9.Sınıf	() 10.Sınıf	( ) 11.Sınıf	() 12.Sınıf		
4	Kilonuz..?	…….. (Rakam ile Yazınız)					
5	Boyunuz..?	…….. (Rakam ile Yazınız)					
6	Fiziksel Aktivite/Sportif Aktivite Yapıyor musunuz?	( ) Evet	( ) Hayır				
Cevabınız "Evet" ise							
7	Haftada Kaç Gün Fiziksel Aktivite/Sportif Aktivite Yapıyorsunuz?	…….. (Rakam ile Yazınız)					
8	Haftada Toplam Kaç Saat Fiziksel Aktivite/Sportif Aktivite Yapıyorsunuz?	…….. (Rakam ile Yazınız)					

Beden İmajı Ölçeği

Bu ölçek bireyin beden imajını değerlendirmeye dönük bir ölçme aracıdır. Beden imajı; bireyin dış görünüşü ile ilgili davranışlarını, duygularını, inançlarını ve düşüncelerini içeren kendilik algısıdır. Bu ölçme aracında geçen "beden" kavramı ile kafa, gövde, bacaklar, kollar ve bunlara ilişkin ayrıntılar (göz, kaş, burun, kulak, diş, çene, eller, tırnaklar, göğüs, bel, omuz, ayaklar vb.) ifade edilmektedir. Lütfen her maddeyi okuyarak, bu maddelere ne boyutta katıldığınızı, verilen 5'li derecelendirme sistemine göre işaretleyiniz.		**1-Kesinlikle katılmıyorum**	**2- Katılmıyorum**	**3- Kararsızım**	**4- Katılıyorum**	**5- Kesinlikle katılıyorum**
1.	Bedenim ile ilgili kötü düşünüldüğünü hissettiğimde içime kapanırım.					
2.	Başkalarının bedenim hakkında yaptığı yorumları dikkate alırım.					
3.	Bedenimde değişiklikler yapmak isterim.					
4.	Bedenim ile ilgili olumlu duygulara sahibim.					
5.	Başkalarının bedenim hakkındaki düşünceleri benim için önemlidir.					
6.	Başkaları bedenimle ilgili olumlu şeyler söylediklerinde onlara inanmakta güçlük çekerim.					
7.	Giyinmemiş halime baktığımda bedenimi beğenirim.					
8.	Aynada kendime baktığımda hayal kırıklığı yaşarım.					
9.	Bedenimde sevmediğim şeyleri düzeltmek için çok zaman harcarım.					
10.	Bedenimle ilgili olumsuz düşüncelerim yüzünden başkalarıyla daha az etkileşime girerim.					
	Bedenim ile ilgili olumsuz bir eleştiri yapıldığında üzülürüm.					
12.	Bedenimin görünümünden utanırım.					
13.	Aynada kendime bakmaktan kaçınırım.					
14.	Başkaları bu halimle güzel olduğumu söyleseler de ben bunu kabul etmem.					
15.	Bedenimin çekici olduğunu düşünürüm.					
16.	Hayalimdeki fiziksel özelliklere sahip olmasam da kendimden memnunum.					
17.	Bedenimin görünümü konusunda rahat hissederim.					
18.	İnsanlarla konuşurken bedenime odaklandıklarını düşündüğüm için zorluk yaşarım.					
19.	Fiziksel özelliklerimin bazılarını değiştirmek için her şeyi yaparım.					
20.	Hayalimdeki beden görünümüne sahip olmak için çok çaba harcamam gerekir.					
21.	İnsanların bedenimi beğenmemeleri beni olumsuz etkiler.					

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Değerli Katılımcı, bu ölçek **Sosyal Görünüş Kaygısını** belirlemek amacı ile bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere hazırlanmış olup verilen cevaplar **Hiçbir Şekilde Üçüncü Bir Şahıs, Kurum veya Kuruluşa Verilmeyecektir.** Çalışma sonunda elde edilecek çıktının doğrulu ve güvenirliği açısından vereceğiniz cevaplar önem arz etmektedir. Lütfen her soruya size en uygun şıkı**(X)** işaretiyle işaretlemeye özen gösteriniz. Çalışmamıza yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.		**Hiç Uygun Değil**	**Uygun Değil**	**Biraz Uygun**	**Uygun**	**Tamamen Uygun**
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Ergenlerde Atılganlık Ölçeği

Madde No	**Açıklama:** Aşağıda size 14 maddelik bir ölçek verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup size en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1	Benim için iyilik yapan kişiye karşı sevinç gösterisinde bulunurum.					
2	İnsanlara kolaylıkla iltifat ederim.					
3	Arkadaşım hoşuma giden bir davranışta bulunursa bunu ona söylerim.					
4	Mağazadan aldığım hatalı ürünü iade ederim.					
5	Restoranda/kafede yanlış sipariş gelirse kibar bir şekilde siparişimin değiştirilmesini isterim.					
6	Karşımdaki insan benden yapmak istemediğim bir şey isterse yapmak istemediğimi gerekçeleriyle birlikte ifade ederim.					
7	Lokantada istemediğim halde garson yanlışlıkla içecek getirdiyse istemediğimi ifade ederim.					
8	İnsanlar mantıksız bir talepte bulunursa nezaketli bir şekilde reddederim.					
9	İnsanlara hayır diyebilirim.					
10	Arkadaşımdan borç para talep edebilirim.					
11	Arkadaşımdan benim için bir şeyler yapmasını talep edebilirim.					
12	Apartmanda karşılaştığım tanımadığım insanlara selam veririm.					
13	İstemediğim bir duruma karşı kendi fikirlerimi iletirim.					
14	Tanımadığım insanlarla iletişim başlatırım.					

EK 2: Ölçek İzinleri

Gmail Ersin Öğretmen

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
2 ileti

Ersin Öğretmen 18 Aralık 2023 11:06
Alıcı:

Tayfun hocam merhabalar öncelikle iyi günler diliyorum. Adım Ersin EKİN batmanda bir lisede müdür yardımcısı olarak görev yapıyorum. Aynı zamanda yüksek lisans yapıyorum. Tez çalışmamda sizin Türkçeye uyarlamış olduğunuz 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' ni kullanmak istiyorum.

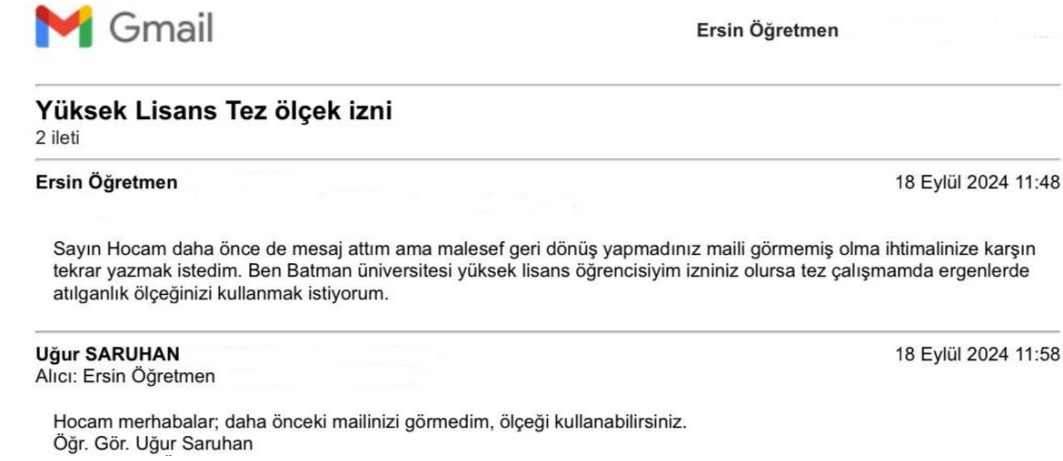
Batman üniversitesi mail üzerinden izin alınmasının yeterli olduğunu söyledi.

İzniniz varsa ölçeğinizi kullanabilir miyim ? Saygılarımla…

Tayfun Doğan 18 Aralık 2023 20:33
Alıcı: Ersin Öğretmen

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan



Gmail Ersin Öğretmen

Yüksek Lisans Tez ölçek izni
2 ileti

Ersin Öğretmen 18 Eylül 2024 11:48

Sayın Hocam daha önce de mesaj attım ama malesef geri dönüş yapmadınız maili görmemiş olma ihtimalinize karşın tekrar yazmak istedim. Ben Batman üniversitesi yüksek lisans öğrencisiyim izniniz olursa tez çalışmamda ergenlerde atılganlık ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

Uğur SARUHAN 18 Eylül 2024 11:58
Alıcı: Ersin Öğretmen

Hocam merhabalar; daha önceki mailinizi görmedim, ölçeği kullanabilirsiniz.
Öğr. Gör. Uğur Saruhan

Gmail Ersin Öğretmen

Beden İmajı Ölçeği

3 ileti

Ersin Öğretmen 20 Mayıs 2024 11:19

Sayın hocam merhabalar. Ben batmanda beden eğitimi öğretmeni/müdür yardımcısı olarak görev yapıyorum. Aynı zamanda beden eğitimi üzerine yüksek lisans yapıyorum. Çalışmamda beden imajı ölçeği kullanmak istiyorum. TOAD'da araştırma yaptığımda size ait böyle bir ölçeğe rastladım. İzniniz olursa ölçeğinizi kullanabilir miyim ?

Ezgi SAYLAN 21 Mayıs 2024 23:40
Alıcı: Ersin Öğretmen

Merhabalar,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. İlgili yayınları ve ölçek maddelerinin yer aldığı dosyayı ekte sizinle paylaşıyorum. İyi çalışmalar dilerim.

EK 3: Etik Kurul Kararı

1

T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL KARARI

Toplantı Tarihi	:
Toplantı Sayısı	:
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	:

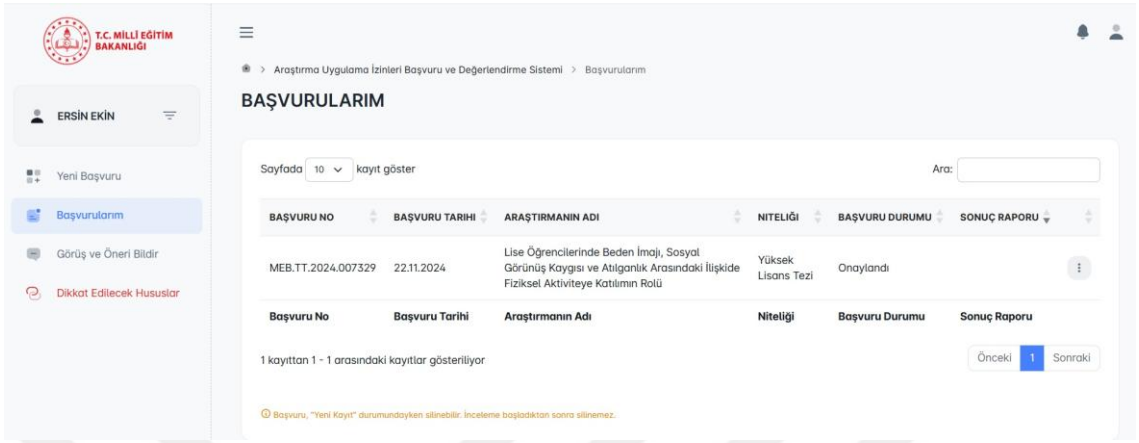
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır.

Karar

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK'in "Lise Öğrencilerinde Beden İmajı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Atılganlık Arasındaki İlişkide Fiziksel Aktiviteye Katılımın Rolü" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Ersin EKİN ile birlikte yapma talebine ilişkin 04.10.2024 tarihli ve 181848 sayılı yazı görüşüldü;

Yapılan görüşmeler sonucunda: Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK'in "Lise Öğrencilerinde Beden İmajı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Atılganlık Arasındaki İlişkide Fiziksel Aktiviteye Katılımın Rolü" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Ersin EKİN ile birlikte yapma talebinin etik açıdan uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

BAŞKAN
(İmza)
Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL

ÜYE Prof. Dr. Hamit ADİN	(Katılamadı)	**ÜYE** Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	**ÜYE** Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATİLLA	(İmza)	**ÜYE** Prof. Dr. Halil İbrahim AYDIN	(Katılamadı)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılamadı)	**ÜYE** Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(Katılamadı)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	**ÜYE** Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Yiğit KARABULUT	(Katılamadı)	**Raportör** Erkan ZENGİN	(İmza)

EK 4: MEB İzin Onayı