

## EXAMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF SENIOR TAEKWONDO ATHLETES STUDYING AT UNIVERSITY

**Levent VAR**

Lecturer Dr., Ahi Evran University, levent.var@ahievran.edu.tr  
ORCID Number:0000-0001-8089-0610

**Ebru Olcay KARABULUT**

Lecturer Dr, Ahi Evran University, ebolka@hotmail.com.tr  
ORCID Number:0000-0002-6086-5255

**Murat ATASOY**

Lecturer Dr, Ahi Evran University, muratatasoy40@gmail.com  
ORCID Number: 0000-0002-0258-8042

Received: 19.05.2018

Accepted: 22.09.2018

### ABSTRACT

This study is a screening model study, which aims to examine the social appearance anxiety of senior taekwondo athletes studying at university in terms of various variables. The research has been conducted on the athletes who had participated in the Taekwondo Championship of Turkey which was organized by the Turkish University Sports Federation in 2017 at the Ahi Evran University, School of Physical Education and Sports. 399 athletes who had participated in the championship are constituting the research's universe, and 228 voluntary athletes in total –as being 93 females and 135 males- are constituting the research's sample. "Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)", which was developed by Hart et al. (2008) and whose validity and reliability study was made after being adapted to Turkish by Doğan (2010), have been used as the data collection tool of the research. In the analysis of data, descriptive statistical methods frequency (n), percentage (%) have been used for the personal information. In the assessment of scales, t-test –among the parametrical tests- has been applied in groups of two, and Anova test has been applied in the multiple groups, and .05 significance level has been selected for statistical significance. As a result of the research, it has been determined that the social appearance anxieties of senior taekwondo athletes studying at university differ as per the variables of gender and of being a national team athlete, and don't differ as per the variables of years spent in sports and weight class.

**Keywords:** Social appearance anxiety, social anxiety, athlete, taekwondo.

## INTRODUCTION

Today, one of the issues that people of each age and social segment and especially the youth put emphasis on is physical appearance. Either by the effect of social media, news, magazine or fashion programs, or by the effect of social sphere, their appearance is able to avert their talents, intelligence and abilities. When socially accepted values are reviewed, it is being observed that slimness is being preferred among women, and muscular body structure is being preferred among men (Cusumano and Thompson, 1997). Thus, slimness and physical fitness, and muscular and well-built body are being deemed as healthy and beautiful appearance and as ideal physical condition.

Along the history, the features such as youth, beauty, charm have been assessed as the most significant personal features in many civilizations (Ergür, 1996), and in today's society, the physical appearance of people are attracting great attention. Many people are preferring the charming people more while communicating. For this reason, the individuals are struggling to make a more effective impression on the others and to appear charming (Yousefi et al., 2009).

And the individuals, who think that they will not be able to make a good impression on the others, are having anxiety regarding their social appearance (Larry et al., 1988). Social anxiety is arising due to social fear or performance fear of the people especially when they face the condition of being judged by individuals who they don't know (Gautreau et al., 2015). The appearance anxiety of the individuals is being very important in order to understand at what degree they are effective on others (Seki and Dilmaç, 2015).

Besides the people's perception of their own bodies, the perception of others about their bodies is also important. Thus, the individuals desire to make positive impression on their social sphere and regulate their behaviors also in this direction. But some people are more anxious on this issue compared to others. And this condition is giving rise to social appearance anxiety of the individuals. Hart et al. are defining the social appearance anxiety as "the anxiety and tension of people that they experience while their physical appearance is being judged by other people" (Hart et al., 1989). And Russell (2002) is specifying that social – physical anxiety is arising in the individual as the result of believing that others are negatively assessing her/his physical appearance.

But such anxieties are not ones just arising from the body shape of the people. They are more general and holistic anxieties also covering the anxiety arising due to reasons such as weight, height, form of leg, nose, eye, ear structure (Hart et al., 2008). And the people, who deem that they have many faulty aspects, continuously feel uneasy, insecure and worthless in various periods of their lives (Ergür 1996). And these negative mood states are able to negatively affect their lives.

The individuals go to many lengths in order to be relieved and move away of such anxieties, and in order to have a well physical appearance. One of these means is sportive activities covering physical activity. While the

individuals are having the chance of reaching a new physical appearance due to sportive activities, they also develop positive thoughts about the physical fitness of their bodies along with such new appearance (Ballı et al., 2006). In recent years, the connection in between the anxiety of people due to their appearance, their discontentment and dissatisfaction of their bodies, their thoughts about their height and social appearance, and their participation in sportive events due to such positive or negative thoughts are being greatly addressed by the researchers (Ballı et al., 2006; Aşçı, 2004; Lindwall and Lindgren, 2005; Martin et al., 2006; Yaşartürk et al., 2014).

Taekwondo sport is a branch which is addressing a wide audience both in our country and in the world, which is very popular, and which is also olympic. Taekwondo sport is a struggle sport which requires high motivation. At taekwondo competitions, technical, tactical, physiological and psychological factors are effective on the result. During the competition, the athletes use different techniques. The points are gained when a kick or punch is applied on the legal point area. In order to gain points by such strikes, the athletes should produce the sufficient power (Koh and Watkinson, 1999; İmamoğlu et al., 2010). In addition, due to the rule amendments and regulations made in recent years in the branch of taekwondo, changes have occurred in the athletes' technical - tactical practices. Due to increase of points of techniques applied especially on head area, more flexible and long leg structure of athletes is able to provide advantage.

And at this point, the appearance and physical characteristics of the athletes are gaining importance. For sportive success, anthropometric characteristics such as height, weight required by the branch, and their effect on their appearance are important. These characteristics relevant to appearance, which are important in nearly all the branches, are important also in the branch of taekwondo for the performance of the athlete, and for her/him to feel well psychologically. Even if the taekwondo sport is a branch which has weight classes in it, the appearance is important. The anxiety and fear, that the athletes may experience about their appearance, may be faced as a factor negatively affecting the performance of the athlete (Doğan, 2018).

Based on this information, the purpose of this study is to examine the various demographical variables and social appearance anxiety of athletes participating in the Interuniversity Taekwondo Championship of Turkey, and to reveal the relation among them.

## **METHOD**

This research is a relational screening model study aiming to examine the social appearance anxiety of senior taekwondo athletes in terms of various variables.

### **Universe and Sample**

399 athletes, who had participated in the Interuniversity Taekwondo Championship of Turkey which was organized in 2017 at Kırşehir Ahi Evran University, are constituting the universe of this research. And 228

voluntary participants –as being 93 females and 135 males-, which were determined with the random method and whose average height was 1.74 and average weight was 67.36, represent the sample of the research.

**Table 1.** Frequency and Percentage Distribution Relevant to Demographical Characteristics of Taekwondo Athletes

	Categories	f	%
<b>Gender</b>	Female	93	40,8
	Male	135	59,2
<b>Sports Year</b>	-5	64	28,1
	6-8	57	25
	9-11	61	26,8
	+12	46	20,2
<b>National player</b>	Evet	75	32,9
	Hayır	153	67,1
<b>Weight Category</b>	46 kg female/54 kg male	19	8,3
	49 kg female /58 kg male	26	11,4
	53 kg female /63 kg male	28	12,3
	57 kg female /68 kg male	29	12,7
	62 kg female /74 kg male	24	10,5
	67 kg female /80 kg male	23	10,1
	72 kg female /87 kg male	33	14,5
	+73 kg female /+87 kg male	46	20,2
<b>Toplam</b>		<b>228</b>	<b>100</b>

#### Data Collection Tool

“Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)”, which was used in the research, had been developed by Hart et al. (2008), and its adaptation to Turkish had been made by Doğan (2010). In order to determine the construct validity of The Social Appearance Anxiety Scale (SAAS), exploratory and confirmatory factor analysis was conducted. The factor analysis resulted in a factors. The Cronbach’s alpha for the SAAS was .93 and split-half .88. The computed test re-test reliability coefficient for the SAAS was .85. Item-total correlation coefficients of the Turkish SAAS ranged from .32 to .82. The score is in the range of 16-80. It valuation “low” between 16-37, “medium” between 38-59, “high” between 60-80 level anxiety. Only one item is scored back in scale. In this study, the internal consistency coefficient was found to be .91.

#### Analysis of Data

In the analysis of data, SPSS 19 statistical program has been used. In the study, frequency and percentage distribution have been taken as statistical method. Kolmogorov-Smirnov test was applied to determine for the level of distribution variables and Tukey test was applied to determine homogeneous distribution and as the variables have satisfied the normal distribution and homogeneity conditions, t-test –from among the parametrical tests- has been applied in groups of two, and Anova test has been applied in the multiple groups, and .05 significance level has been selected for statistical significance.

## FINDINGS

**Table 2.** Results of Independent Sample T-Test Relevant to the Significant Difference in Between the Genders and Social Appearance Anxieties of Taekwondo Athletes

	Gender	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Social Appearance Anxieties	Female	93	42,1	14,9	1,785	226	0,02*
	Male	135	45,7	11,8			

\*p&lt;,05

When Table 2 is examined, it is being observed that there is a significant difference in between the genders and social appearance anxieties of taekwondo athletes as per  $t_{(228)}=1,785$ ;  $p<,05$ . This significant difference is arising from the fact that the average of men ( $\bar{X}=45,7$ ) is higher than the women ( $\bar{X}=42,1$ ).

**Table 3.** Results of One-Way ANOVA Relevant to the Significant Difference in Between the Years Spent in Sports and Social Appearance Anxieties of Taekwondo Athletes

	Sports Age	N	$\bar{X}$	S	F(3-224)	p	Post Hoc (Tukey)
Social Appearance Anxieties	-5	64	43,56	11,61	,398	,754	-
	6-8	57	44,00	14,65			
	9-11	61	43,03	13,00			
	+12	46	45,76	14,12			

As it will be understood from the data obtained in Table 3, the social appearance anxieties of the athletes are not showing a significant difference as per the variable of years spent in sports [ $t_{(228)}=,398$ ;  $p>,05$ ]. But it is being observed from the table that the athletes ( $\bar{X}=45,76$ ) involved in sports for more than 12 years have the highest point average obtained from the scale.

**Table 4.** Results of Independent Sample T-Test Relevant to the Significant Difference in Between the National Team Member Statuses and Social Appearance Anxieties of Taekwondo Athletes

	National Player	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Social Appearance Anxieties	Yes	75	45,16	13,14	,950	226	,344
	No	153	43,39	13,32			

\*p&lt;,05

When Table 4 is examined, it is being observed that there is not a significant difference in between the national team member statuses and social appearance anxieties of athletes as per  $t_{(228)}=,950$ ,  $p>,05$ .

**Table 5.** Results of One-Way ANOVA Relevant to the Significant Difference in Between the Weight Class and Social Appearance Anxieties of Taekwondo Athletes

	Weight Category	N	$\bar{X}$	S	F(7-220)	p	Post Hoc (Tukey)
--	-----------------	---	-----------	---	----------	---	------------------

	46 kg female/54 kg male	19	48,63	12,09			
	49 kg female /58 kg male	26	43,50	14,62			
	53 kg female /63 kg male	28	41,32	13,29			
<b>Social Appearance</b>	57 kg female /68 kg male	29	41,58	13,57	1,175	,318	-
<b>Anxieties</b>	62 kg female /74 kg male	24	44,04	13,95			
	67 kg female /80 kg male	23	40,78	12,81			
	72 kg female /87 kg male	33	47,51	14,36			
	+73 kg female /+87 kg male	46	44,45	11,43			

When Table 5 is examined, it is being observed that there is not a significant difference in between the weight class and social appearance anxieties of athletes as per  $t_{(228)}=1,175$ ,  $p=>,05$ .

### CONCLUSION and DISCUSSION

In this study, which is performed in order to examine the social appearance anxieties of taekwondo athletes in terms of different variables, a significant relation has been determined in between the gender variables and SAAS point averages of athletes (Table 2;  $p<.05$ ). When the point averages are assessed, it is being observed that the scale points of male athletes are higher than the points of female athletes. This result may arise from the fact that anxiety in men is higher as the result of not being able to ascribe to men the sense of fear and behavior of avoidance which arise depending on the entrepreneurship and social anxiety levels of men in the society (Doğan, 2009), from the increase of physical attractiveness standards in the world, and caring of muscular body in men and slimness in women (Solomon et al. 2001), and from the existence of weight class in the taekwondo sport, and from the advantage provided by the quality of weight, height and body proportions. Moreover, it may be thought that the low levels of social appearance anxiety among women is an indicator that they care more about their appearance, weight, nutritional habits compared to men. In the studies performed by Moreno and Cervello (2005), Kalafat and Kınca (2008), Tiegman (2004), and Alemdağ and Öncü (2015) by different groups, it has also been determined that men have higher social appearance anxiety compared to women. These findings are in parallel to the findings of the research.

When the age variable and SAAS point averages of athletes are considered, no significant relation has been determined (Table 3;  $p>.05$ ). This result may arise from the sportive experiences and seniority of the group. Thus, as per the variable of sports age by the taekwondo athletes, it can be said that they are satisfied with their appearance and that they don't have anxiety on this subject. In modern world, physical attractiveness standard are increasing either through printed and visual media, or through the adoption of conscious healthy life-style, and muscular body structure is being cared in men and slimness is being cared in women (Solomon et al., 2001). Moreover, Ghorbanzadehkoshki (2009) has specified through his study that national team member taekwondo athletes are more superior in terms of anaerobic power, arm power and height compared to ones who are not members of national team.

In addition to positive effects of sports on the mental health of the individuals, it is a reality that it also positively affects their body structure. In the studies performed with different groups on the subjects such as social appearance, perception of body, image of body, it has been determined that the individuals involved in sports are satisfied with their appearance due to having muscular, decent, slim bodies with low fat rate, that they care their health and appearance, and in the same direction, that they care about the exercises, nutritional habits and life-styles. (Alagül, 2004; Aşçı et al., 1993, Koca et al., 2003; Başbuğ and Kuru, 2009; Krane et al., 2001; Martin et al., 2000).

It has been determined that there is no significant relation in between the national team membership and the SAAS point averages of athletes (Table 4;  $p < .05$ ). When the point averages are assessed, it is being observed that the scale points of national team member athletes are higher than the points of ones not being national team members. Performing sports at national team level is the desire of each athlete, and it is one of the superior levels. The athlete, after becoming a member of national team, wants to preserve and improve his status. And in this direction, s/he performs the physical exercises more intensely pursuant to her/his branch. As the athletes being national team members want to preserve and improve their status, care more for themselves, and perform the physical exercises more systematically, it may have affected the arising result. Başbuğ and Kuru (2009) have determined that the athletes care health, appearance and physical competence, and that they are satisfied with their muscular body which improves relevant to the sports they are involved in, and Crocker et al. (2000) have determined that athlete dealing with individual sports have lower social appearance anxiety level, and Ballı et al. (2006) have determined that the athletes are satisfied with their body images. These findings are partially supporting the findings of the research.

Another finding of the research is that there is no significant difference in between the weight classes and social appearance anxieties of athletes. This finding may be interpreted as that the taekwondo athletes always care their weight and appearance in order to be a competitor in the relevant weight class of taekwondo –which is a weight class sport- (Çatıkkaş, 2016), to appear more aesthetic, or to outclass the competitor who is lighter and slimmer in a lower weight class through increase of performance, and that they don't have any anxiety due to their healthy appearance. Tekin and Arslan (2005) have determined through their study that taekwondo athletes have healthy nutritional habits, and Chan et al. (2003), Olds and Kang (2000) –through studies with different groups- have determined that the ones dealing with taekwondo sports have lower fat percentages and healthy body structures.

Consequently; by this study, which is performed in order examine the social appearance anxieties of senior taekwondo athletes studying at university, it has been determined that variables of gender and national team membership affect the social appearance anxieties, and that male athletes and national team member athletes have higher social appearance anxiety. Moreover, it has also been determined that the variables of years spent in sports and weight class don't affect the social appearance anxiety.

**SUGGESTIONS**

It may be suggested for this subject to be examined on athletes of different branches by applying different variables, to be performed again on wider audience, and to examine the social appearance anxiety in comparison with different mood states. Moreover, the social appearance anxiety among athletes of different age categories may also be considered.



## ÜST DÜZEY ÜNİVERSİTELİ TAEKWONDUCULARIN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### ÖZ

Bu çalışma, üniversitede okuyan üst düzey Taekwondocuların Sosyal Görünüş Kaygılarını çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan tarama modelli bir çalışmadır. Araştırma Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonu'nun Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda 2017 yılında düzenlediği Türkiye Taekwondo Şampiyonası'na katılan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini şampiyonaya katılan 399 sporcu, örneklemini ise 93 kadın, 135 erkek olmak üzere toplam 228 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n), yüzde (%) kullanılmıştır. Ölçeklerin değerlendirilmesinde ikili gruplarda parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplarda Anova Testi uygulanmış, istatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Araştırma sonucunda, üst düzey üniversiteli Taekwondocuların sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet ve milli olup olmama değişkenlerine göre farklılaştığı, spor yılı ve sıklet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı, sporcu, taekwondo.

## GİRİŞ

Günümüzde her yaştan ve her kesimden, öncelikli olarak da gençlerin üzerinde önemle durduğu konulardan biri fiziksel görünüştür. Gerek sosyal medyanın, haberlerin, magazin veya moda programlarının etkisiyle gerekse sosyal çevresinin etkisiyle dış görünüşleri, yeteneklerinin, zekâlarının, kabiliyetlerinin önüne geçebilmektedir. Sosyal olarak kabul edilmiş değerler gözden geçirildiğinde kadınlarda inceliğin erkeklerde ise kaslı vücut yapısının tercih edildiği görülmektedir (Cusumano ve Thompson, 1997). Dolayısıyla ideal fizik olarak incelik ve fiziksel olarak fit olma, kaslı ve yapılı vücut, sağlıklı ve güzel bir görünüş olarak kabul edilmektedir.

Tarih boyunca birçok medeniyette gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirildiği gibi (Ergür, 1996), günümüz toplumunda da, insanların fiziki görünüşleri ile oldukça fazla ilgilenilmektedir. Birçok kişi iletişim kurarken çekici insanları daha fazla tercih etmektedir. Bu yüzden bireyler diğer insanlar üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar (Yousefi vd. 2009).

Diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünen bireyler ise sosyal görünüşleri ile ilgili kaygı yaşamaktadır (Larry vd. 1988). Sosyal kaygı, insanların sosyal ya da performans korkusundan özellikle tanımadığı ya da bilmediği kişiler tarafından değerlendirme durumlarında ortaya çıkmaktadır (Gautreau vd. 2015). Bireylerin görünüş kaygısı, başkaları üzerinde ne oranda etkili olduğunu anlamak için oldukça önemli olmaktadır (Seki ve Dilmaç, 2015).

İnsanların kendi vücutlarıyla ilgili algılamalarının yanında, diğer insanların kendi vücudunu nasıl algıladıkları da önemlidir. Bu yüzden bireyler sosyal çevresi üzerinde olumlu etkiler bırakmak ister ve davranışlarını da bu yönde düzenlerler. Ancak bazı insanlar bu konuda diğerlerine göre daha endişelidirler. Bu durumsa bireylerin sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkmaktadır. Hart vd. "Sosyal görünüş kaygısını, insanların fiziksel görünüşlerinin, diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik" olarak tanımlanmaktadır (Hart vd. 1989). Russell (2002) ise, başkalarının kendi fiziksel görünüşünü negatif olarak değerlendirdiklerine inanmalarının sonucunda, bireyde sosyal fiziksel kaygının ortaya çıktığını belirtmektedir.

Fakat bu tür kaygılar insanların sadece vücut biçiminden kaynaklanan kaygılar değildir. Kilosu, boyu, bacak şekli, burun, göz, kulak yapısı gibi nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül kaygılardır (Hart ve ark., 2008). Kendinde birçok kusurlu yanın bulunduğunu düşünen insanlar ise yaşamlarının çeşitli dönemlerinde sürekli huzursuz, güvensiz ve değersiz duygular içindedirler (Ergür 1996). Bu olumsuz duygu durumları da onların hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir

Bireyler bu tür kaygılarından kurtulmak, uzaklaşmak iyi bir fiziki görünüş için birçok yola başvururlar. Bu yollardan bir tanesi de fiziksel aktivite içeren sportif faaliyetlerdir. Bireyler sportif faaliyetler sayesinde yeni bir fiziki görünüme ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümle birlikte vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere de sahip olurlar (Ballı vd. 2006). Son yıllarda, kişilerin dış görünüşlerinden olan kaygıları, hoşnutsuzlukları, vücut şekillerinden olan memnuniyetsizlikleri, boylarının uzunluğu, sosyal

görünüşleri ile ilgili düşünceleri ve bu olumlu ya da olumsuz düşünceleri sebebiyle sportif etkinliklere katılımları arasındaki ilişkiler araştırmacılar tarafından çokça ele alınmaktadır (Ballı vd. 2006; Aşçı, 2004; Lindwall ve Lindgren, 2005 Martin vd. 2006; Yaşartürk vd.2014).

Taekwondo sporu ülkemizde ve dünyada oldukça geniş kitlelere hitap eden oldukça popüler ve aynı zamanda olimpik bir branştır. Taekwondo sporu yüksek motivasyon isteyen bir mücadele sporudur. Taekwondo müsabakalarında sonuç üzerinde teknik, taktik, fizyolojik ve psikolojik etmenler etkilidir. Müsabaka süresince sporcular farklı teknikleri kullanırlar. Puanlar bir tekme veya yumrukla yasal puan bölgesine atıldığında kazanılır. Bu vuruşlardan puan kazanmak için sporcular yeterli gücü üretmelidirler (Koh ve Watkinson, 1999; İmamoğlu vd. 2010). Bununla beraber taekwondo branşında son yıllarda yapılan kural değişiklikleri ve düzenlemelerden dolayı sporcuların teknik-taktik uygulamalarında da değişiklikler olmuştur. Özellikle kafa bölgesine uygulanan tekniklerin puan değerlerinin artmasından dolayı sporcuların daha esnek ve uzun bacak yapısına sahip olmalarına avantaj sağlayabilmektedir.

Bu noktada sporcuların da görünüşleri ve sahip oldukları fiziksel özellikleri önem kazanmaktadır. Sportif başarı için, branşın gerektirdiği boy, kilo gibi antropometrik özellikler ve bunların görünüşlerine etkisi önemlidir. Hemen her branşta önemli olan dış görünüşle ilgili bu özellikler taekwondo branşında da gerek sporcunun performansı gerekse psikolojik olarak kendini iyi hissetmesi açısından önemlidir. Taekwondo sporu her ne kadar kendi içerisinde sikletleri olan bir branş olsa da görünüş de önemlidir. Sporcuların görünüşleri ile ilgili yaşayabileceği kaygı ya da korku durumu, oyuncunun performansını olumsuz etkileyen bir etken olarak karşımıza çıkabilir (Doğan, 2018).

Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı, Üniversitelerarası Türkiye Taekwondo Şampiyonası'na katılan sporcuların çeşitli demografik değişkenlere göre sosyal görünüş kaygılarının incelenmesidir.

### **Amaç ve Yöntem**

Bu araştırma, üst düzey Taekwondocuların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeli bir çalışmadır.

### **Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini 2017 yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde düzenlenen Türkiye Üniversiteler Taekwondo Şampiyonası'na katılan 399 sporcu oluşturmaktadır. Örneklemine ise, seçkisiz random yöntemi ile belirlenen boy ort: 1,74, kilo ort: 67,36 olan 93 kadın, 135 erkek olmak üzere toplam 228 gönüllü katılımcı oluşturmuştur.

**Tablo 1.** Taekwondocuların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Kadın	93	40,8
	Erkek	135	59,2
Spor Yılı	-5 yıl ve daha az	64	28,1
	6-8 yıl arası	57	25
	9-11 yıl arası	61	26,8
	+12 yıl ve üzeri	46	20,2
Millilik	Evet	75	32,9
	Hayır	153	67,1
Sıkletler	46 kg kadın/54 kg erkek	19	8,3
	49 kg kadın/58 kg erkek	26	11,4
	53 kg kadın/63 kg erkek	28	12,3
	57 kg kadın/68 kg erkek	29	12,7
	62 kg kadın/74 kg erkek	24	10,5
	67 kg kadın/80 kg erkek	23	10,1
	72 kg kadın/87 kg erkek	33	14,5
	+73 kg kadın/+87 kg erkek	46	20,2
<b>Toplam</b>		<b>228</b>	<b>100</b>

#### Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) "Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)", Hart vd. (2008) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Test yarılama yoluyla elde edilen güvenirlik katsayısı .88'dir. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.051, NFI=0.98, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.98, GFI=0.93 ve AGFI=0.90 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puan 16-80 aralığındadır. 16-37 arası "düşük", 38-59 arası "orta" ve 60-80 arası da "yüksek" düzeyde kaygı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçekte sadece bir madde tersten puanlanmaktadır. Bu araştırmada toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur

#### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 19 istatistik programı kullanılmıştır. Çalışmada, istatistiki yöntem olarak frekans, yüzde dağılımları alınmış, değişkenler arasında dağılım düzeyi için Kolmogrov-Simirnov testi, homojen dağılımı tespit etmek için Tukey testi uygulanmıştır. Sonuçlar koşulları yerine getirdiği için ikili gruplarda parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplarda Anova Testi uygulanmış, istatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Taekwondocuların Cinsiyetleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	93	42,1	14,9	1,785	226	0,02*
	Erkek	135	45,7	11,8			

\*p&lt;,05

Tablo 2 incelendiğinde, Taekwondocuların cinsiyetleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında [ $t_{(228)}=1.785$ ;  $p<.05$ ] anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, erkeklerin ortalamasının ( $\bar{X}=45,7$ ), kadınlardan ( $\bar{X}=42,1$ ) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

**Tablo 3.** Taekwondocuların Spor Yılı ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Spor Yılı	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark (Tukey)
Sosyal Görünüş Kaygısı	-5 yıl ve daha az	64	43,56	11,61	,398	,754	-
	6-8 yıl arası	57	44,00	14,65			
	9-11 yıl arası	61	43,03	13,00			
	+12 yıl ve üzeri	46	45,76	14,12			

Tablo 3’de elde edilen verilerden anlaşılacağı üzere sporcuların Sosyal Görünüş Kaygıları, spor yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [ $t_{(228)}=,398$ ;  $p>,05$ ]. Ancak tabloda ölçekten alınan en yüksek puan ortalamasına 12 yıldan fazla süredir spor yapan sporcuların ( $\bar{X}=45,76$ ) sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Taekwondocuların Millî Olma Durumu ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

	Millî Olma	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	75	45,16	13,14	,950	226	,344
	Hayır	153	43,39	13,32			

\*p&lt;,05

Tablo 4 incelendiğinde, sporcuların millî olma durumu ile sosyal görünüş kaygıları arasında [ $t_{(228)}=.950$ ;  $p>.05$ ] anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

**Tablo 5.** Taekwondocuların Sıklet Değişkeni ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Sıkletler	N	$\bar{X}$	S	F(7-220)	p	Fark (Tukey)
Sosyal Görünüş Kaygısı	46 kg kadın/54 kg erkek	19	48,63	12,09	1,175	,318	-
	49 kg kadın/58 kg erkek	26	43,50	14,62			
	53 kg kadın/63 kg erkek	28	41,32	13,29			
	57 kg kadın/68 kg erkek	29	41,58	13,57			
	62 kg kadın/74 kg erkek	24	44,04	13,95			
	67 kg kadın/80 kg erkek	23	40,78	12,81			
	72 kg kadın/87 kg erkek	33	47,51	14,36			
	+73 kg kadın/+87 kg erkek	46	44,45	11,43			

Tablo 5 incelendiğinde, sporcuların müsabakalara katıldığı sıkletler ile sosyal görünüş kaygıları arasında [ $t_{(228)}=1.175$ ;  $p>.05$ ] anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

#### TARTIŞMA ve SONUÇ

Taekwondo sporcularının Sosyal Görünüş Kaygılarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, sporcuların cinsiyet değişkeni ile SGKÖ puan ortalaması arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 2;  $p<.05$ ). Puan ortalamaları değerlendirildiğinde erkek sporcuların ölçek puanlarının kadın sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç, toplumda erkeklerden girişimciliğin ve sosyal kaygı düzeylerine bağlı olarak ortaya çıkan korkma ve kaçınma davranışlarının erkeklerle yakıştırılamaması sonucu erkeklerde kaygının daha yüksek olduğu (Doğan, 2009), dünyadaki fiziksel çekiçilik standartlarının artması, erkeklerde kaslı vücut yapısı, kadınlarda zayıflığın önemsenmesi (Solomon vd. 2001), ayrıca taekwondo sporunda sıkletler sınıflaması olduğu, kilo boy ve vücut oranlarının düzgünlüğünün sporculara avantaj sağladığı düşüncesinden kaynaklanabilir. Ayrıca kadınların sosyal görünüş kaygılarının düşük olması, kendi görünüşlerine, kilolarına, beslenme alışkanlıklarına erkeklere oranla daha fazla önem verdiklerinin göstergesi olduğu düşünülebilir. Farklı gruplarla Moreno ve Cervello (2005)'nin, Kalafat ve Kıncal (2008)'in, Tiegman (2004)'in ve Alemdağ ve Öncü (2015)'nin yaptıkları çalışmalarda da erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Sporcuların, spor yaşı değişkenine göre SGKÖ puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 3;  $p>.05$ ). Bu sonuç, sportif deneyimlerinden, grubun üst düzey sporcular olmasından kaynaklanabilir. Böylelikle taekwondocuların spor yaşı değişkenine göre, görünüşlerinden memnun oldukları ve bu konuda bir kaygı yaşamadıkları söylenebilir. Modern dünyada gerek yazılı ve görsel medya aracılığı ile gerekse insanların bilinçli bir sağlıklı yaşam biçimini benimsemelerinden fiziksel çekiçilik standartları artmakta, erkekler de kaslı vücut yapısı, kadınlarda ise zayıflık önemsenmektedir (Solomon vd. 2001). Ayrıca

Ghorbanzadehkoshki (2009) yaptığı çalışmada milli olan taekwondocuların milli olmayanlara göre anaerobik güç, kol kuvveti, boy anlamında daha üstün olduklarını belirtmiştir.

Sporun bireylerin ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunmasına ek olarak, beden yapılarını da olumlu etkilediği bilinen bir gerçektir. Sosyal görünüş, beden algıları, beden imgesi gibi konularda farklı guruplarla yapılmış çalışmalarda, spor yapan kişilerin kaslı, düzgün, yağ oranı az, ince vücutlara sahip olmaları dolayısı ile görünüşlerinden memnun oldukları, sağlıklarına, dış görünüşe ve bu doğrultuda antrenmanlara, beslenme şekillerine ve yaşam tarzlarına önem verdikleri tespit edilmiştir. (Alagül,2004; Aşçı vd. 1993, Koca ve vd. 2003; Başbuğ ve Kuru, 2009; Krane vd. 2001; Martin vd. 2000).

Sporcuların milli olma değişkeni ile SGKÖ puan ortalaması arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4;p<.05). Puan ortalamaları değerlendirildiğinde milli olan sporcuların ölçek puanlarının milli olmayan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Sporu milli düzeyde yapmak her sporcunun isteğidir ve sporda millilik ünvanı üst noktalardan biridir. Sporcu milli ünvanını aldıktan sonra bu durumunu korumak ve geliştirmek ister. Bu doğrultuda da branşının gereği fiziksel çalışmaları daha yoğun yapar. Ortaya çıkan bu sonucu, milli sporcuların buldukları statüyü korumak ve daha da yükselmek istemeleri neticesinde, kendileriyle daha fazla ilgilenmeleri, fiziksel çalışmaları daha sistematik yapmaları etkilemiş olabilir. Başbuğ ve Kuru (2009) sporcuların sağlığa, görünüşe, fiziksel yeterliliğe önem verdikleri, yaptıkları spora yönelik gelişen kaslı vücut yapıları nedeniyle beden bölümlerinden hoşnut olduklarını, Crocker vd. (2000) ferdi sporlar ile uğraşan sporcuların daha düşük sosyal fizik kaygı düzeyine sahip olduğunu, Ballı ve ark. (2006), sporcuların beden imgelerinden hoşnut olduklarını tespit etmiştir. BU bulgular araştırma bulgularını kısmen desteklemektedir.

Araştırmadaki bir diğer bulgu ise, sporcuların müsabakalara katıldığı sıklıkta ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı farklılık olmadığı yönündedir. Bu bulgu, bir sıklıkta sporu olan taekwondonun (Çatıkkaş, 2016) sıklıkta müsabık olabilmek, daha estetik görünmek, ya da performansını artırıp bir alt sıklıkta daha zayıf ve daha ince yapı rakibine karşı üstünlük sağlamak amacıyla sporcuların her zaman kilolarına ve görünüşlerine dikkat ettikleri ve bu sağlıklı görünüşlerinden dolayı herhangi bir kaygı yaşamadıkları şeklinde yorumlanabilir. Tekin ve Arslan (2005) yaptıkları çalışmada taekwondocuların sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını, Chan vd. (2003), Olds ve Kang (2000) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda taekwondo sporu ile uğraşanların, düşük yağ yüzdelerine ve sağlıklı vücut yapılarına sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; üst düzey üniversiteli Taekwondocuların sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma, cinsiyet ve milli olup olmama değişkenlerinin sosyal görünüş kaygılarını etkilediği, erkek sporcuların ve milli sporcuların daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlarda ayrıca spor yılı ve sıklıkta değişkeninin sosyal görünüş kaygılarını etkilemediği tespit edilmiştir.

## ÖNERİLER

Bu çalışılan konunun, farklı branş sporcuları üzerinde, farklı değişkenler uygulanarak incelenmesi, daha geniş kitlelerle yeniden yapılması, sosyal görünüş kaygısının farklı duygu durumları ile karşılaştırmalı olarak incelenmesi önerilebilir. Ayrıca farklı yaş kategorilerinde sporcular arasında sosyal görünüş kaygısına bakılarak sporculara da yaşa göre farklılık olup olmadığına bakılabilir.

## REFERENCES

- Alagül, Ö., (2004). *Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 287-300.
- Aşçı, F.H. (2004). Physical self-perception of elite athletes and non-athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1047-1052
- Aşçı, F.H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A. & Zorba, E., (1993). Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (4), 38-47.
- Ballı Ö.M., Kirazcı S., & Aşçı F.H. (2006). Sporcu Ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XI(1): 9 – 16 internet <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/283281>
- Baştuğ, G., & Emin, K. (2009). Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2); 533-555.
- Chan, K., Pieter, W., & Moloney, K., (2003) Kinanthropometric Profile Of Recreational Taekwondo Athletes. *Biology of Sport*, 20 (3); 175–179.
- Crocker, P.R.E., Synder, J. Kowalski, K.C. & Hoar, S. (2000). Don't Let Me be Fat or Physically Incompetent! The Relationship Between Physical Self-Concept and Social Physique Anxiety in Canadian High Performance Female Adolescent Athletes. *AVANTE*. 6, 16-23.
- Cusumano DL, & Thompson JK. Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37: 701–721, 1997.
- Çatıkkaş, F. (2016). Genç Taekwondo Sporcularının Sağlıksız Kilo Verme Davranışları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 125-130.
- Doğan, P. K. (2018). Examining the Relation Between the Fear of Negative Evaluation and the Anxiety for Social Appearance in Folk Dancers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 59-65.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel Ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39: 151-159.



- Ergür, E. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gautreau, M.C., Simon, M., Aislin- Steward R., & Sherry H. (2015), Is Self Critical Perfectionism an Antecedent of or a Consequence of Socialanxiety, or Both? a 12-Month, Three Wave Longitudinal Study, *Personality and Individual Differences*, 82, August, (125–130).
- Ghorbanzadehkoshi, B. (2009). *Milli Olan ve Olmayan Taekwondocuların Bazı Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi
- Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *J. Sport Exerc. Psychol.* 11:94-104
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C., & Heimberg, R.C. (2008). Development and Examination of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*. 15:48-59.
- İmamoğlu, O., Açak, M., & Bayram, L. (2010). Taekwondo Müsabaka Kurallarında Yapılan Bazı Değişikliklerin Müsabakalardan Kullanılan Tekniklere Olan Etkisinin Araştırılması. *Journal of Sports and Performance Researches*. 1: 30-37.
- Kalafat, T. & Kıncal, R.Y., (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23; 41-47.
- Koca, C., Aşçı, F.H. & Oyar, Z., (2003). Elit Sporcularda Denetim Odağı ve Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete, Yapılan Spor Branşına ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8;3-12.
- Koh, J.O., & Watkinson, E.J. (1999) Video Analysis of Blows to the Head and Face at The 1999 World Taekwon Do Championships, *Journal of Sports Med Physfitness*,42:348-53. Retrieved from <http://ukpmc.ac.uk/MED/12094126/reload>. 12 May 2012.
- Krane, V., Stiles-ShIPLEY, J.A., Waldron, J., & Michalenok, J., (2001). Relationship Among Satisfaction, Social Physical Anxiety and Eating Behaviors in Female Athletes and Exercisers, *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.
- Leary, M.R., Kowalski, R.M., & Campbell, C.D. (1988) Self-Presentational Concerns and Social Anxiety: The Role of Generalized Impression Expectancy. *Journal of Research in Personality* 22:308-321.
- Lindwall, M., & Lindgren, E.C., (2005). The Effects of an Exercise Intervention Program on Physical Self Perceptions and Social Physique Anxiety in Nonphysically Active Adolescent Swedish Girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.
- Martin, J.J., Kliber, A., Kulinna, P.H., & Fahlman, M., (2006). Social Physique Anxiety and Muscularity and Appearance Cognitions in College Men. *Sex Roles*, 55, 151-158.
- Moreno, J. A. & Cervelló, E. (2005). Physical Self-Perception in Spanish Adolescents: Effects of Gender and Involvement in Physical Activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Olds, T. & Kang, S.J., (2000) Anthropometric characteristics of adult male Korean taekwondo players. The 1st Olympic Taekwondo Scientific Congress Proceedings, Seoul, Korea, p.69– 75.,

- Russell, W.D., (2002). Comprasion of Self Esteem, Body Satisfaction, and Social Physique Anxiety Across Males of Different Exercise Frequency and Racial Background. *Journal of Sport Behavior*, 26: 298-313.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2015), 'Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi', *Eğitim ve Bilim*, 40 (179); 57-67.
- Solomon, M., Venuti, J., Hodges, J., Lanuzzelli, J., & Chambliss, C., (2001). Educational Responses to Media Challenges to Self Esteem , Body Image Perceptions Among Undergraduate Students, *Eric Documen*, (ED 457444).
- Tekin, M., & Arslan, F. (2005). 10. Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız Ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 481-485.
- Tiegman, M., (2004). Body Image Across The Adult Life Span: Stability and Change. *Body Image*, 1 (1); 29-41.
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Murat, K., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2014). Analysis of The Social Physical Anxiety Status of The Students Attending to Physical Education and Sport Colleges. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2(5), 863-869.
- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and Factor Validity of The 7-İtem Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) Among University Students İn Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.