



T.C.
KAHRAMANMARAŞ STU İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÖZEL SPOR MERKEZLERİ ÜYELERİNİN SOSYAL
FİZİK KAYGILARININ İNCELENMESİ: MALATYA
İLİ ÖRNEĞİ

Muhammed Zahid AÇAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2021

T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ÖZEL SPOR MERKEZLERİ ÜYELERİNİN SOSYAL FİZİK
KAYGILARININ İNCELENMESİ: MALATYA İLİ ÖRNEĞİ

Muhammed Zahid AÇAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Tamer KARADEMİR

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Gökmen ÖZEN

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Cemil AKSOY

KAHRAMANMARAŞ-2021

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Ağustos-2021

Muhammed Zahid AÇAK



Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca tüm desteğiyle her zaman yanımda olan, çok değerli ve kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Tamer KARADEMİR'e en içten dileklerimle teşekkür ederim.

Muhammed Zahid AÇAK



ÖZEL SPOR MERKEZLERİ ÜYELERİNİN SOSYAL FİZİK KAYGILARININ İNCELENMESİ: MALATYA İLİ ÖRNEĞİ

Yüksek Lisans Tezi
Muhammed Zahid AÇAK

ÖZET

Fiziksel görünüş, toplumda tüm bireyler tarafından üzerinde durulan önemli bir konudur. Bu araştırmanın amacı özel spor merkezleri üyelerinin sosyal fizik kaygılarının çeşitli bağımsız değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubunu Malatya ilinde bulunan ve tesadüfi olarak seçilmiş olan 8 farklı özel fitness salonunda spor yapan 230'u erkek 56'sı kadın 286 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veriler, kişisel bilgi formunun yanı sıra Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler analiz edilmeden önce normallik sınamaları Kolmogorov Simirnov ve Levene testleri ile yapılmıştır. Bağımsız değişkenlere bağlı olarak ve n sayısı parametrik testler için yeterli olmayan değişkenlerin çoklu karşılaştırmaları için Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için ise, ikili karşılaştırmalarda independent sample test (t-test), çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları; katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeylerinde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, haftalık spor yapma sıklığı, diğer spor branşı, spor geçmişi, gelir durumu, spor salonuna gelme amacı, sosyal ilişkilerde kendini tanımlama, beslenme için ayrı bir harcama yapma, ergojenik madde kullanımı, vücut şeklini değerlendirme ve antrenmanda aynaya bakma sıklığı değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğunu, cinsiyet değişkenine göre ise anlamlı fark olmadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Özel spor merkezi, Kaygı, Sosyal Fizik Kaygı, Fiziksel Görünüş
Sayfa Adedi: 63

Danışman: Prof. Dr. Tamer KARADEMİR

EXAMINATION OF SOCIAL PHYSICAL CONCERNS OF MEMBERS OF PRIVATE SPORTS CENTERS: THE CASE OF MALATYA

Master Thesis

Muhammed Zahid AÇAK

ABSTRACT

Physical appearance is an important issue that is emphasized by all individuals in society. The aim of this research is to examine the social physics anxiety of members of private sports centers in terms of various independent variables. The research is a descriptive research carried out by scanning method. The study group of the research consists of 286 people, 230 men, 56 women, who do sports in 8 different private fitness centers in Malatya province and randomly selected. The data of the study were collected by using the Social Physics Anxiety Inventory (SPAİ), as well as the personal information form. Normality tests of the data were done with Kolmogorov Smirnov and Levene tests. The Kruskal Wallis H test was used for multiple comparisons of the variables, depending on the independent variables and whose n number was not sufficient for the parametric tests. Independent sample test (t-test) was used in pairwise comparisons of normally distributed data, and one-way analysis of variance (ANOVA) tests were used in multiple comparisons. According to the results of the research, It was determined that there was a statistically significant difference according to the variables of the participants' social physique anxiety levels, age, gender, educational status, marital status, weekly sports frequency, other sports branch, sports history, income status, purpose of coming to the gym, self-identification in social relations, separate expenditure for nutrition, doing exercise, ergogenic substance use, evaluating body shape and looking at the mirror during training. However, it was determined that there was no significant difference according to the gender variable.

Keywords : Private Sports Centers, Social Physical Anxiety, Fitness

Page Number : 63

Supervisor : Professor Tamer KARADEMİR

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	V
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Fitness Kavramı	5
2.1.2. Fitness Merkezlerinin Faydaları	6
2.2. Kaygı	6
2.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı	7
3. GEREÇ VE YÖNTEM	11
3.1. Araştırmanın Deseni	11
3.2. Evren ve Örneklem.....	11
3.3. Veri Toplama Aracı	11
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	12
3.3.2. Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri (SFKE)	12
3.4. Verilerin Analizi	12
4. BULGULAR	13
5. TARTIŞMA	27
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	39
6.1. Araştırma Sonuçları.....	39
6.2. Öneriler.....	40
7. KAYNAKLAR.....	41
8. TABLOLAR LİSTESİ	48
9. EKLER LİSTESİ.....	49
10. EKLER	50
Ek 1. Etik Kurul Raporu	50
Ek 2. Araştırma İzni.....	52
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu	53
Ek 4. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE)	54
11. ÖZGEÇMİŞ	55

SİMGELER VE KISALTMALAR

FGR	: Fiziksel Görünüm Rahatlığı
TDK	: Türk Dil Kurumu
ODB	: Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi
SFKE	: Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri
p	: İstatistiksel Anlamlılık Seviyesi
SD	: Standart Sapma
X^2	: Ki-kare testi
U	: Mann-Whitney U testi



1. GİRİŞ VE AMAÇ

Fiziksel görünüm, geçmişe bakıldığında yüzyıllar boyunca insanoğlunun hayatında önemli bir yer tutmuştur. İnsanların ilişik içinde olduğu sosyal ortamlarda birbirinden değişik fiziksel görünümünün önemi fazla olmuştur (1). Vücut olan saygı, kişinin kendi görüntüsünü değerlendirilmesi ya da algılaması olup, kişinin kendi vücudunu olumlu değerlendirememesi genelde görünüş memnuniyetsizliği olarak tanımlanmaktadır (2).

Ergenlik çağına gelmiş kişilerin sosyal görünüş kaygısı, bedenlerindeki fiziksel değişimlerin oluşmasıyla birlikte, insanların vücutlarının görünüşleriyle ilgili düşüklükleri endişe ve kaygı edici durum olarak tanımlanabilir (3). Bireylerin çoğunda görünüşü çekici olan kişilerle daha 2 fazla etkileşim halinde olma isteği vardır. Bu sebepten dolayı bireyler bu dönemlerde karşısındaki insanların üzerinde olumlu bir etki bırakmak ve çekici görünebilmek için çaba harcamaktadırlar ve bıraktıkları izlenimin iyi izlenim olmadığını düşünen bireyler kaygıya düşmektedirler (4).

Bu dönemde, ergenler sosyal çevre dahilinde kabul edilme ve sosyal olma istekleri ile yoğun bir ilişkide olarak görülmektedirler. Çünkü ergenlik, bir bireyin ilk defa karşı cinsle kurduğu bağ ve bu anlamda, güzel görünme ve etkileme kaygıları yaşadığı ilk dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında, ergenlikte sosyal görünüş kaygısı durumu daha fazla ve sıklıkla ortaya çıkmaktadır (4).

Kişinin görünüşü etkileyen çirkinliğin veya yakışıklılığın kültürel bir değermiş gibi gösterildiği magazin ve reklam gibi programlarda fiziksel görünüm, günlük hayatımızda çoğu zaman bireylerinin duygu, düşünce ve başarılarının önüne geçmektedir (5).

Bireylerin çoğunluğu genelde görünümü çekici olan bireylerle iletişim kurmak istemişlerdir (6). Bu yüzden insan, karşısındaki kişilere karşı olumlu ve çekici izlenim bırakma isteğinden dolayı harekete geçip farklı etkinliklere yönelirler. Kişiler üzerinde bıraktıkları izlenimin olumlu izlenim olmadığı düşüncesine kapıldıkları zaman kaygı yaşamaya başlarlar (7). Başka bir deyişle sosyal görünüş kaygısı, kişinin fiziksel görünümüyle ilgili düşüncelerini, davranış ve tutumlarını ve yaşantısı boyunca edindiği deneyimleri de içinde barındıran bir kavramdır (8).

Bireyin toplum içerisindeki görünümünden dolayı yaşadığı kaygıyı ölçmek için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) geliştirilmiştir. SGKÖ kişinin boyu, kilosu, kaslarının yapısı vb. fiziksel görünümünün dışında kişinin teninin rengi ve 3 yüzünün şekli (burun yapısı,

gözlerinin güzelliği, gülümsemesi vb.) gibi özellikleri de içinde barındıran bir durumdur (9). Diğer bir anlamda fiziksel görünümünün dışında daha fazla ayrıntı içeren bir durumdur (10).

Geçmişimiz boyunca ve günümüzün şartlarında kişiler sağlıklı, fit, kaslı yapıya sahip vb. özelliklerle donanmış olmak ve karşımızdaki kişiler üzerinde etkisi yüksek bir izlenim bırakmak kişiler için önemli bir yere sahip olmuştur. Kişiler güzel ve çekici görünmeyi olumlu olarak değerlendirmiş fakat çirkin bir görüntüye sahip olmayı da olumsuz bir durum olarak değerlendirmişlerdir. Böyle bir durum kitle iletişim araçları tarafından desteklenmekle beraber olması gereken beden yapıları, kişilerin düşünce ve duygularını değiştirmekte ve bedenlerine karşı algı biçimleri üzerinde etki yaratmaktadır (11,12).

Bireyin bedenine karşı memnuniyetini ifade eden kavrama olumlu beden algısı denmektedir. Bu kavram kendi arasında bedenine olan saygı, kendi bedenini kabul, bedene karşı oluşan olumlu fikir ve bedeni korumaktır. Beden algısı olumlu olan bireyler, bedeninin görünümünün kişiliğin yapısını, değerlerini ve karakterinin gerçek belirleyicisi olmadığını bilirler (13).

Kişinin kendi bedenine karşı oluşturduğu olumsuz duyguya-düşünceye, sahip olmasına, kişinin kendi bedeninden çekinmesine ve kendini çekici bulmamasına da olumsuz beden algısı denir. Beden algısının olumsuz olması, kişinin fizyolojik görüntüsüne ilişkin duygu ve düşüncesindeki tutum boyutlarından birindeki eksiklik ve bozukluk olarak tanımlanmaktadır (14).

Beden algısının olumsuz olmasında aile-medyanın ve arkadaş grupları etkilidir. Sosyal görünüş kaygısı kişinin görünümüyle ilgili bedenine karşı olan olumsuz algısının bir sonucudur (15).

Bu çalışmada, Malatya ili merkez Yeşilyurt ve Battalgazi ilçelerinde olan özel spor salonlarında spor yapan bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durum, eğitim durumu, mesleki durumu, gelir durumu, yaşamının büyük çoğunluğunu geçirdiği yeri, ailede aktif spor yapanların olup olmadığı, spora teşvik edilme durumunu, ne zamandır bu merkezlere gidildiğini, spor yapma sıklığını, spor yapma nedeni gibi sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Sporun hayatımızın önemli bir parçalarından biri olduğunu ve sosyal yaşam ile iç içe olduğunu hatırlamakta fayda vardır. Fakat kişilerin sosyal yaşantılarının ve ilgi alanlarının farklılaştığı görülmektedir. Kişilerin sportif faaliyetlere yönelmesini etkileyen faktörler önem arz ediyor. Kişiyi spora yönelten sebeplerden bazıları da görünüşünü güzelleştirme, toplum içerisinde kendini rahat hissedeceği bir vücuda sahip olma duygusudur. Birçok sebep kişileri spora katılmaları için motive edip yönlendirme yapmaktadır. Kişinin genetik yapısı yani kas ve vücut yapısı kısmen bir yere kadar araştırmalarla ortaya konabilir. Bilinen özelliklerde aynı derecede öneme sahip olan psikolojik özellikler de vardır (16).

Bu çalışmanın temel problemi, araştırma kapsamında özel spor salonlarında spor yapan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve farklı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1 Alt problemler

1. Bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve spor yapma durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve spor yapma süreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve yaş arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve gelir durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmadaki amaç özel spor salonlarında spor yapmak için giden bireylerin sosyal fizik kaygıları ile bazı demografik özellikler arasındaki ilişkileri araştırmaktır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Spor birey ve toplum üzerinde psikolojik ve toplumsal etkiye sahiptir. Bu etkilerden kişilik üzerine olan etkileri sevmeyi, seilmeyi, ilgi görmeyi, farklı ortamlarda bulunmayı yeni dostlar edinmeyi, tat almayı kapsamaktadır. Bütün bu durumlar kişinin fizyolojik gelişimiyle beraber psikolojik gelişiminin de ne kadar öneme sahip olduğunu belirtmektedir (17).

Bu durumda spor psikolojisinin konularından biri olan sosyal fizik kaygısını etkileyen değişkenlerin incelenmesi araştırmanın önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma ile Malatya ili merkez ilçeleri Battalgazi ve Yeşilyurt'a bulunan özel spor salonlarında spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısına neden olan etmenler araştırılarak, diğer çalışmalara da ışık tutması ve kaynak gösterilmesi amaçlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Günümüzde spor, insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar spor faaliyetleri esnasında kendini yorumlama, yasama sevinci, kendisini ispatlama, insani güçlerin ortaya koyma olanagına sahip olmuşlar. Spor yoluyla, insan var olusunun hazzını yasama imkânı bulmuslardır. Dünyada hızlı gelişen olgulardan birisi bireylerde rekreasyonel anlamda katılım sağlanmakta olan spor bilincinin oluşmasıdır. Günümüzde gelişen sektörler arasında yer alan ve ticari kazanç amacı güden ve/veya sosyal sorumluluk hizmeti olarak faaliyet gösteren, birçok organizasyonda geniş bir yelpaze içerisinde müşterilerine sunulan sportif rekreasyon hizmetleri; fizyolojik, psiko-sosyal ve ekonomik olarak doğrudan ya da dolaylı olarak bireyleri etkilemektedir (18). Buna istinaden özel, bireysel ve grup hizmetleri sunan spor ve fiziksel etkinlik işletmelerinin sayısı da günden güne artmaktadır. Bu yapılanmaların içerisinde yer alan özel spor salonları/fitness merkezlerinde kaliteli hizmet sunumu kaçınılmaz duruma gelmiştir.

2.1. Fitness Kavramı

Spor ve egzersizle uğraşanlar fit olmayı kişinin formda olmasını, vücudunun orantılı ve kuvvetli olmasını belirtmek için kullanırlar. Fit olan vücut orantılıdır, sağlıklıdır. Hastalıklara karşı dirençlidir. Kas gücü ve kemik yapısı sağlamdır. Bu kişilerde tüm organlar gerektiği gibi çalışır. Dolayısıyla fit vücut daha sağlıklı, iyi ve uzun yaşar. Fitness kişilerin vücudunda sakatlık ve sorun olmadan fiziksel aktiviteler yapabilme durumu olarak ifade edilir. Günlük yaşama dahil edilen dengeli bir fitness programının insanların sağlık sorunu yaşama riskini azalttığı gibi çalışma becerilerini arttırdığı da belgelenmiş bir gerçektir (19).

2.1.1. Fitness merkezlerinin tanımı

Günümüzde rekreatif ihtiyaçlar artmakta ve bu ihtiyaçlara cevap vermek isteyen işletmelerde de artış olmaktadır. Teknoloji çağında olmamız kişileri sedanter yaşama maruz bırakmakta ve belirli sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bundan dolayı hareket etmek bir ihtiyaç haline gelmiştir. İnsanlar verimli zaman geçirebilmek ve aktif olabilmek amacıyla fitness merkezlerini tercih etmektedir (20).

2.1.2. Fitness merkezlerinin faydaları

İnsanların mental ve zihinsel kapasitelerini en üst seviyeye çıkararak gerçekleştirirler. Fiziksel ve mental kazanımlar nelerdir? Vücut performansı artar, hafıza güçlenir, kas tonu artar, bağışıklık sistemi güçlenir, odaklanma artar, uyku kalitesi yükselir, zihinsel performans artar, cilt gençleşir, öz güven artışı olur, postür düzelir, denge ve koordinasyon artar, esneklik artar, yaşam kalitesi artar, stres düzeyi azalır, kalp ve dolaşım sistemi güçlenir, kas ve iskelet sistemi güçlenir ve gelişir. Ayrıca fitness merkezleri sosyal alanlar olduğu için insanların sosyalleşmesi açısından da büyük oranda fayda sağlar (21).

2.2. Kaygı

Korku, endişe anlamına gelen bir kelimedir. TDK'daki karşılık gelen anlamlara baktığımızda, genellikle nedeni bilinmeyen kötü durumlar yaşama düşüncelerinde ortaya çıkan üzüntü, endişeli düşünceler, endişe, sinirlilik olarak tanımlanır. Anksiyetenin farklı tanımları vardır. Bunlardan biri ağrı, gerginlik vb. Vücudumuz buna tepki verecektir. Kişisel tehdit ve tehlikelerin belli anlarında bu durum mücadele ve engel durumlarında ortaya çıkacaktır. (22) gibi bazı istenmeyen hisler olarak tanımlanır. Kaygı durumu, zaman kaygısı ve durumluk kaygı olmak üzere iki başlığa ayrılır.

2.2.1. Sosyal Kaygı

İnsanlar genellikle bulundukları ortamlarda herkesin onu izlediği, toplum önünde küçük düşeceği gibi konular üzerine düşünürler ve bu düşünceler insanların kaygı durumunu tetikler. Bu kaygı birey için katlanılamaz bir hale gelebilir ve kişi sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal ortamlarda bulunmama gibi davranışlar sergiler (23). Bu tanımlardan yola çıkarak sosyal kaygı bireyin sosyal ortamlarda uygun davranamayacağı, kötü duruma düşebileceği, insanlar üzerine olumsuz bir izlenim bırakabileceği ve başkaları tarafından beceriksiz, zavallı, yetersiz vb. bir şekilde adlandırılabilceği gibi bir tedirginlik ve gerilim hali olarak da tanımlanabilir (24).

Genellikle sosyal kaygı yaşayan insanlar bariz bir şekilde sosyal ilişki içindeyken ve sosyal ortamlarda bulunurken endişelenirler. Sosyal kaygıya sahip insanların farklı bir kaygı

türlerine de sahip olmaları gerekmez. Sosyal kaygı yapısı gereği kişinin diğer insanlarla iletişimini sınırlandırmaya yöneliktir. Sosyal kaygının ana yapısında reddedilme endişesi ve çekimserlik vardır. Bundan dolayı sosyal kaygı yaşayan kişiler sosyal görünüşlerine dikkat eder, çevrelerine uyum sağlar ve sessiz kalmayı tercih ederler (25).

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir çeşididir. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin başkalarının görünüşlerini nasıl değerlendirdiği konusundaki deneyimine, yani kaygı ve endişe olarak adlandırılır (26). Sosyal görünüş kaygısı kişinin kendi vücudunu nasıl algıladığı ile yani beden imajı algısı ile doğrudan ilişkilidir (27). Yani genel fiziksel görünüşün ötesinde daha ayrıntılı ve bütüncül bir durum söz konusudur (17).

Sosyal görünüş kaygısı, benlik sunumu ve izlenim yönetimi kuramlarına dayanmaktadır. Bireyin etkileşim içinde olduğu insanlar üzerinde olumlu imaj yaratma konusunda eksiklik hissetmesi üzerine ortaya çıkmaktadır (26).

2.2.2. Sosyal görünüş kaygısı

Teknoloji çağında yaşamamızın olumlu birçok yanı olduğu gibi olumsuz yanları da bulunmaktadır. Her çağda var olan sosyal görünüş kavramları günümüz çağında özellikle internetin hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olarak her anımızda yer alması, elimizin altında bulunan telefonlarımızda instagram ve facebook gibi görsel paylaşımlar üzerine kurulmuş programlar, evlerimizden eksik etmediğimiz televizyonlarımızdaki programlar görsellik üzerine kurulmuştur ve bu gibi programları en çok takip eden genç neslimizde ise sosyal görünüş kaygısı artmıştır. Hayatımızın her alanında bulunan bu programlar bizlere her gün kadınların zayıf ve güzel, erkeklerin kaslı ve yakışıklı olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu tanımlara uygun olmayan veya sağlıklı olduğu halde bu özelliklere sahip olmadığını hisseden insanlar ise ideal olarak adlandırılan fizik yapısına ulaşmak için çabalamaktadırlar.

Tarih boyunca, insanların hep dış görünüşüne, beden imgesine önem verdiği ve beğenilir olma arzusu taşıdığı görülmektedir. Günümüzde insanlar çekici, kaslı, zayıf ve daha güzel görünebilmek için spora yönelmektedirler. Arzu ettikleri fiziğe sahip olabilmek için yorucu etkinlikler yapmaktadırlar. İnsanların dış görünüşüne verilen önemin toplumsal ilişkilerde de etkili olduğu düşünülebilir. Bireyin beden özellikleri ve beden algısı sosyalleşme üzerinde rol oynamaktadır (27).

Benliğin görünür yanı bireyin bedenidir ve beden de benliğe dair görsel algıların önemli bir bölümüdür. Bu sebeple bireyin görünüşüne dair algılarının belirleyicisi benlik saygısıdır. Kişinin benliğine dair olumlu veya olumsuz duyguları sosyal görünüşe dair duygularını da aynı şekilde etkilemektedir. Bireye içinde bulunduğu çevreden gelen geri bildirimler var olan algıyı destekleyecek yöndeysse, sosyal görünüş kaygısının düşük olması veya benlik saygısının yüksek olması buna büyük oranda etki yapar (28).

Yaşadığımız çağda çoğunlukla genç neslin önemle üzerinde durduğu konuların başında sosyal görünüş kaygısı gelir. Teknolojinin her türünde internet, sinema, reklam ve tv programlarında kadınlar için fiziksel zayıflık ve güzellik, erkekler için ise kaslı vücut ve yakışıklılık gibi görsel kavramlar kültürel bir değer olarak gösterilmektedir. Bu durum bireyin düşünce, tutum, davranış ve başarılarını göz ardı etmesine sebep olabilmektedir (29).

Bunlardan dolayı algıladığımız ideal görünüş zayıf, fit ve sağlıklı olmayı gerektirmektedir. Bu gerçek dışı değerler özellikle kadınlar üzerinde psikolojik, sosyal ve çevresel baskılar oluşturmaktadır (5). İnsanlar günümüzde, eskiden olduğundan daha çok, kendileri ve başkalarının fiziksel görünüşleri ile ilgilenmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe kadar güzele olumlu, çirkin olumsuz değerler yüklenmekte ve insanlar güzel-çirkin olmalarına göre değerlendirilmektedir (11).

Kişilerin kendi bedenini algılayarak ona anlamlar vermesi, kendine güven, bedenine saygı, benlik algısı ve kişilik kavramları ile doğrudan ilişkilidir. Kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendiren bireyler insan ilişkilerinde daha güvenli ve başarılı olabilirken, kendini olumsuz değerlendiren insanların yaşamları boyunca sürekli olarak huzursuz, güvensiz ve tedirgin oldukları, kendilerini değersiz oldukları görülmektedir (30).

Tüm yaş gruplarında yanlış beden algısı ve beden memnuniyetsizliği durumu ile karşılaşmaktadır. Ancak beden memnuniyetsizliği görülme sıklığı cinsiyete göre de değişmektedir. Medya ve toplumun ilgisinin genellikle kadınlar üzerinde daha fazla yoğunlaştığı, medyada kadınlar için daha kesin ideal vücut ölçüleri belirlendiği ancak erkekler için daha esnek bir anlayış olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere oranla sosyokültürel baskılardan daha çok etkilendikleri düşünülmektedir (27).

Vücudundan memnun olmayan bireylerin karamsar, sosyal ilişkilerde çekingen, yetersiz ve sürekli onaylanma ihtiyacı duyan kişiler oldukları görülmektedir. Bu gereksinimleri karşılanmayan kişiler, hissettikleri kızgınlıkları uygun şekilde ifade edemeyip içine kapanarak özerk davranamayabilirler (27).

Sosyal görünüş kaygısının akademik, sosyal ve mesleki anlamda negatif etkiler oluşturması söz konusudur (31). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan insanlar, negatif değerlendirmelerin ve sosyal değerlendirmeye ilişkin ön yargıların dışında kalabilmek için bazı davranışlar sergilemektedirler. Bu kişilerin genelde diğer insanların onları reddetme olasılığına karşın, samimi ve sıcak yaklaşımlar sergiledikleri görölmektedir (32,33).

Birey kendisine yönelik olumlu algılamalara sahip olduğunda karşısındaki insanların da kendisine düşündüğü ve onlar tarafından beğenildiğini kanısına sahiptir.. Kendi vücuduyla ilgili olumlu algıya sahip olan ve beğenildiğini düşünen birey içinden geldiği gibi davranabilmektedir. Yani vücut algılarından memnun olan bireyler arzuladıkları görüntüde olmanın verdiği rahatlıkla yaşamaktadır. Bu rahatlık, bireyin düşünce ve duygu alışverişini genişletip, sosyalleşme ve özerk davranabilme gücünü yükseltecektir. Özerk davranabilen birey ise kendini yönetip, çevresiyle ilişkilerinde kendine özgü düşünceleriyle davranışlarına yön vererek sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır (27).

Bu durumda fiziksel görünüşünden memnun olmayan bireyler farklı metotlar kullanarak değişme yolunu tercih ederler. Bu tercihler farklı kıyafet giymekten, estetik ameliyat olmak gibi yöntemlere kadar varabilir. Ancak kendini iyi ve çekici bir fiziğe ulaştırmak isteyen insanlar tarafından en çok tercih edilen yöntem fiziksel aktivite yapmaktır (6).

Bireyin vücut yapısının ideal olarak adlandırılan vücut yapısından çok farklı olması durumunda bireyde memnuniyetsizlik ortaya çıkmaktadır. Beden memnuniyetsizliği, ideal olarak algılanan ağırlık ile sahip olduğu ağırlık arasındaki uyuşmazlıktan kaynaklanabilir (34). Bireyin sahip olduğu vücut yapısı ile ideal olarak algıladığı vücut yapısı arasında farklar olduğça bireyin beden memnuniyetsizliği de artabilir.

Bireyin fazla kilolarının olması, sağlık sorunlarının yanında psikososyal rahatsızlıklara da yol açabilmektedir (27). Ancak beden memnuniyetsizliğinin tek sebebinin sahip olunan vücut yapısı olduğu söylenemez. Birey ideal olarak algılanan vücuda sahip olduğu halde kendini kilolu olarak adlandırabilir. Vücut yapısı zihinde oluşturulan ideal beden yapısından farklı ise beden memnuniyetsizliği görölebilir (27). Kendi ideal beden algısına ulaştırmak isteyen yani daha çekici bir fiziğe ulaşmak isteyen bireylerin en çok kullandıkları yöntem fiziksel aktiviteye katılmaktır (11).

İnsanların yaşadığı her toplumda fiziksel değişiklikler yapıldığı görölmektedir. Ancak yapılan değişiklikler, toplum yapısına ve toplumun güzellik algısına göre değişmektedir. Bireyler, güzellik algısının toplumda ifade ettiği değere göre bireyler bedenlerini değiştirmeye

alışmaktadırlar. Estetik kaygılar sebebiyle kullanılan kozmetik ürünleri, bilinçli veya bilinçsiz yapılan diyetler, geçirilen estetik operasyonlar, kuafrlerde harcanan saatler vb. bireylerin bedenlerini “güzel” olarak algılama konusunda başvurdukları yöntemler arasında yer almaktadır. Bu yöntemlerle bireyler “ideal vücut ölçüleri” ne sahip olacaklarını düşünmektedirler (35).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve teknikleri, ölçme aracı, verileri toplama süreci ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir. Ayrıca istatistiksel çözümleme teknikleri ile ilgilide bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada araştırma deseni olarak tarama yöntemi benimsenmiştir. Tarama çalışmaları sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılmaktadır ve büyük gruplarla işbirliğine izin verir. Araştırmacının bağımsız değişkenleri veya faktörleri manipüle etmediği geçmiş veya mevcut durumları tanımlamak için kullanılan araştırma yöntemidir (36, 37).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni, 2020 yılında Malatya ili Yeşilyurt ve Battalgazi merkez ilçelerinde bulunan özel spor salonlarında spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünü saptamada her iki cinsiyet için “Evrendeki Birey Sayısı Bilinen Örneklem Genişliği Formülü” kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü, evrenin bilindiği durumlarda örneklem hesabı formülü ($n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$), örneklem büyüklüğü hesaplanırken $\alpha=0.05$ yanılma düzeyi, 0.05 örneklem hatası, $p=0.8$, $q=0.2$ olarak kabul edilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 230’u erkek 56’sı kadın 286 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla oluşturulmuş olan kişisel bilgi formunun yanı sıra sosyal fizik kaygı düzeylerini belirlemek için Hart ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılmış olan 12 maddelik Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu, katılımcılara ait kişisel bilgileri ve katılımcıların sosyal fizik kaygılarını üzerinde etkili olabileceği düşünülen çeşitli bağımsız değişkenleri içeren toplamda 16 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Sosyal fizik kaygısı envanteri (SFKE)

Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri'nin orijinali, bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Hart ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiştir. Envanterde yer alan 12 madde beşli likert tipinde (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük toplam puan 12, en yüksek toplam puan ise 60'tır. SFKE'den alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşüyle ilgili kaygı derecesi de artmaktadır. Envanterde yer alan 1, 2, 5, 8 ve 11. maddeler tersten puanlanmaktadır. Araştırmalar ayrıca SFKE'nin iki alt boyutu içerdiğini göstermektedir: görünüm rahatlığı (kişinin görüntüsünden rahatsızlık duyması) ve olumsuz değerlendirme beklentileri (fiziğinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesini beklemek) (38).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma grubundan elde edilen veriler SPSS (21 Versiyon) paket program ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce normallik sınamaları Kolmogorov Simirnov ve levene testleri ile yapılmıştır. Bağımsız değişkenlere bağlı olarak ve n sayısı parametrik testler için yeterli olmayan değişkenlerin çoklu karşılaştırmaları için Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için ise, ikili karşılaştırmalar için t-test, çoklu karşılaştırmalar için ise ANOVA testlerinden yararlanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda farkın kaynağını bulmak için non-parametrik verilerde Mann Whitney U test, parametrik verilerde ise LSD ve Scheffe testleri kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler doğrultusunda demografik değişkenlere ait tanımlayıcı bilgiler ve istatistiksel analizler tablolastırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Yaş Dağılımları.

Yaş	n	%
15-18	15	5,2
19-22	86	30,1
23-26	185	64,7
Toplam	286	100,0

Tablo 1'e göre araştırma grubunun % 5,2'sinin 15-18 yaş, % 30,1'inin 19-22 yaş, % 64,7'sinin ise 23-26 yaş grubunda yer aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun cinsiyet dağılımları.

Cinsiyet	n	%
Erkek	230	80,4
Kadın	56	19,6
Toplam	286	100,0

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun % 80,4'ünün erkek, % 19,6'sının kadın olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Dağılımları.

Eğitim Durumu	n	%
Lise	83	29,0
Ön lisans	32	11,2
Lisans	158	55,2
Lisansüstü	13	4,5
Toplam	286	100,0

Tablo 3'e göre araştırma grubunun % 29'unun lise, % 11,2'sinin ön lisans, % 55,2'sinin lisans ve % 4,5'inin lisansüstü eğitime sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Medeni Durum Dağılımları.

Medeni Durum	N	%
Evli	45	15,7
Bekar	235	82,2
Boşanmış	6	2,1
Toplam	286	100,0

Tablo 4'e göre araştırma grubunun % 15,7'sinin evli, % 82,2'sinin bekar ve % 2,1'inin ise boşanmış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre (Gün) Dağılımları.

Haftada kaç gün spor salonuna gidiyorsunuz?	N	%
1 Gün	7	2,4
2 Gün	20	7,0
3 Gün	72	25,2
4 Gün	102	35,7
5 Gün	69	24,1
6 Gün	16	5,6
Toplam	286	100,0

Tablo 5'e göre araştırma grubunun % 2,4'ünün 1 gün, % 7'sinin 2 gün, % 25,2'sinin 3 gün, % 35,7'sinin 4 gün, % 24,1'inin 5 gün ve % 5,6'sının 6 gün spor salonuna gittikleri tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Diğer Bir Spor Branşına Katılma Durumlarına Göre Dağılımları.

İlgilendiğiniz başka spor branşı var mı?	N	%
Var	141	49,3
Yok	145	50,7
Toplam	286	100,0

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun % 49,3'ünün ilgilendikleri başka spor branşı da olduğu, % 50,7'sinin ise başka spor branşı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırma Grubunun Spor Geçmişlerine Göre (Yıl) Dağılımları.

Kaç yıldır bu etkinlik ile uğraşıyorsunuz?	n	%
1-3 yıl	191	66,8
4-6 yıl	44	15,4
7 ve üzeri yıl	51	17,8
Toplam	286	100,0

Tablo 7'ye göre araştırma grubunun %66,8'inin 1-3 yıldır, % 15,4'ünün 4-6 yıldır, % 17,8'inin ise 7 ve üzeri yıldır bu etkinlikle uğraştıkları tespit edilmiştir.

Tablo 8. Araştırma Grubunun Gelir Düzeyi Dağılımları.

Gelir düzeyiniz nedir?	n	%
1500 TL ve altı	108	37,8
1501-2500 TL	72	25,2
2501 TL ve üzeri	106	37,1
Toplam	286	100,0

Tablo 8'e göre araştırma grubunun % 37,8'inin 1500 TL ve altı, % 25,2'sinin 1501-2500 TL ve % 37,1'inin ise 2501 TL ve üzeri gelire sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 9. Araştırma Grubunun Spor Salonuna Gelme Amaçları Dağılımları.

Spor salonuna gelme amacınız nedir?	n	%
Sağlıklı olmak	139	48,6
Kilo vermek	49	17,1
Kilo almak-kas geliştirmek	68	23,8
Başkaları tarafından beğenilmek /dikkat çekmek /kabul görmek	11	3,8
Müsabık sporcu olmak	19	6,6
Toplam	286	100,0

Tablo 9'a göre araştırma grubunun % 48,6'sının sağlıklı olmak, % 17,1'inin kilo vermek, % 23,8'inin kilo almak/kas geliştirmek, % 3,8'inin başkaları tarafından beğenilmek, % 6,6'sının ise müsabık sporcu olmak amacı ile spor salonuna gittikleri tespit edilmiştir.

Tablo 10. Araştırma Grubunun Sosyal İlişkilerde Kendini Tanımlama Dağılımları.

Sosyal ilişkileriniz açısından kendinizi nasıl tanımlarsınız?	N	%
İçe dönük	81	28,3
Dışa dönük	205	71,7
Toplam	286	100,0

Tablo 10'a göre araştırma grubunun kendilerini % 28,3'ünün içe dönük, % 71,7'sinin ise dışa dönük olarak tanımladıkları tespit edilmiştir.

Tablo 11. Araştırma Grubunun Beslenme İçin Ayrı Harcama Yapma Durumu Dağılımları.

Beslenme için ayrı bir harcama yapıyor musunuz?	N	%
Evet	174	60,8
Hayır	112	39,2
Toplam	286	100,0

Tablo 11'e göre araştırma grubunun % 60,8'inin beslenme için ayrı bir harcama yaptıkları, % 39,2'sinin ise ayrı bir harcama yapmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 12. Araştırma Grubunun Ergojenik Madde Kullanım Dağılımları.

Fiziksel gelişim amaçlı olarak ergojenik madde kullanıyor musunuz (Hormonal ve kimyasal ilaçlar, protein tozları, amino asit vb.)?	N	%
Evet	85	29,7
Hayır	201	70,3
Toplam	286	100,0

Tablo 12'ye göre araştırma grubunun % 29,7'sinin fiziksel gelişim amaçlı olarak ergojenik madde kullandıkları, % 70,3'ünün ise kullanmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 13 Araştırma Grubunun Vücut Şeklini Değerlendirme Dağılımları.

Vücut şeklinizi nasıl değerlendirirsiniz?	N	%
Çok kötü	9	3,1
Kötü	16	5,6
Normal	138	48,3
İyi	92	32,2
Çok iyi	31	10,8
Toplam	286	100,0

Tablo 13'e göre araştırma grubunun % 3,1'inin vücut şekillerini çok kötü, % 5,6'sının kötü, % 48,3'ünün normal, % 32,2'sinin iyi ve % 10,8'inin ise çok iyi olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 14. Araştırma Grubunun Antrenmanda Aynaya Bakma Sıklığı Dağılımları.

Spor salonunda antrenman yaparken aynaya bakma sıklığınız nedir?	n	%
Çok sık	37	12,9
Sık	70	24,5
Bazen	106	37,1
Az	40	14,0
Çok az	33	11,5
Toplam	286	100,0

Tablo 14'e göre araştırma grubunun % 12,9'unun antrenman yaparken aynaya çok sık baktıkları, % 24,5'inin sık baktığı, % 37,1'inin bazen, % 14'ünün az ve % 11,5'inin çok az baktıkları tespit edilmiştir. Araştırma grubundan elde edilen veriler doğrultusunda bağımsız değişkenlere ait istatistiksel analizler yapılarak aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 15. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (Kruskal Wallis-H).

Yaş		N	Mean Rank	X ²	p	Fark U test
FGR	1)15-18	15	157,00	,614	,736	
	2)19-22	86	145,95			
	3)23-26	185	141,27			
ODB	1)15-18	15	166,23	16,091	,000*	3<2
	2)19-22	86	170,62			
	3)23-26	185	129,05			
SFKE	1)15-18	15	158,73	7,498	,024*	3<2
	2)19-22	86	162,08			
	3)23-26	185	133,63			

*p<0,05

Tablo 15'e göre araştırma grubunun yaş değişkeninde ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) alt boyutunda ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann Whitney U testinde bu farkın 19-22 yaş grubu ile 23-26 yaş grubunda olanlar arasında olduğu bulunmuştur. Buna göre 19-22 yaş grubundakilerin sosyal fizik kaygıları 23-26 yaş grubundakilerden daha yüksektir.

Tablo 16. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t-test).

Cinsiyet		N	Mean	SD	t	p
FGR	Erkek	230	12,99	4,26	-,153	,879
	Kadın	56	13,08	4,48		
ODB	Erkek	230	16,23	5,28	-,933	,351
	Kadın	56	17,01	7,00		
SFKE	Erkek	230	29,22	7,65	-,724	,469
	Kadın	56	30,10	10,15		

Tablo 16'ya göre araştırma grubunun cinsiyet değişkeninde FGR, ODB ve SFKE boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 17. Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (Kruskal Wallis-H).

Eğitim durumu		N	Mean Rank	X ²	P	Fark U test
FGR	1)Lise	83	145,17	7,964	,047*	3>2,4
	2) Ön lisans	32	113,70			
	3) Lisans	158	151,48			
	4) Lisansüstü	13	109,12			
ODB	1)Lise	83	143,27	6,246	,100	
	2) Ön lisans	32	114,59			
	3) Lisans	158	146,76			
	4) Lisansüstü	13	176,46			
SFKE Toplam	1)Lise	83	141,58	7,355	,061	2<3
	2) Ön lisans	32	109,03			
	3) Lisans	158	151,99			
	4) Lisansüstü	13	137,38			

*p<0,05

Tablo 17'e göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu (p<0,05), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann Whitney U testinde bu farkın ön lisans mezun grubu ile lisans mezunu grubunda olanlar arasında olduğu bulunmuştur. Buna göre lisans mezunu grubundakilerin sosyal fizik kaygıları ön lisans mezunu grubundakilerden daha yüksektir.

Tablo 18. Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (Kruskal Wallis-H).

Medeni durum		N	Mean Rank	X ²	p	Fark U test
FGR	1)Evli	45	129,60	16,081	,000*	3<1,2
	2)Bekar	235	149,97			
	3)Boşanmış	6	24,50			
ODB	1)Evli	45	144,22	1,215	,545	
	2)Bekar	235	144,30			
	3)Boşanmış	6	106,75			
SFKE Toplam	1)Evli	45	134,37	6,994	,030*	3<1,2
	2)Bekar	235	147,35			
	3)Boşanmış	6	61,33			

*p<0,05

Tablo 18'e göre araştırma grubunun medeni durum değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,05$), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann Whitney U testinde bu farkın boşanmış olan gruptan kaynaklandığı ve bu grubun evli ve bekar olanlara göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 19. Araştırma grubunun haftalık spor yapma sıklığı (gün) değişkenine göre analiz sonuçları (Kruskal Wallis-H).

Salona gitme (gün)		N	Mean Rank	X ²	p	Fark U test
FGR	1	7	253,71	20,559	,001*	1>2,3,4,5,6 3>4,5
	2	20	150,18			
	3	72	161,77			
	4	102	134,31			
	5	69	130,54			
	6	16	119,19			
ODB	1	7	182,43	18,912	,002*	1>6 2>3,4,5,6 3>6 4>6 5>6
	2	20	193,65			
	3	72	139,40			
	4	102	143,31			
	5	69	144,54			
	6	16	78,97			
SFKE Toplam	1	7	234,36	21,837	,001*	1>3,4,5 2>4,5,6 3>6 4>6 5>6
	2	20	182,55			
	3	72	149,67			
	4	102	138,02			
	5	69	137,96			
	6	16	86,03			

* $p<0,05$

Tablo 19'a göre araştırma grubunun haftalık spor yapma sıklığı değişkeninde FGR (fiziksel görünüm rahatlığı), ODB (olumsuz değerlendirilme beklentisi) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann Whitney U testinde bu farkın spor salonuna gitme günü arttıkça sosyal fizik kaygı düzeylerinde azalma olduğu belirlenmiştir.

Tablo 20. Araştırma Grubunun Spor Branşı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (T-Test).

İlgilendiğiniz Başka spor branşı var mı?		N	Mean	SD	T	p
FGR	Var	141	12,58	3,87	-1,669	,096
	Yok	145	13,42	4,64		
ODB	Var	141	15,78	5,21	-1,767	,078
	Yok	145	16,96	6,02		
SFKE Toplam	Var	141	28,36	7,37	-2,101	,037*
	Yok	145	30,39	8,83		

*p<0,05

Tablo 20'ye göre araştırma grubunun spor branşı değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) ve ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) alt boyutlarında istatistiksel olarak fark bulunmazken ($p>0,05$), SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre başka spor branşı ile uğraşmayanların sosyal fizik kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 21. Araştırma Grubunun Spor Geçmişi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA).

Kaç yıldır bu etkinliğe katılıyorsunuz?		n	Mean	SD	F	p	Scheffe
FGR	a)1-3	191	13,81	4,64	12,628	,000*	c>a
	b)4-6	44	12,27	2,69			
	c)7 ve üzeri	51	10,64	2,90			
ODB	a)1-3	191	16,01	6,08	5,342	,005*	c<b a<b
	b)4-6	44	18,88	5,08			
	c)7 ve üzeri	51	15,60	3,63			
SFKE Toplam	a)1-3	191	29,82	9,08	5,176	,006*	c<a,b
	b)4-6	44	31,15	5,56			
	c)7 ve üzeri	51	26,25	5,39			

*p<0,05

Tablo 21'e göre araştırma grubunun spor geçmişi değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testine göre 7 ve üzeri yıldır bu etkinliğe katılanların sosyal fizik kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 22. Araştırma Grubunun Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA).

Gelir düzeyi		N	Mean	SD	F	P	LSD
FGR	a)1500 ve altı	108	14,08	4,86	9,291	,000*	c<a,b
	b)1501-2500	72	13,37	3,25			
	c)2501 ve üzeri	106	11,66	3,97			
ODB	a)1500 ve altı	108	17,17	5,86	2,828	,061	
	b)1501-2500	72	16,66	6,34			
	c)2501 ve üzeri	106	15,38	4,79			
SFKE Toplam	a)1500 ve altı	108	31,25	8,50	7,677	,001*	c<a
	b)1501-2500	72	30,04	8,47			
	c)2501 ve üzeri	106	27,05	7,11			

*p<0,05

Tablo 22'ye göre araştırma grubunun gelir düzeyi değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,05$), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde bu farkın gelir düzeyi düşük olan (1500 ve altı) ile daha yüksek olan (2501 ve üzeri) gruptan kaynaklandığı ve gelir düzeyi azaldıkça sosyal fizik kaygı düzeyinde artış olduğu bulunmuştur.

Tablo 23. Araştırma Grubunun Spor Salonuna Gelme Amacı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (Kruskal Wallis-H).

Spor salona gelme amacınız		N	Mean Rank	X ²	p	Fark U test
FGR	1)Sağlıklı olmak	139	135,53	29,528	,000*	5<2,4
	2)Kilo vermek	49	191,03			
	3)Kilo almak-kas geliştirmek	68	129,57			
	4)Başkaları tarafından beğenilmek / dikkat çekmek /kabul görmek	11	195,68			
	5)Müsabık sporcu olmak	19	98,87			
ODB	1)Sağlıklı olmak	139	142,39	2,212	,697	
	2)Kilo vermek	49	151,28			
	3)Kilo almak-kas geliştirmek	68	148,18			
	4)Başkaları tarafından beğenilmek / dikkat çekmek /kabul görmek	11	130,82			
	5)Müsabık sporcu olmak	19	122,13			
SFKE Toplam	1)Sağlıklı olmak	139	139,81	11,351	,023*	5<2,4
	2)Kilo vermek	49	174,19			
	3)Kilo almak-kas geliştirmek	68	138,03			
	4)Başkaları tarafından beğenilmek / dikkat çekmek /kabul görmek	11	151,91			
	5)Müsabık sporcu olmak	19	106,08			

*p<0,05

Tablo 23’ye göre araştırma grubunun spor salonuna gitme amacı değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,05$), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann Whitney U testinde bu farkın kilo düşmek ve başkaları tarafından beğenilmek/ dikkat çekmek/ kabul görmek amacı ile salona gelenlerle müsabık sporcu olmak amacı ile gelenler arasındaki farktan kaynaklandığı görülmüştür. Müsabık sporcu olmak amacı ile salona gelenlerin sosyal fizik kaygılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24. Araştırma Grubunun Sosyal İlişkilerde Kendini Tanımlama Biçimi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t-testi).

Sosyal ilişkide kendini tanımlama	N	Mean	SD	t	p
FGR	İçe dönük	81	14,90	4,858	,000*
	Dışa dönük	205	12,26		
ODB	İçe dönük	81	17,34	1,812	,071
	Dışa dönük	205	16,00		
SFKE	İçe dönük	81	32,24	3,785	,000*
Toplam	Dışa dönük	205	28,26		

*p<0,05

Tablo 24'e göre araştırma grubunun sosyal ilişkilerde kendini tanımlama biçimi değişkeninde FGR (fiziksel görünüm rahatlığı) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,05$), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Sosyal ilişkilerde kendini içe dönük olarak tanımlayan grubun sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 25. Araştırma Grubunun Beslenme İçin Ayrı Bir Harcama Yapma Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (t-testi).

Beslenme için ayrı bir harcama	N	Mean	SD	t	p
FGR	Evet	174	12,54	-2,295	,022*
	Hayır	112	13,73		
ODB	Evet	174	16,43	,194	,846
	Hayır	112	16,30		
SFKE Toplam	Evet	174	28,98	-1,061	,290
	Hayır	112	30,03		

*p<0,05

Tablo 25'e göre araştırma grubunun beslenme için ayrı bir harcama yapma değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,05$), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) boyutlarında ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Beslenme

için ayrı bir harcama yapmayan grubun fiziksel görünüm rahatlığı kaygı (FGR) düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 26. Araştırma Grubunun Ergojenik Madde Kullanma Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (T-Test).

Fiziksel gelişim amaçlı ergojenik madde kullanımı		N	Mean	SD	t	p
FGR	Evet	85	11,80	4,15	-3,145	,002*
	Hayır	201	13,52	4,26		
ODB	Evet	85	15,89	5,00	-,953	,341
	Hayır	201	16,59	5,91		
SFKE Toplam	Evet	85	27,69	7,63	-2,300	,022*
	Hayır	201	30,11	8,33		

*p<0,05

Tablo 26'ya göre araştırma grubunun ergojenik madde kullanımı değişkeninde FGR (fiziksel görünüm rahatlığı) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu (p<0,05), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 27. Araştırma Grubunun Vücut Şeklini Değerlendirme Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (Kruskal Wallis-H).

Vücut şeklini değerlendirme		N	Mean Rank	X ²	P	Fark U test
FGR	1)Çok kötü	9	221,89	50,888	,000*	5<1,2,3
	2)Kötü	16	214,06			
	3)Normal	138	159,92			
	4)İyi	92	120,19			
	5)Çok iyi	31	80,40			
ODB	1)Çok kötü	9	189,39	29,490	,000*	5<1,2,3
	2)Kötü	16	198,09			
	3)Normal	138	159,51			
	4)İyi	92	130,56			
	5)Çok iyi	31	86,53			
SFKE Toplam	1)Çok kötü	9	195,83	49,985	,000*	5<1,2,3
	2)Kötü	16	210,59			
	3)Normal	138	162,81			
	4)İyi	92	120,86			
	5)Çok iyi	31	74,90			

*p<0,05

Tablo 27'ye göre araştırma grubunun vücut şeklini değerlendirme değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan testte vücut şeklini çok kötü ve kötü olarak değerlendirenlerin normal, iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlere göre sosyal fizik kaygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 28. Araştırma Grubunun Aynaya Bakma Sıklığı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (ANOVA).

Spor salonunda antrenmanda aynaya bakma sıklığınız		N	Mean	SD	F	p	Scheffe
FGR	1)Çok sık	37	14,54	3,66	3,017	,018*	4<1
	2)Sık	70	13,60	4,40			
	3)Bazen	106	12,44	4,12			
	4)Az	40	11,72	3,90			
	5)Çok az	33	13,42	5,13			
ODB	1)Çok sık	37	16,18	6,46	,910	,459	
	2)Sık	70	17,18	4,94			
	3)Bazen	106	16,57	5,93			
	4)Az	40	15,32	5,69			
	5)Çok az	33	15,57	5,15			
SFKE Toplam	1)Çok sık	37	30,72	8,15	1,658	,160	
	2)Sık	70	30,78	7,65			
	3)Bazen	106	29,01	8,54			
	4)Az	40	27,05	8,61			
	5)Çok az	33	29,00	7,28			

* $p<0,05$

Tablo 28'e göre araştırma grubunun Spor salonunda antrenmanda aynaya bakma sıklığı değişkeninde FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,05$), ODB (Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi) ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutlarında ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan testte bu farkın aynaya çok sık bakanlar ile az bakanlar arasındaki farktan kaynaklandığı, çok sık bakanların fiziksel görünüm rahatlığı kaygı (FGR) düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Fiziksel görünüş, her yaş grubu tarafından üzerinde durulan önemli konular arasında yer almaktadır. Bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılmalarının temel amaçları arasında daha sağlıklı ve daha güzel bir vücut görünüşüne sahip olmak olduğu belirtilmiştir (Mülazımoğlu ve Aşçı 2004). Bireylerin sosyal çevrelerinden almış oldukları beğenilmelerini sağlayan dönütler incelendiğinde, kadınlarda zayıf ve narin olmanın erkeklerde ise kaslı ve güçlü bir vücut yapısının önemsendiği anlaşılmaktadır (Cusumano ve Thompson 1997).

Malatya ili örnekleminde özel spor merkezleri üyelerinin sosyal fizik kaygılarının incelenmesini amaçlayan bu araştırmada, 2020 yılında Malatya ili Yeşilyurt ve Battalgazi merkez ilçelerinde bulunan özel spor salonlarına giden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 230'u erkek 56'sı kadın toplam 286 bireyin sosyal fizik kaygıları; yaş, cinsiyet, medeni durum, haftalık spor salonuna gitme sıklığı, spor branşı, etkinliğe katılım süresi (yıl), gelir düzeyi, spor salonuna gelme amacı, sosyal ilişkilerde kendini tanımlama, beslenme için harcama yapma durumu, ergojenik madde kullanımı, vücut şeklini değerlendirme ve spor salonunda aynaya bakma sıklığı değişkenleri açısından incelenmiş ve araştırma sonuçları literatür bilgileri ışığında tartışılmıştır. Buna göre;

Araştırmada 2020 yılında Malatya ili Yeşilyurt ve Battalgazi merkez ilçelerinde bulunan özel spor salonlarına giden 230'u erkek 56'sı kadın toplam 286 bireyin sosyal fizik kaygı düzeyleri Hart ve arkadaşları (10) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (41) tarafından gerçekleştirilmiş olan Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) kullanılarak değerlendirilmiştir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri” FGR (fiziksel görünüm rahatlığı) alt boyutu ve ODB (olumsuz değerlendirilme beklentisi) alt boyutları ile SFKE (Sosyal Fizik Kaygı Envanteri) toplam boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 16). Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine bağlı olarak yapılan istatistiksel analiz sonucunda, cinsiyetin sosyal fizik kaygıları üzerinde anlamlı farklılık ortaya koymadığı ve benzer seviyede sosyal fizik kaygı düzeylerini yansıttığı söylenebilir.

Güzellik kavramının geçmişte çoğunlukla kadınlara ilişkin özellikler üzerinden değerlendirilmesine karşın günümüzde bu ayrımın ortadan kalkarak, güzelliğe cinsiyet ayrımı gözetmeksizin her iki cinsiyet için de özen gösteriliyor ve önemseniş olmasından kaynaklı olarak sosyal fizik kaygı yönünde duyulan endişenin de benzer düzeye ulaşabileceği

düşünülmektedir. Ayrıca medyada erkek ve kadınların bedenlerine ilişkin verilen mesajların bu durumu desteklediği erkeklerinde neredeyse kadınlar kadar bu baskılara ve sosyal geri bildirimlere maruz kaldığı görülmektedir.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik gösterir nitelikte, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık olmadığını ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmüştür (42-47).

Karaağaç (2020) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı bir araştırmada, spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmaya 2020 yılında Kars ilinde düzenli olarak spor salonlarına giden 187’si erkek, 111’i kadın olmak üzere toplam 298 kişi katılmıştır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla, Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmış olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyete göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (48).

Çetintürk (2021) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Fitness Merkezine Giden Bireylerin Yeme Tutumlarının ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bir araştırmada, fitness merkezine giden bireylerin yeme tutumlarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmaya 2020 yılında Isparta ilinde yaşayan 116’sı kadın, 316’sı erkek olmak üzere toplamda 435 fitness merkezlerinde spor yapan birey katılmıştır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek için Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmış olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (49). Bu bulgu mevcut araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Lise öğrencileri üzerinde yürütülmüş olan bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık ilişkisi incelenmiş ve cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir fark görülmemiştir (50). Ergenler üzerinde gerçekleştirilmiş olan diğer bir çalışmada da katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (51).

Tekeli (2017) tarafından Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada, katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlilik düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir (52). Bu araştırmada cinsiyet değişkeni açısından ulaşılan bu bulgu mevcut araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Kalemoğlu (2014) Ankara ve Aksaray illerinde lise öğrenimi gören ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını incelemiş olduğu çalışmada, katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir (53). Bu bulgu cinsiyet değişkeni açısından mevcut araştırma sonuçlarıyla benzer niteliktedir.

Bazı araştırmalarda ise, mevcut araştırma sonuçlarının aksine sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (10, 38, 54-57).

Eren (2012) tarafından gerçekleştirilmiş olan araştırmada, spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın örneklem grubu, İstanbul ilinde yaşayan 20 yaş ve üzerinde olan 71'i kadın, 60'ı erkek toplam 131 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu araştırmada katılımcıların sosyal fizik kaygılarını belirlemek amacıyla Hart ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılmış olan 12 madde ve iki alt boyuttan oluşturulmuş olan "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" (SFKE) kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyal fizik kaygıları cinsiyet değişkenine bağlı olarak incelenmiş ve kadınların erkeklere kıyasla sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (58). Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarının aksini ortaya koymaktadır.

Üniversiteli dansçıların sosyal ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinin incelenmesi başlıklı bir araştırmada, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla düzeyde fiziksel görünüşlerinden rahatsız oldukları tespit edilmiştir (5).

Kılıç (2015) tarafından 1386 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada, katılımcıların sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları ortaya konulmuştur (59).

Doğan (2009), lise ve üstü eğitim düzeyine sahip 532 kadın 249 erkek toplam 781 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olduğu bir araştırmada, erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısına sahip olduklarını bulmuştur. Aynı araştırmacı bu

bulguyu, toplumun kadınlara kıyasla erkeklerden daha fazla girişim bekleme ve sosyal görünüme bağlı kaygı sonucu görülen korkma ve kaçınma tavırlarının erkek kimliğine yakıştırılamamasından kaynaklandığı ifade etmiştir (10).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bu durumun katılımcıların benzer sosyo-demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından mevcut araştırma sonucunda ulaşılan bulgular literatürde yer alan çalışmaların sonuçları ile birlikte değerlendirildiğinde mevcut araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır ancak bu bulguları desteklemeyen sonuçlara ulaşıldığı da görülmüştür. Araştırmalarda ortaya çıkan bu farklı sonuçların, araştırmaların sosyo-demografik özellikleri ortaya koyan farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmiş olmalarından ve katılımcıların bireysel farklılıklara sahip olmalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, benzer özellikleri yansıtan örneklem grupları üzerinde yapılacak olan araştırma sonuçlarının karşılaştırılması ile de mevcut araştırma sonuçları desteklenebilecektir.

Araştırmaya, 15-18 yaş aralığında 15 kişi, 19-22 yaş aralığında 86 kişi ve 23-26 yaş aralığında ise 185 kişi katılmıştır (Tablo 1). Katılımcıların büyük çoğunluğunu (%64,7) 23-26 yaş grubunda yer alanlar oluşturmaktadır. 3 farklı yaş kategorisinde toplam 286 bireyin katıldığı mevcut araştırmada, yaş değişkenine bağlı olarak sosyal fizik kaygılarını tespit etmek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda, “Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri alt boyutlarından ODB (olumsuz değerlendirilme beklentisi) alt boyutunda ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$) .ve bu farkın kaynağını tespit etmek için yapılmış olan test sonucunda 19-22 yaş grubunda yer alan katılımcıların sosyal fizik kaygılarının 23-26 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. FGR (fiziksel görünüm rahatlığı) alt boyutunda ise farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 15). Buna göre, bu araştırmada yaş, sosyal fizik kaygısı üzerinde etkili bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde, sosyal fizik kaygının genç yaş grubunda daha yüksek olmasına etken olarak gençlerin fiziksel görünüşleri ile ilgili olumsuz geri bildirimlere ve ideal beden imajına ulaşmak için görünüşlerine aşırı önem vermeleri gösterilebilir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalar bu bulguları desteklemektedir (47, 60). Araştırmada yaş değişkenine bağlı olarak ulaşılan bulgulara benzer nitelikte bulgulara ulaşan bir çalışmada, 21-30 yaş grubunda yer alan katılımcıların sosyal fizik kaygı puan

ortalamalarının diğer gruplarından daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmacı, sosyal fizik kaygısının 21-30 yaş grubunda daha yüksek düzeyde görülmesini, gençlerin vücutları ile ilgili olumsuz düşünceleri daha fazla önemsemelerinden ve fiziksel görünümüne daha fazla özen göstermelerinden kaynaklanmış olabileceği şeklinde yorumlamıştır (5). Mevcut araştırma sonucunda da 19-22 yaş grubunda yer alan katılımcıların sosyal fizik kaygıları 23-26 yaş grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu bulgular ile birlikte literatürde yer alan araştırma bulguları, yaştan sosyal fizik kaygısı üzerinde etkili bir faktör olduğu ve gençlerin daha fazla sosyal fizik kaygısına sahip oldukları düşüncesini desteklemektedir.

Araştırma sonuçlarının aksine yaş değişkenine göre sosyal fizik kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık görülmediğini bulan çalışmalar da mevcuttur (61,62).

Eren (2012) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmada, spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir (58). Bu araştırmanın örneklem grubu, İstanbul ilinde yaşayan 21-30 yaş (68 kişi) , 31-40 yaş (44 kişi) , 41 ve üstü (19 kişi) yaş grubunda toplam 131 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların sosyal fizik kaygılarını belirlemek amacıyla Hart ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılmış olan 12 madde ve iki alt boyuttan oluşturulmuş olan “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri” (SFKE) kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyal fizik kaygıları yaş değişkenine bağlı olarak incelenmiş ve “Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri alt boyutlarından ODB, FGR ve SFKE toplam boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre; Sosyal Fizik Kaygı Envanteri’nin FGR alt boyutunda yaş grupları arasında görülen farklılıklar değerlendirildiğinde, 41 ve üstü yaş grubunda yer alanların fiziksel görünümünden rahatsızlık hissetme düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ODB alt boyutunda yaş grupları arasında görülen farklılıklar değerlendirildiğinde, 21-30 yaş grubunda yer alanların olumsuz değerlendirilme beklentisi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SFKE toplam boyutunda ise yaş grupları arasında görülen farklılıklar değerlendirildiğinde, 21-30 yaş grubunda yer alanların genel sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eren (2012) tarafından yürütülmüş olan çalışmada katılımcıların sosyal fizik kaygıları üzerinde yaş değişkenine bağlı olarak yapılan analiz sonucunda ulaşılan bulgular mevcut araştırma bulguları ile karşılaştırıldığında, Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ODB, ve SFKE toplam boyutlarında görülen farklılık benzer yöndedir. Bu kapsamda mevcut araştırma

sonuçları desteklenmiştir. Ancak Eren (2012) tarafından ulaşılan sonuçlar FGR alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ortaya koyulurken mevcut araştırmada FGR alt boyutunda anlamlı farklılık görülmediğinden bu yönde ulaşılan bulgular desteklenmemiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına bakıldığında; lise (83 kişi), ön lisans (32 kişi), lisans (158 kişi), lisansüstü (13 kişi) eğitim düzeyinde toplam 185 kişinin araştırmaya katıldığı belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunlukla (%55,2) lisans eğitim düzeyinde olduğu araştırmada, eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sosyal fizik kaygılarını tespit etmek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda, Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, ODB (olumsuz değerlendirilme beklentisi) alt boyutunda farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı, FGR (Fiziksel Görünüm Rahatlığı) alt boyutunda ve SFKE (Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri) toplam boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 17). Buna göre lisans mezunu grubundakilerin sosyal fizik kaygılarının ön lisans mezunu grubundakilerden daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, sosyal fizik kaygının lisans eğitim kademesine sahip olanlarda yüksek olmasının, üniversite döneminde bireylerin diğer bireylerle olan etkileşiminin artmış olması, fiziksel görünüşleri ile değerlendirmelere daha açık olmaları ve kendilerinin ve başkalarının fiziksel görünüşlerine ilişkin geri bildirimlerde daha aktif bulunmaları, bu dönemde sosyal ortamlarda beğenilen ve kabul gören bir beden imajına ulaşma amacının yol açtığı endişenin artmış olması gibi etkenlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalar incelendiğinde sosyal fizik kaygı düzeylerinde eğitim durumuna bağlı olarak ortaya çıkan bu farklılığı destekler nitelikte sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür.(63,64). Eren (2012) tarafından yapılan araştırmada, öğrenim durumunun, katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu bulunmuştur (58). Yapılmış olan bu çalışmada, Sosyal Fizik Kaygı Envanteri toplam boyutunda öğrenim durumuna bağlı olarak görülen farkın anlamlı olduğu, FGR VE ODB alt boyutlarında ise görülen farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçları ile karşılaştırıldığında, ulaşılan bulguların Sosyal Fizik Kaygı Envanteri toplam boyutu yönünden benzer ve destekler nitelikte olduğu anlaşılırken, FGR VE ODB alt boyutlarında ortaya çıkan sonuçlar açısından farklılık olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına bakıldığında büyük çoğunluğun (%82,2; 235 kişi) bekar olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygısı Envanteri FGR alt boyutunda ve SFKE toplam boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, ODB alt boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı

olmadığı belirlenmiştir (Tablo 18). Buna göre farkın boşanmış olan gruptan kaynaklandığı ve bu grubun evli ve bekar olanlara göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bu bulguların araştırma evren ve örneklemindeki sınırlılıktan kaynaklanmakla birlikte, evliliğe adım atmamış veya evlilik sürecinde duyulan sosyal fizik kaygı düzeyinin boşandıktan sonra azalmış olabileceğinden kaynaklanmış olabileceği şeklinden açıklanabilir.

Gümüş (2017) tarafından yürütülmüş olan bir çalışmada, egzersizde motivasyonel düzenlemeler ve sosyal fizik kaygı, yaşam kalitesi doğrultusunda incelenmiştir (65). Bu çalışma 2017 yılında Afyonkarahisar ilinde öğretmenlik yapan 402 öğretmenin gönüllü olarak katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler, Hart ve ark., (1989) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlik ve güvenirliği Hagger ve ark., (2007) tarafından yapılmış olan “sosyal fizik kaygı ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların medeni durumlarına bağlı olarak sosyal fizik kaygı ölçeğinden almış oldukları puanlar değerlendirildiğinde, medeni duruma bağlı olarak katılımcıların sosyal fizik kaygıları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, bekârların sosyal fizik kaygı düzeylerinin evlilere kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca bu durumun bekarların evliliğe hazırlık sürecinde beğenme ve beğenilme gibi faktörlerden kaynaklı olarak daha fazla beden imajlarını önemsemeleri ve fiziksel görünüşlerinin diğerlerince değerlendirilmesine ilişkin duyulan kaygıdan kaynaklanmış olabileceği belirtilmiştir.

Literatürde sosyal fizik kaygı konusunda yapılmış olan çalışmalarda medeni durum değişkenine ilişkin bulgulara sık rastlanmamakla birlikte mevcut araştırma sonuçlarını destekleyen benzer bulgulara da ulaşılamamıştır. Medeni durum değişkenine ilişkin bulguların diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırılması ve değerlendirilmesi için ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma grubunun haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR (fiziksel görünüm rahatlığı), ODB (olumsuz değerlendirilme beklentisi) ve SFKE (sosyal fizik kaygısı envanteri) toplam boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (Tablo 19). Buna göre spor salonuna gitme sıklığı arttıkça sosyal fizik kaygı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, spora katılımın sosyal fizik kaygıyı azaltabileceği düşünülmektedir.

Araştırma grubunun diğer bir spor branşına katılım değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR ve ODB alt boyutlarında istatistiksel olarak fark bulunmazken, SFKE toplam boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. (Tablo 20). Buna

göre diğerk bir spor branşı ile uğraşmayanların sosyal fizik kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda FGR VE ODB alt boyutlarında görülen benzer sonuçlarla bu bulgular desteklenmektedir. (47, 66-69). Birey spor dünyasında ne kadar fazla yer alabiliyorsa ve sportif aktivitelerle ne kadar fazla zaman geçirebiliyorsa sosyal fizik kaygı düzeyi de o derecede azalabilir. Burada çeşitli spor etkinliklerine katılımın sosyal fizik kaygıyı azaltma üzerindeki etkisi dikkat çekicidir. Spor, öfke ve kaygı gibi yaşam enerjisini tüketen durumlardan bireyi uzaklaştırmaktadır. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar, birden fazla spor branşına katılımın sosyal fizik kaygıyı azaltmada etkili bir faktör olduğunu göstermiştir.

Araştırma grubunun etkinliğe katılım süresi (yıl) değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR, ODB ve SFKE toplam boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. (Tablo 21). Farkın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testine göre 7 ve üzeri yıldır bu etkinliğe katılanların sosyal fizik kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Literatürde yer alan bazı çalışmalar mevcut araştırma sonuçlarını destekler (61,64) iken bazı araştırma sonuçları (70) da mevcut araştırma sonuçlarının aksini ortaya koymaktadır. Bu durumun araştırmalara katılan grupların farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Uzun yıllar boyunca spor etkinliklerine düzenli katılımın sosyal fizik kaygıyı azaltma üzerindeki etkisi dikkat çekicidir. Spor, öfke ve kaygı gibi yaşam enerjisini tüketen durumlardan bireyi uzaklaştırmaktadır. Bu araştırmada da ulaşılan sonuçlar, uzun süre spora katılımın sosyal fizik kaygıyı azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR ve SFKE toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, ODB boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testinde bu farkın gelir düzeyi düşük olan (1500 ve altı) ile yüksek olan (2501 ve üzeri) gruptan kaynaklandığı ve gelir düzeyi azaldıkça sosyal fizik kaygı düzeyinde artış olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışmalar mevcut araştırma sonuçlarını desteklerken (1, 47) bazı araştırma sonuçları ise bu sonuçları desteklememektedir (71,72).

Alemdağ (2013) tarafından yapılmış olan bir çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile gelir düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (6). Mevcut araştırma sonuçlarının aksine Kılıç (2015) ve Tekeli (2017) yapmış oldukları araştırmalarda gelir durumunun sosyal fizik kaygı üzerinde etkili olmadığını bulmuşlardır (52, 54).

Ekonomik durum bireyin yaşantısına şekil vermektedir ve başlı başına bir kaygı kaynağıdır. Bireyin yaşamında karşılaştığı birçok durumda endişe oluşturabilir. Sahip olunan ekonomik durum bireyin psiko-sosyal durumunu doğrudan etkilemektedir. Sosyal etkileşimlerde bazen bireyin fiziksel görünümüne bağlı beden algısını ve iletişimde özgüvenini besleyen bir güç kaynağı ve destekleyici bir faktör olarak karşımıza çıkarken, bazen de sınırlayıcı ve geri planda bırakan bir durumun kaynağıdır. Mevcut araştırma sonuçlarına bakıldığında da gelir düzeyi ile sosyal fizik kaygı arasında bir ilişkinin söz konusu olduğu söylenebilir. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal fizik kaygıları düşük, gelir düzeyi düşük olan bireylerin ise sosyal fizik kaygıları yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre gelir düzeyinin sosyal fizik kaygı üzerinde etkili bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırma grubunun spor salonuna gitme amacı değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR ve SFKE toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, ODB boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann Whitney U testinde bu farkın kilo düşmek ve başkaları tarafından beğenilmek/ dikkat çekmek/ kabul görmek amacı ile salona gelenlerle müsabık sporcu olmak amacı ile gelenler arasındaki farktan kaynaklandığı görülmüştür. Müsabık sporcu olmak amacı ile salona gelenlerin sosyal fizik kaygılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılanların spor salonlarına gitme amaçlarına göre sosyal fizik kaygıları yönünden farklılık ortaya koyan durumlara bakıldığında, kilo düşerek ideal fiziğe sahip olma, başkaları tarafından beğenilecek, dikkat çekecek ve kabul görececek bir imaj oluşturma gibi düşüncelerin sosyal fizik kaygıyı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Beden imajını iyileştirmeyi, sosyal görünümü idealleştirmeyi ve fiziksel görünüşten kaynaklı sorunları ortadan kaldırmayı amaçlayan katılımların haricinde yoğun olarak müsabık sporcu olma amacı güden bireylerin sosyal fizik kaygıları daha düşük bulunmuştur.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, fitness merkezlerinin son zamanlarda yoğun bir şekilde çeşitli beklentileri karşılamak amacıyla kullandığı ve bu beklentilerin bir çoğunun karşılandığı belirtilmektedir (73). Mevcut araştırma sonucunda da ortaya çıkan bu durumun yoğun şekilde müsabık sporcu olma isteği ve arzu olan sporcuların kendilerini fiziksel görünümelerini iyileştirme veya ideal görünüme ulaşma gibi amaçlardan soyutlamalarından veya spor salonuna gelme amaçlarının sadece sosyal fizik kaygılarına bağlı olmamasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin % 28,3'ü sosyal ilişkilerde kendini içe dönük, % 71,7'si ise dışa dönük olarak tanımlamaktadır. Buna katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyal

ilişkilere açık olduğu söylenebilir. Araştırma grubunun sosyal ilişkilerde kendini tanımlama biçimi değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR ve SFKE toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, ODB boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 24). Sosyal ilişkilerde kendini içe dönük olarak tanımlayan grubun sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre bireyin sosyalleşme sürecinde kendini nasıl değerlendiği sahip olduğu sosyal fizik kaygı düzeyinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Literatürde bu bulgunun benzerine rastlanılmamıştır. Bireyin sosyal fizik kaygı düzeyinin sosyal ilişkilerde kendini tanımlama biçimine göre nasıl şekillendiğini ortaya koyan araştırma sonuçlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin % 60,8'i beslenme için ayrı bir harcama yapmakta, % 39,2'si ise ayrı bir harcama yapmamaktadır. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğunun sporla birlikte günlük beslenme ihtiyacına ek olarak harcama yaptıkları söylenebilir.

Araştırma grubunun beslenme için ayrı bir harcama yapma değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, ODB ve SFKE boyutlarında ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 25).

Beslenme için ayrı bir harcama yapmayan grubun fiziksel görünüm rahatlığı (FGR) kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulgunun benzerine rastlanılmamıştır. Bireyin sosyal fizik kaygı düzeyinin beslenme için ayrı bir harcama yapıp yapmadığına göre nasıl şekillendiğini ortaya koyan araştırma sonuçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bireyin fiziksel görünümü kısa sürede iyileştirmek için fitness gibi aktivitelere yöneldiği kabul edilirse bu amaçla günlük enerji ihtiyacının karşılamak için ayrı bir harcama yapması olasıdır. Aksi halde günlük enerji ihtiyacı karşılanamadığında birey istediği sonuca kısa sürede ulaşamayabilir ve bu yönde kaygısı da artış gösterebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin % 29,7'si fiziksel gelişim amaçlı olarak ergojenik madde kullandığını, % 70,3'ü ise kullanmadığını belirtmiştir. Buna göre çoğunluğun ergojenik madde kullanmadığı söylenebilir. Araştırma grubunun ergojenik madde kullanımı değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR (fiziksel görünüm rahatlığı) ve SFKE (sosyal fizik kaygısı envanteri) toplam boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ,ODB (olumsuz değerlendirilme beklentisi) boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 26). Fiziksel gelişim amaçlı olarak ergojenik madde (hormonal ve kimyasal ilaçlar, protein tozları, amino asit vb.) kullananların sosyal fizik kaygı düzeylerinin kullanmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre sosyal fizik kaygı düzeyi ile ergojenik madde kullanımı arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Literatürde yer alan bilgiler, erkeklerin fiziksel görünüşlerini ortaya koyan ve sosyal çevrelerince uygun bulunan beğenilme kriterlerine ulaşmak ve ideal bir vücut biçimine sahip olabilmek için steroid kullanımı vb. gibi sağlıksız yöntemleri kullanarak kaslarını arttırmayı hedeflediklerini (74), bayanların ise sağlığa zararlı oldukları için hekimler tarafından önerilmeyen, zayıflama amaçlı diyet ve yanlış beslenme programlarına başvurduklarını ortaya koymaktadır (75). Mevcut araştırmada da katılımcılar sosyal fizik kaygılarını azaltmak için ergojenik madde kullanımına yönelmiş olabilir. Ergojenik madde kullanımının katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyini azaltmış olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu bulgunun benzerine rastlanılmamıştır. Bireyin sosyal fizik kaygı düzeyinin ergojenik madde kullanımına göre nasıl şekillendiğini ortaya koyan araştırma sonuçlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin % 3,1'i vücut şekillerini çok kötü, % 5,6'sı kötü, % 48,3'ü normal, % 32,2'si iyi ve % 10,8'i ise çok iyi olarak değerlendirmektedir. Buna göre çoğunluğun vücut şeklini normal ve iyi olarak değerlendirmiş olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların vücut şekillerini düşük oranda çok kötü ve kötü olarak değerlendirdiği de görülmektedir. Araştırma grubunun vücut şeklini değerlendirme değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR (fiziksel görünüm rahatlığı), ODB (olumsuz değerlendirilme beklentisi) ve SFKE (sosyal fizik kaygısı envanteri) toplam boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan testte vücut şeklini çok kötü ve kötü olarak değerlendirenlerin normal, iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlere göre sosyal fizik kaygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 27).

Literatürde bu bulgunun benzerine rastlanılmamıştır. Bireyin sosyal fizik kaygı düzeyinin vücut şeklini değerlendirmesine göre nasıl şekillendiğini ortaya koyan daha fazla araştırma sonuçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bireyin vücut şeklini olumsuz değerlendirmesi olumsuz beden algısının bir göstergesi olabilir. Fiziksel görünümünden rahatsız olan ve bu durumun diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirileceğini düşünen birey bu yönde endişeye sahip olabilir. Mevcut araştırma sonuçlarının da göstermiş olduğu gibi, vücut şeklini çok kötü veya kötü olarak değerlendirenlerin sosyal fizik kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bu sonuçlar, vücut şeklini iyi, normal veya çok iyi şeklinde olumlu değerlendirenlerin kendilerine duydukları özgüven ile birlikte fiziksel görünüşleri açısından herhangi bir kaygı içerisinde olmadıkları ve diğerleri tarafından fiziksel görünümleri itibarıyla olumsuz değerlendirilebilecekleri beklentisine girmedikleri şeklinde açıklanabilir.

Çavuşoğlu ve Yılmaz (2020) tarafından yürütülmüş olan bir çalışmada, katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyleri vücut şekli değişkenine göre incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda SFKE “fiziksel görünüm rahatlığı” boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu bulunurken, vücut şeklini “çok iyi” olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal fizik kaygıları daha düşük bulunmuştur (76).

Araştırma grubunun spor salonunda aynaya bakma sıklığı değişkenine göre Sosyal Fizik Kaygı Envanteri; FGR (fiziksel görünüm rahatlığı) boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, ODB ve SFKE toplam boyutlarında ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 28). Farkın kaynağını bulmak için yapılan testte bu farkın aynaya çok sık bakanlar ile az bakanlar arasındaki farktan kaynaklandığı, çok sık aynaya bakanların fiziksel görünüm rahatlığı kaygı (FGR) düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre, aynaya çok sık bakma davranışının yüksek düzeyde sosyal fizik kaygıdan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Bireyin aktivite esnasında sürekli olarak ayna karşısında gelişimini ve performansını kontrol etmesi spor salonlarında sık karşılaşılan ve diğerleri tarafından yadırganmayan bir davranış olabilir. Ancak bu durum sosyal fizik kaygıya bir işaret olarak değerlendirilebilir. Literatürde bu bulgunun benzerine rastlanılmamıştır. Bireyin sosyal fizik kaygı düzeyinin spor salonunda aynaya bakma sıklığına bağlı olarak değerlendirmesine ilişkin sonuçlar ortaya koyacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Araştırma Sonuçları

Özel spor merkezleri üyelerinin sosyal fizik kaygılarının yaş, cinsiyet, medeni durum, haftalık spor yapma sıklığı, spor branşı, spor geçmişi (yıl), gelir düzeyi, spor salonuna gelme amaçları, sosyal ilişkilerde kendini tanımlama, beslenme için ayrı harcama yapma durumu, ergojenik madde kullanımı, vücut şeklini değerlendirme ve spor salonunda aynaya bakma sıklığı değişkenleri açısından incelendiği bu araştırmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur. Buna göre; araştırmaya katılan özel spor merkezleri üyelerinin yaş değişkenine, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, haftalık spor yapma sıklığı (gün), spor branşı, spor geçmişi, gelir düzeyi, spor salonuna gelme amaçları, sosyal ilişkilerde kendini tanımlama, beslenme için ayrı harcama yapma, ergojenik madde kullanımı, vücut şeklini değerlendirme ve spor salonunda aynaya bakma sıklığı değişkenine göre sosyal fizik kaygıları istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında, çalışmanın daha fazla Özel Spor Merkezlerini kapsayacak şekilde ve farklı illerdeki özel spor merkezlerine giden bireylere de uygulanarak çalışma daha fazla üyenin sosyal fizik kaygısının eğilimine etki eden faktörlerin ortaya koyularak farklılıkların daha iyi anlaşılması ve ortaya konması sağlanabilir. Çalışma özel spor merkezlerindeki üyeleri kapsamaktadır. Farklı branşlardaki müsabık sporcularıda kapsayacak şekilde çalışma genişletilebilir.



7. KAYNAKLAR

1. Yüceant M. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Aksaray, 2013.
2. Lunde C, Frisén A, Hwang CP. Ten-year-old girls and boys' body composition and peer victimization experiences: Prospective Associations with Body Satisfaction, Body Image 2007; 4, 11-28.
3. Özcan H, ve ark. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders 2013; Volume: 3, Number: 3.
4. Leary MR, Kowalski RM, Campbell CD. Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancy. Journal of Research in Personality 1988; 22: 308-21.
5. Çepikkurt F, Çoşkun F. Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi 2010; 1(2): 17-24.
6. Alemdağ S, Öncü E. Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2015; 3: 287-300.
7. Leary MR, Kowalski RM. Social Anxiety. New York: Guilford.1995.
8. Cash TF, Fleming EC. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. Journal of Eating Disorder 2002; 31: 455-460.
9. Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RG. Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale, Assessment 2008; 15: 48-59.
10. Hart EA, Leary MR, Rejeski WJ. The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport & Exercise Psychology 1989;11: 94-104.
11. Yaman C, Koşu S, Tel M, Teşneli Ö, Yalvaracı N, Gelen N. Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2008; 5(2): 1-17.
12. Yaşartürk F, Çalık F, Kul M, Türkmen M, Akyüz H. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2014; 1: 863- 869.

13. Jung J, Sharron JL. Body image, apperance self-schema, and media images. Family and Consumer Sciences Resaerach Journal 2003; 32(1): 27-51.
14. Farrel C, Shafran JL, Lee M. An expermental analysis of body checking. Behaviourr search an therapy 2006; 45(1): 113-121.
15. Esnola I, Rodriguez A, Goni A. Body dissatis faction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. Salud Mental 2010; 33: 21-29.
16. Şirin EF. Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008; 6(1): 1-7
17. Doğan O. Spor Psikolojisi. Nobel Yayınları. Adana. 2005.
18. Yıldız SM. (2008). Spor hizmetleri kalitesini değerlendirmede kullanılabilecek hizmet kalitesi modelleri ve ölçüm araçları. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3): 35-48.
19. Voigt D. Spor Sosyolojisi, Çev. Ayşe Atalay, İstanbul. 1998.
20. Bektaş M. İstanbul'da zincir fitness merkezlerinde sunulan hizmetlerin üye memnuniyeti açısından değerlendirilmesi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2015.
21. Taşdemir B. Fitness merkezlerinde üye beklentileri üzerine bir araştırma. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. 2015.
22. Kaya M, Varol K, İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (samsun örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2004; 17(17): 31-63.
23. Ümmet D. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı, İstanbul. 2007.
24. Gümüş EA. Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2006; 3: 63-75.
25. Meral BS. Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. 2018.
26. Doğru B. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. 2018.

27. Öksüz Y. Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi 2021; Sayı: 28, s.69-77.
28. Gümüş EA. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 2000; 33: 99-108.
29. Cusumano DL, Thompson JK. Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. Sex Roles 1997; 37: 701–721.
30. Demirer Y. Beden algısı ve ruh sağlığı 2010. Erişim: <https://www.acilservis.pro/beden-algisi-ve-ruh-sagligi>. Erişim tarihi: 06 Nisan 2021.
31. Dindar M, Akbulut Y. Role of self-efficacy and social appearance anxiety on gaming motivations of mmofps players, Computers and Education 2015; 81: 26- 34.
32. Carleton RN, Collimore KC, Asmundson GJ. Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. Journal of Anxiety Disorders 2007; 21(1): 131-141.
33. Bektaş M, Karagöz Ş. İzlenim yönetimi davranışının işe tutkunluğa etkisinde sosyal görünüş kaygısının aracılık rolü. Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi 2018; 4(6): 275-299.
34. Anafarta M. Pathological eating attitudes and their predictors among turkish adolescents. O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Fakültesi. Psikoloji Bölümü. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. 2000.
35. Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı 2004; 13 (9): 326- 329.
36. Büyüköztürk Ş. Deneysel desenler: Öntest-sontest, kontrol grubu, desen ve veri analizi. s. 2, Pegem Akademi, Ankara, 2014.
37. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. s. 79, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2012.
38. Eklund RC, Kelley B. and Wilson P. The social physique anxiety scale: Men, women, and the effects of modifying item 2. Journal of Sport and Exercise Psychology 1997; 19: 188–196.
39. Mülazımoğlu Ballı Ö, Asçı FH. (2004). Body related perception of exercisers and non-exercisers. 10. ICHBER-SD ICHPER – SD European Congress & The TSSA 8. International Sports Science Congress, Kemer. 17- 20 November, 80.
40. Cusumano D.L. Thompson J.K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. Sex Roles, 37: 701–721.

41. Mülazımoğlu Ballı Ö. ve Aşçı F.H. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 17:11-19.
42. Türker A, Er Y, Eroğlu SY, Şentürk A. ve Durmaz M. Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi 2018; 2 (1).
43. Telli E, Ünal Z. Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan çalışması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2016; Cilt 8(15): 134-146.
44. Göksel AG, Caz Ç, Yazıcı ÖF, Zorba E. Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2018; 3(3): 88-101.
45. Işıkol ÖF. İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş saygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2013; 22(36): 122-138.
46. Gümüş EA. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere öre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997.
47. Korkmaz M. (2020) Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, İstanbul, 2020.
48. Karaağaç G. Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kars, 2020.
49. Çetintürk M. Fitness merkezine giden bireylerin yeme tutumlarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 2021.
50. Ökten G. Ü. Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılı rolü: şırnak il örneği. Üsküdar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019.
51. Gül E, Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2016.
52. Tekeli ŞC. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz – yeterlilik düzeylerinin

- karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üni. Eğitim Bil. Enst. Beden Eğt. ve Spor Öğr. Bilim Dalı, Bartın.
53. Kalemoglu VY. (2014). The relationship between attitudes of prospective physical education teachers towards education technologies and computer self-efficacy beliefs. TOJET;13(2): 157-67.
54. Kılıç M. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya, 2015.
55. Berry TR, Howe BL. Effects of health-based and appearance based exercise advertising on exercise attitudes, social physique anxiety and selfpresentations in an exercise setting. Social Behavior and Personality 2004; 32: 1-12.
56. Kruisselbrink DL, Dodge AM, Swanburg SL. and MacLeod AL. Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social physique anxiety of males and females. Journal of Sport and Exercise Psychology 2004; 26: 616-622.
57. Martin KA. and Mack D. Relationships between physical selfpresentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. Journal Sport Exercise Psychology 1996; 18: 75-82.
58. Eren Z. Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2012.
59. Kılıç M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üni. Sağlık Bil. Enst. Konya.
60. Aksu A. Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi 2020; 4(1): 56-70.
61. Musa M. Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi 2020; 14(3), 509.
62. Warren R, Good G, Velten E. Measurement of social evaluative anxiety in junior high school student. Adolescence 1984; 19(75): 448-457.
63. Merey B. Yetişkinlerde Öz güven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, 2010.

64. Yağan K. Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi. 2019.
65. Gümüş E. Egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi. Afyon Kocetepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar, 2017.
66. Coleman J. ve Hendry L. The Nature of adolescence. Second Edition, London: Routledge 1990; 47.
67. Kassin S. Psychology, Second Edition, New Jersey: PrenticeHall 1998; 33.
68. Aksoy A. Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1992.
69. Torucu KB. 13-14 Yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve anne-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1990.
70. Ekinci NH, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G. ve Üstün ÜD. Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi 2014; 1(1), 36-42.
71. İzgiç F, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N. Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı, Anadolu Psikiyatri Dergisi 2000; 1 (4): 207-214.
72. Şehidoğlu Z. 15-17 Yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi. 2014.
73. Kumartaşlı M, Atabaş E. Spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. International Journal of Sport Culture and Science 2014; (1): 898-904.
74. Altıntaş A, Aşçı F. Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2005; 3(3): 101-104.
75. Davison TE, McCabe MP. Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. Sex Roles: A Journal of Research, 2005; 52(7-8): 463-475.

76. Çavuşoğlu G, Yılmaz AK. Effect of physical activity level and behavioral regulations in exercise on successful aging. Spor Eğitim Dergisi, 2020, Cilt 4, Sayı 2, 106-114.



8. TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Araştırma Grubunun Yaş Dağılımları.....	13
Tablo 2. Araştırma Grubunun Cinsiyet Dağılımları.....	13
Tablo 3. Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Dağılımları.....	13
Tablo 4. Araştırma Grubunun Medeni Durum Dağılımları	14
Tablo 5. Araştırma Grubunun Haftalık Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımları	14
Tablo 6. Araştırma Grubunun Farklı Bir Spor Branşına Katılımlarına Göre Dağılımları	14
Tablo 7. Araştırma Grubunun Spor Geçmişi Dağılımları	15
Tablo 8. Araştırma Grubunun Gelir Durumuna Göre Dağılımları.....	15
Tablo 9. Araştırma Grubunun Spor Salonuna Gelme Amaçlarına Göre Dağılımları	15
Tablo 10. Araştırma Grubunun Sosyal İlişkilerde Kendini Tanımlama Dağılımları	16
Tablo 11. Araştırma Grubunun Beslenme İçin Ayrı Harcama Yapma Durumu Dağılımları ..	16
Tablo 12. Araştırma Grubunun Ergojenik Madde Kullanım Dağılımları	16
Tablo 13. Araştırma Grubunun Vücut Şeklini Değerlendirme Dağılımları.....	17
Tablo 14. Araştırma Grubunun Antrenmanda Aynaya Bakma Sıklığı Dağılımları.....	17
Tablo 15. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (Kruskal Wallis-H)18	
Tablo 16. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları (T-Test).....	18
Tablo 17. Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	19
Tablo 18. Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Analiz Sonuçları.....	19
Tablo 19. Araştırma Grubunun Haftalık Spor Yapma Değişkenine Göre Analiz Sonuçları ...	20
Tablo 20. Araştırma Grubunun Farklı Bir Spor Branşı Durumuna Göre Analiz Sonuçları.....	21
Tablo 21. Araştırma Grubunun Spor Geçmişi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	21
Tablo 22. Araştırma Grubunun Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları.....	22
Tablo 23. Araştırma Grubunun Spor Salonuna Gelme Amacına Göre Analiz Sonuçları.....	23
Tablo 24. Araştırma Grubunun Kendini Tanımlama Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	24
Tablo 25. Araştırma Grubunun Beslenme İçin Harcama Değişkenine Göre Analiz Sonuçları24	
Tablo 26. Araştırma Grubunun Ergojenik Madde Kullanmasına Göre Analiz Sonuçları	25
Tablo 27. Araştırma Grubunun Vücut Şeklini Değerlendirmesine Göre Analiz Sonuçları.....	25
Tablo 28. Araştırma Grubunun Aynaya Bakma Sıklığı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları .	26

9. EKLER LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Ek 1. Etik Kurul Raporu.....	50
Ek 2. Araştırma İzni	52
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu.....	53



10. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Raporu





Ek 2. Araştırma İzni



T.C.
MALATYA VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : E-80764699-100-1216907

09.12.2020

Konu : Akademik Çalışma

Sayın Muhammed Zahid AÇAK

İlgi : 30.11.2020 tarih ve 509328 sayılı Muhammed Zahid AÇAK'ın dilekçesi.

İlgi tarihli dilekçe ile Müdürlüğümüze başvurup gerçekleştirmek istediğiniz "Özel Spor Merkezleri Üyelerinin Sosyal Fizik Kaygılarının İncelenmesi: Malatya İli Örneği" başlıklı akademik çalışmanızı İl Müdürlüğümüz tarafından "Çalışma İzin Belgesi" verilerek faaliyetlerini sürdüren Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesislerinde dünyada ve ülkemizde etkili olan Covid-19 hastalığına karşı alınan tedbirlere uyarak uygulamanızda herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Gereğini rica ederim.

Ebu Bekir KAYHAN
İl Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : FVLGNCOM Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-cimzali-belge-dogrulama>
Adres: Özalpın Mah. Alparslan Türkeş Bulvarı Ergenekon Köprüsü Yanı 5/3 İlgi için: Mehmet YAYLACI
Yerliyer: MALATYA Sporif Eğitim Uzmanı
Telefon : (0422) 323 79 61. Belgesayısı: (0422) 323 13 68
Elektronik Akl: <http://malatya.gsb.gov.tr> e-posta: malatya@gsb.gov.tr



Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı...

Bu çalışma bilimsel amaçlı olup başka bir amacı yoktur. Araştırmanın güvenilirliği açısından sorulara vereceğiniz içten ve doğru cevaplar bizim için çok önemlidir. Çok teşekkür ederiz.

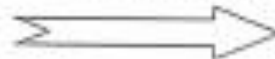
Açıklama: Tabloların içerisinde yer alan soruya ve soruyla ilgili tüm seçenekleri dikkatle okuduktan sonra uygun seçeneğin yanındaki parantezin içine (X) işaretleyiniz.

Muhammed Zahid AÇAK

Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

- 1.Yaş:
- 2.Cinsiyet: () Erkek () Kadın
3. Boy:cm
4. Kilo:kg
5. Eğitim Durumu: () Lise () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü
6. Medeni Durum: () evli () bekar () boşanmış
7. Haftada kaç gün spor salonuna gidiyorsunuz: () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7
8. İlgilendiğiniz başka spor branşı var mı: (.....)
9. Kaç yıldır/aydır bu etkinlik ile uğraşıyorsunuz: (yıl) veya(ay)
10. Gelir düzeyiniz nedir: () 1500 TL ve altı () 1501-2500 TL () 2501 TL ve üzeri
11. Spor salonuna gelme amacınız nedir?
() Sağlıklı olmak
() Kilo vermek
() Kilo almak-kas geliştirmek
() Arkadaş edinemek/sosyal çevreye katılmak
() Başkaları tarafından beğenilmek/ dikkat çekmek/ kabul görmek
() Müsabık sporcu olmak
12. Sosyal ilişkileriniz açısından kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?
() İçeride () Dışarıda
13. Beslenme için ayrı bir harcama yapıyor musunuz? () Evet () Hayır
14. Fiziksel gelişim amaçlı olarak ergojenik madde kullanıyor musunuz (Hormonal ve kimyasal ilaçlar, protein tozları, amino asit vb.)? () Evet () Hayır
15. Vücut şeklinizi nasıl değerlendirirsiniz?
() Çok Kötü () Kötü () Normal () İyi () Çok İyi
16. Spor salonunda antrenman yaparken aynaya bakma sıklığınız nedir?
() Çok sık () Sık () Bazen () Az () Çok az

Lütfen arka sayfaya geçiniz



Ek 4. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE)

Bu anket sizin sosyal fizik kaygılarınızla ilgilidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin "Fiziksel görünüşümden hoşnudum" cümlesini okudunuz. Fiziksel görünüşünüzden hiç hoşnut değilseniz "tamamen yanlış" yazılı kutunun içine (X) işareti koyunuz; fiziksel görünüşünüzden her zaman hoşnutsanız "tamamen doğru" yazan kutunun içini (X) ile işaretleyiniz.

SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Fiziksel görünüşümden hoşnudum.					
2.	Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
3.	Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
4.	Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
5.	Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissedirim.					
6.	Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.					
7.	Başkalarının yanımdayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.					
8.	Diğer insanlara, fiziksimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.					
9.	Diğer insanların fiziksimin incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
10.	Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
11.	Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissedirim.					
12.	Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissedirim.					