



**T. C.**  
**SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE OKUYAN**  
**ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL KAYGI DURUMLARI İLE**  
**EGZERSİZ YAPMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Onur ÖZTÜRK**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP**

**Tez No:200**

**ISPARTA-2020**

## KABUL VE ONAY

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı** çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 08/01/2020

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi. Hulusi ALP

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Üye: Dr. Öğr. İbrahim Kubilay TÜRKAY

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi

Üye: Doç. Dr. Kemal GÖRAL

Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi A.D.

ONAY: Bu yüksek lisans tezi Enstitü Yönetim Kurulu'nca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Nilgün GÜRBÜZ  
Enstitü Müdürü

## BEYAN

“Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel kaygı durumları ile egzersiz yapmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi” konu başlıklı yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, lisansüstü tez önerisi ve tez yazma yönergesine uygun olarak hazırlanmıştır.

Bu tez çalışması yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır. Tezin planlanması, verilerin toplanması, yazımı ve diğer bütün safhalarda etik dışı davranışlarda bulunulmamıştır. Tezdeki bütün bilgiler akademik ve etik kurallar içinde elde edilmiştir. Yapılan çalışmayla benzer ya da destekler nitelikteki başka bilimsel çalışmalara tez içerisinde referans olarak yer verilmiştir. Referans olarak gösterilen çalışmalar kaynakça bölümünde belirtilmiştir. Bu tez çalışması ve yazımı sırasında araştırmacı tarafından patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışta bulunulmadığını beyan ederim.

Tezi Hazırlayan

Onur ÖZTÜRK

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP

İmza

## ÖNSÖZ

Araştırmanın her aşamasında bana değerli desteklerini esirgemeyen saygı değer hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP'e, bütün desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

**Onur ÖZTÜRK**  
**ISPARTA - 2020**



## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fiziksel kaygı düzeyleri ile egzersiz yapmaları arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi olarak, bu amaç doğrultusunda farklı üniversitelerde spor bilimleri fakültesinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük, spor yöneticiliği, rekreasyon ve spor bilimleri bölümünde okumakta olan 2018-2019 öğretim yılında 305 erkek ve 192 kız öğrenci olmak üzere toplamda 497 lisans öğrenimi öğrencilerin öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada, veri toplama aracı olarak Hart ve ark (1989), tarafından geliştirilmiş ve Türkiye'ye uyarlaması Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan 12 madde ve iki alt ölçekten oluşan “sosyal fizik kaygı envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış olup, veriler normal dağılım gösterdiği (çarpıklık-basıklık değerleri) tespit edilmiştir. Bu bağlamda betimsel istatistikî yöntemler bağımsız gruplar için independent-T testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Anova testi sonucunda ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunun tespiti için ise çoklu karşılaştırma (Post HOC) testlerinden olan Tukey testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda yaş, akademik başarı, branş değişkeni arasında ( $p<0,05$ ), ölçeğin olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutunda üniversite değişkeni arasında ( $p<0,05$ ), ölçeğin toplam puan boyutunda yaş, akademik başarı, üniversite değişkeni arasında ( $p<0,05$ ), Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin genel sosyal fizik kaygı puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiş olup, demografik bilgiler doğrultusunda öğrencilerin egzersiz yapmalarına bağlı olarak sosyal fizik kaygı puanlarının daha düşük çıktığı görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal fizik kaygı, Spor bilimleri, Egzersiz

## ABSTRACT

This aim of this research is to examine the relationship between social physical anxiety levels and exercise among students of sports sciences faculty in terms of different variables. In the 2018-2019 academic year, a total of 497 undergraduate students consisted of 305 male and 192 female students.

In the research, data collection tool as Hart and Ark (1989), improved and Turkey to adapt by Mülazımoğlu Ballı and Aşçı (2006) made by Article 12 and which consists of two sub-scale "social physique anxiety inventory" it is used. In the analysis of the data, Kolmogorov-Smirnov test was applied and the data showed normal distribution (skewness-kurtosis values). In this context, descriptive statistical methods independent-T test and one-way analysis of variance (Anowa) were used for independent groups. Tukey test, which is one of the multiple comparison (Post HOC) tests, was used to determine which groups had significant difference as an result of Anowa test.

As a result, in the physical appearance comfort subscale of the scale, age, academic achievement, branch variable ( $p < 0.05$ ), negative assessment expectation subscale of university variable ( $p < 0.05$ ), total score size of the scale, academic success Among the university variable ( $p < 0.05$ ), it was found that the general social physical anxiety scores of the students studying in the faculty of sports sciences were moderate, and social physical anxiety scores were found to be lower due to the exercise of the students according to demographic information.

**Key words:** Social physical anxiety, Sport sciences, Exercise

# İÇİNDEKİLER

<b>BEYAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi .....	3
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Araştırmanın Hipotezi.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
2.1. Spor Nedir? .....	6
2.2. Egzersiz.....	6
2.2.1. Egzersiz ve Spor Kavramı.....	6
2.2.2. Egzersizin Fizyolojik Etkileri .....	7
2.2.3. Egzersizin Sosyal ve Toplumsal Etkileri .....	8
2.2.4. Egzersizin Zihinsel (Psikolojik) Etkileri.....	9
2.3. Kaygı.....	10
2.3.1. Sosyal Fizik Kaygı .....	10
2.4. Üniversite Okuyan Bireylerin Dönemsel Özellikleri.....	11
2.5. İdeal Vücut Tipi ve Beden İmgesi .....	12
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEMLER</b> .....	<b>15</b>
3.1. Araştırma Yöntem ve Amaç .....	15
3.2. Araştırma Evren ve Örneklem .....	15
3.3. Veri Toplama Aracı .....	16
3.4. Veri Toplama Yöntemi .....	16
3.5. Verilerin Analizi .....	16

3.6. Etik Açıklamalar .....	17
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>18</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>39</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>44</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>48</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>53</b>
Ek. 1. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (Ölçeği) .....	53
Ek. 2. İlgili İzinler .....	54
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>60</b>





## SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

<b>%</b>	: Yüzde
<b>N</b>	: Sayı
<b>S</b>	: Standart Sapma
<b>P</b>	: Anlamlılık Değeri
<b>T</b>	: T Testi Değeri
<b>F</b>	: Anova Testi Değeri
<b>Ort</b>	: Ortalama
<b>TL</b>	: Türk Lirası
<b>Kg</b>	: Kilogram
<b>Cm</b>	: Santimetre
<b>Max</b>	: Maximum
<b>Min</b>	: Minimum
<b>Max</b>	: Maximum

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 4.1.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	18
<b>Tablo 4.2.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	18
<b>Tablo 4.4.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin kilo değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	19
<b>Tablo 4.5.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	19
<b>Tablo 4.6.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	20
<b>Tablo 4.7.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	20
<b>Tablo 4.8.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin branş değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	21
<b>Tablo 4.9.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelir değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	21
<b>Tablo 4.10.</b> Araştırmaya katılan öğrencilerin üniversite değişkenine göre yüzdelerik dağılımları .....	22
<b>Tablo 4.11.</b> Sosyal fizik kaygı ölçeği veri normallik test puan dağılımı.....	22
<b>Tablo 4.12.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre puan dağılımı .....	23
<b>Tablo 4.13.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaş değişkenine göre puan dağılımları .....	23
<b>Tablo 4.14.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin yaş değişkeni fiziksel görünüm rahatlığı alt boyut sonucu .....	24
<b>Tablo 4.15.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin yaş değişkeni toplam alt boyut sonucu .....	25
<b>Tablo 4.16.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin boy değişkenine göre puan dağılımları .....	26
<b>Tablo 4.17.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin kilo değişkenine göre puan dağılımı .....	27
<b>Tablo 4.18.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin bölüm değişkenine göre puan dağılımı .....	28
<b>Tablo 4.19.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sınıf değişkenine göre puan dağılımı .....	29

<b>Tablo 4.20.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre puan dağılımları .....	30
<b>Tablo 4.21.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin akademik başarı değişkeni fiziksel görünüm rahatlığı alt boyut sonucu .....	30
<b>Tablo 4.22.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin akademik başarı değişkeni toplam alt boyut sonucu .....	31
<b>Tablo 4.23.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin branş değişkenine göre puan dağılımı .....	32
<b>Tablo 4.24.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin branş değişkeni fiziksel görünüm rahatlığı alt boyut sonucu .....	33
<b>Tablo 4.25.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkenine göre puan dağılımı .....	34
<b>Tablo 4.26.</b> Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin üniversite değişkenine göre puan dağılımı .....	35
<b>Tablo 4.27.</b> Spor bilimleri fakültesinde sosyal fizik kaygı düzeylerinin öğrenim görülen üniversite değişkeni olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyut sonucu .....	36
<b>Tablo 4.28.</b> Spor bilimleri fakültesinde sosyal fizik kaygı düzeylerinin öğrenim görülen üniversite değişkeni toplam alt boyut sonucu.....	37

## 1. GİRİŞ

Kaygı kavramına genel olarak bakıldığında, bireyin kendi iç dünyasında herhangi bir durumdan veya nedenden dolayı istemsiz bir duygu oluşarak, kendisi açısından olumsuz bir şey olacağına ve bunu yanında oluşan bu durumu engelleyemeyeceğine ilişkin bir düşüncenin belirmesiyle oluşan bir süreçtir. Kaygı, kavramı Batılı kaynaklardan dilimize “*anksiyete*” kavramının tercüme edilmesi ile yerleşmiştir. Kaygı bireyde nedenini tam olarak belirsiz korku, endişe ve sıkıntı olarak görülmektedir (1).

Her insanın boyutları farklı olsa dahi kaygı yaşamasının sıra dışı olmayan ve beklenen bir durum olduğunu belirtmek gerekir (2). Toplum içerisinde bireylerin dış görünüşleri bireyleri için oldukça önemlidir. İçinde bulunulan toplumu oluşturan diğer bireyler üzerinde istedikleri iyi izlenimi bırakamayacağını konusunda düşündüklerinde kaygı yaşamaları kaçınılmazdır (3).

Yine bireylerin yaşamı süresince kurmuş olduğu iletişimde fiziksel görünüm önemlidir. Bireyin etkileşimi sırasında bunu düşünerek iletişim kurması rahatsız edici olabilmektedir. Ancak bir bireye karşısındaki birey tarafından nasıl ya da ne şekilde davranılacağı kararlarının verme sürecinde ilk bilgi olarak kişinin görüntüsü belirlemektedir (4).

Bireylerin fiziksel olarak görünüşlerini kabul edilebilir olarak üst düzeyde tutmak aynı zamanda düzgün bir postüre sahip olmak için fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaktadırlar (5). Bu bağlamda birçok insanın benliğinde ideal fizik yapısı olarak zayıf, kas oranı yüksek ve vücudunun belirli bir oran dâhilinde olması vardır. İnsanlar fiziksel görünüşünü şekle sokmak, ideal fiziğe ulaşmak amacı ile düzenli fiziksel aktivite ve egzersizlere katılmaktadır (5). Spor ve egzersiz yapan kişiler mevcut fiziksel durumlarının değerlendirilmeleri yönünde çalışmalar yapılmış olup, örneğin, fiziksel olarak tutumları, kas gelişimi ve kas gelişimine bağlı olarak fiziksel kondisyon sporcu gruplarında öz-saygı ve vücut üzerinde önemli etkisi olduğu görülmüştür (6).

Toplum içerisinde kadınlar, erkeklere kıyasla fiziksel görünüm olarak daha çok baskı altında kendilerini hissetmelerine rağmen günümüze bakıldığında bu durum değişiklik göstermektedir. Çeşitli nedenlerle erkeklerin de kadınlar gibi ideal vücut

görüntüsüne sahip olmaları ve sahip oldukları bu görünüş yapılarını korumaları yönünde sosyal baskıların arttığı fark edilmektedir (7).

Fiziksel görünüş kıyaslamaları genellikle medya tabanlı kıyaslamalar olmasına rağmen aynı yaş grubundaki bireylerde fiziksel görünüş kıyaslamaları daha sık olmaktadır (8). Aynı zamanda fiziksel görüntüsünden hoşnut olan bireylerin kendi kendilerine güven ve saygı gibi duyguları artığı görülmektedir (9).

Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerde düzenli olarak egzersiz yapmayanlara kıyasla kendine kendilerine duydukları güven duygusunun daha fazla olduğu, irade gücü daha yüksek, sıkı çalışan, güçlü, fit, sağlıklı, enerjik, daha fazla kas kitlesine sahip olarak aynı zamanda fiziksel çekiciliğe sahip olduklarını belirtmiştir (10).

Fiziksel kaygı, bireyi hem sosyal açıdan, akademik açıdan hem de mesleki açıdan olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (11). Aynı zamanda fizik kaygı, beden imajı algısı ve hatta benlik saygısı gibi kavramlar birbirleri ile ilişkilidir. Sosyal fizik kaygısının çoğunlukla en yoğun olduğu dönemin ergenlik dönemi olduğu düşünülmektedir (12).

Toplumun birçok kesininden ve bölgesinden üniversite eğitimi almak için bir arada bulunan gençler, eğitimleri süresince arkadaş, spor ve çalışma grupları içerisinde etkileşime girerek bir takım sosyalleşme evresi geçirirler (13).

Genç yetişkinlik ve ergenlik dönemindeki bireyler bu dönemin gelişim görevlerinin gereği olarak bakıldığında yakın ve samimi ilişkiler kurmayı başarmaları gerekmektedir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik gelişimleri sağlamak için yakın ve samimi olarak ilişki kurmaları kritik öneme arz eder. Bu ilişkileri kuramayan bireylerin kendilerini yalnızlaştırılmış ve başarısız hissederler (14).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ile egzersiz yapmaları arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Öğrencilerin fiziki görünüşlerinden dolayı oluşan sosyal engellerini anlayarak bunun nedenleri, hangi gruplarda ne derece fiziki görünüşünden kaygı duyduğunu ortaya koyabilmek, öğrencilerin fiziki görünüşünden dolayı yaşadığı kaygıların giderilmesine çözüm olacağı düşünülmektedir.

Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültesinde okumakta olan öğrenciler içinde buldukları toplumda ideal bir antrenör ve sporcu algısından dolayı üniversitelerin diğer bölümlerinde okumakta olan öğrencilere nazaran daha fazla fiziksel görünüşlerinden dolayı göz önünde yer almaktadır. Bütün bu nedenler spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerde fiziki görünüşlerinden dolayı, sosyal fizik kaygısına neden olup olmadığını ortaya koyabilmek açısından bu çalışmanın önem taşıdığı düşünülmektedir.

## **1.3. Problem Cümlesi**

Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ile egzersiz yapmaları arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri**

1. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından fark var mıdır?
2. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında yaş, boy ve kilo değişkenleri açısından fark var mıdır?
3. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında okuduğu bölüm değişkeni açısından fark var mıdır?
4. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında spor branşı değişkeni açısından fark var mıdır?
5. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında akademik başarı ve aylık gelir durumu değişkenleri açısından fark var mıdır?

6. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri aylık gelir durumu ve üniversite değişkeni açısından fark var mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ankete samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi, İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük, Spor yöneticiliği, Rekreasyon ve Spor bilimleri bölümünde okumakta olan 2018-2019 öğretim yılında lisans öğrenimi öğrencileri ile sınırlıdır.

#### **1.6. Araştırmanın Hipotezi**

Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından bakıldığında ne derece sosyal fizik kaygısı taşıyıp-taşımadıkları ve bu değişkenler ışığında ne gibi farklılıklar gösterdiğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır

H<sub>0</sub>: Spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ile egzersiz yapmaları arasında ilişki yoktur.

H<sub>1</sub>:Spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ile egzersiz yapmaları arasında ilişki vardır.

Günümüzde bakıldığında birçok insan içinde bulunduğu sosyal çevresinden dışarıdan kendisinin nasıl görüldüğü konusunda bir merak ve ilgi içerisindedir. Bireyde oluşan bu merak bireyin sosyal çevresi ile ilişkilerini doğrudan etkilemektedir.

Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilere bakıldığında günümüzde sporun gerek çeşitli branşlarında mücadele etmiş ve hale hazırda mücadele etmeye devam eden bireylerin oluşturduğu bir grup olarak dışarıdan bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde daha yoğun olarak sporcu kimliklerinden dolayı fiziksel görünüş kaygısı taşımaktadırlar. Oluşan bu kaygı spor bilimleri fakültesi öğrencileri toplumun

diğer bireylerinden ayıran bir alt kimlik olarak gerek spor yaparken olsun gerekse de günlük hayatı içerisinde etkileşim içerisinde girdiği insanlar olsun daima sosyal olarak bir fiziki görünüş kaygısı taşımaktadırlar.





## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor Nedir?

Spor, fiziksel faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlar altında somut bir olgu halinde, fiziksel, mental, estetik, teknik özellikleri içerisinde barındıran yarışmaya dayalı ve belirli kurallarla çevrili etkinliklerdir (15).

Yine bakıldığında spor kavramı ister bireysel olarak yapılsın, ister takım halinde yapılsın belirli kurallara dâhilinde yarışma ortamı olarak düzenlenen ve bireylerin fiziksel ve bilişsel olarak sporcunun gelişimine katkı sağlayan, eğitim ve eğlendirme yönü olan bir süreçtir (16). Bu süreç bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını destekleyerek, bireyin kişilik sürecine katkı sunmak, bireye yetenek kazandırarak ve onun kapasitesini artırarak uyum sürecini kolaylaştıran bir yapıya sahiptir. Spor çok boyutlu bir yapısının olması, fiziksel ve psikolojik olarak pek çok yönden yararlı olması ve amacının çok çeşitli olarak bireyde çok boyutlu bir gelişim sağlamasından dolayı evrensel bir nitelik taşımaktadır (17).

Dünyada genelinde temel olarak sporu bir sağlık aracı şeklinde değerlendirilirken Türkiye’de bireyler daha çok sporu daha fit ve güzel görünmek için bir araç olarak düşünmektedirler (18).

### 2.2. Egzersiz

#### 2.2.1. Egzersiz ve Spor Kavramı

Tüm dünyada ve ülkemizde fiziksel olarak hareketsizlik, gitgide artan bir biçimde toplumların sağlığını tehdit etmekte olan bir gerçektir. Günümüzde sağlık ile egzersiz arasındaki ilişkinin paralellliğini ortaya koyan birçok araştırma bulunmasına rağmen araştırmacılar, yapılan çalışmalar gösteriyor ki, insanların yeteri kadar egzersiz yapmadığı konusunda konunun uzmanları hemfikirdir (19).

İçinde bulunduğumuz toplumda birçok kişi, “Spor” ve “Egzersiz” kelimelerini birbirinin yerine aynı anlamı taşıdıkları düşünülererek kullanmaktadır. Oysa tekrardan olaya bakıldığında; fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları farklı anlamlara karşılık gelmektedir (20).

Egzersiz ve fiziksel aktivite; sağlığın korunması ve koruyucu hekimlik yaklaşımlarının bir aracı olarak bireylerin bir bütün olarak sağlığını geliştirmekle birlikte; gelişmiş olan sağlık durumlarını devam ettirmekte, bireyin karşılaşması muhtemel olan hastalıkların ve yorgunluğun karşısında direnci arttırmak amacı olarak karşımıza çıkmaktadır (21).

Sağlıklı bir yaşam sürülebilmesi için insanların fiziksel aktiviteyi günlük hayatının bir bölümü ve bir yaşam tarzı haline dönüştürmesidir (22). Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek gibi çeşitli kültür-fizik hareketlerini ve temel vücut hareketlerinin tamamını ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dallarının gün içinde etkinlikler halinde meydana getirilen fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir (23).

Bunların yanı sıra, yeterli fiziksel aktivitenin yapılmaması ve hareketsiz yaşam sonucunda kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz, kolon kanseri, obezite ve psikiyatrik hastalıkların bireyde görölme risklerini arttırmaktadır (24).

Gelişen ve kolaylaşan dünyamızda, git gide artan bir biçimde daha fazla hareketsiz yaşam seçmekte ve bu doğrultuda kanalize olmaktadır, hareketsiz yaşam artık eskisine göre daha yüksek yaşam standartlarına bağlı olarak teknolojik gelişmelerin doğrultusunda bireylerin her türlü fiziksel aktivitenin yoksunluğunu ve buna bağlı olarak da çeşitli hastalıklar ile karşılaştıklarını görüyoruz.

### **2.2.2. Egzersizin Fizyolojik Etkileri**

Düzenli olarak yapılan spor ile sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olmakla beraber, spor bireyin fiziksel durumuna katkı sağlar ve düzenli spor yapma alışkanlığı edindirmek sağlık açısında çok önemli faydalar sağladığı bilinmektedir. Spor yapmaya devam edildiği takdirde, kalp- damar sağlığı, eklemler ve kemik sağlığı açısından önemli faydalar sağladığı da bilim çevrelerince ispatlanmıştır (25).

Yapılan araştırmalar egzersiz sırasında bireylerin kalbi besleyen koroner damarlarda ve beyine kan taşıyan damarlarda dolaşım durumlarını incelemiş, yapılan egzersiz ile vücutta kalbe ve beyine daha fazla kan gitmesini sağladığını görölmüştür (26).

Kalbe ve beyine daha fazla kan gitmesi, bireylerde daha fazla hücrenin hızını ve hücrenin ihtiyaç duyduğu maddelerin kan tarafından vücudun ilgili organlarına taşınması insan sağlığında önemli rol oynamaktadır (27).

Egzersiz tek yönlü olarak düşünülmemesi gerekir. Egzersize bakıldığında sadece kalp ve damar sağlığının yanında organizmanın bir bütününe iyi olma hali olarak ele alınması gerekir. Egzersize katılımın bireylerde fiziksel olarak etkilenmenin yanında, bireylerin motorik özellikleri olan (dayanıklılık, kuvvet, sürat, hareketlilik ve beceri) gibi özellikler uygulanması ve geliştirilebilmesi bakımından etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle kassal olarak dayanıklılık (endurans) gerektiren spor branşlarında koroner arter hastalığı, hipertansiyon ve şeker hastalığı daha az görülme riskini azaltır (28).

### **2.2.3. Egzersizin Sosyal ve Toplumsal Etkileri**

Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları içerisinde bakıldığında çeşitli hareketler bütünü olması ile birlikte insanlara kişisel ve sosyal olarak bir grup'a aidiyet duygusu vermesi ile bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur (29).

Birey, sportif faaliyetler ve egzersiz yaptıkça, maneviyattan doğan boşluğunu giderebilmekte ve iş hayatı içerisinde görülen ve sonrasında artarak devam eden sosyal hayata yansıyan amaçsızlık, belirsizlik ve monoton çalışma şartlarının doğurduğu iyimserlikten yoksun ve bunalımlı gibi tutumlar içerisinde girmeden gidermek, spor ve egzersiz gibi boş zaman faaliyetlerine gerek duymaktadır (30).

Bireyin küçük yaşlardan itibaren toplumun kültürel değerlerini yansıtan oyunlar ve fiziksel aktivitelerle maruz kalarak bunlara büyüyerek bir yandan bireyin becerilerini, kişilik özelliklerini, duygusal yapısının gelişmesini ve çeşitlenmesi sağlarken başka bir taraftan ele alındığında ise bireylerin çevresindeki rollerinin, normların ve kuralların farkına varmasına katkı sağlar, toplumdaki başka insanlarla ilişki ve işbirliği kurma becerilerini de aynı zamanda kazanmış olur (31).

Egzersiz ve fiziksel aktivite sayesinde bireyler birçok sosyal çevre edindiğini çeşitli dostluklar kazanmaktadır. Egzersiz ve fiziksel aktivite sayesinde insanlar yeni ortamlara girerler, kentler ve ülkeler arası dostlukların kazanıldığı ve yıllar boyunca bu dostlukların ortak gaye etrafında devam ettirilmektedir (32).

Bu bağlamda yapılan çalışmalar doğrultunda spor bireyin sosyalleşerek çevresini daha iyi anlayabilmesi ve bulunduğu toplumdaki diğer bireylerle daha sağlıklı ilişki kurmasını sağlar.

#### **2.2.4. Egzersizin Zihinsel (Psikolojik) Etkileri**

Doğru tespit edilmiş olan ve düzenli olarak yapılan egzersizler özellikle organizmanın sağlık ve bir bütün olarak iyi oluş üzerine etkisi değerli olduğu bilinmektedir (33). Bu alanda yapılan birçok çalışmada bakıldığında, düzenli ve dengeli egzersizin psikolojik olarak iyi oluş ve mental sağlığın üzerine olan etkisi kanıtlanmış olarak karşımıza çıkmaktadır (34).

Modern toplumların hastalığı olarak bilinen yoğun stresle başa çıkmada en önemli etken yollarından biri fiziksel aktivitelere katılımdır. Spor yapamaya zaman ayıran bireylerde spor, haz alma ve mutlu etme duygusu organizmada oluşturmaktadır. Bireylerin günlük yaşantıda karşılaştıkları monoton hayat tarzının ortadan kaldırılmasında, bireylerin rahatlamasını ve gevşemesini sağlamak ile birlikte kendilerini mutlu hissetmeleri ve bir şeyleri başarmış ve başarabilecek olmanın vermiş olduğu haz duygusunu yaşamasını sağlayan en önemli araçlardan biri olarak karşımıza çıktığı görülür (35).

Sağlık psikolojisi ve egzersiz psikolojisi alanında yapılan birçok çalışmalar gösteriyor ki düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu olarak geribildirimler aldıkları görülmektedir (36).

Egzersize ve fiziksel aktiviteye katılan bireyler oyun ve hareketleri kullanarak ile duygularını ifade edebilme imkânı bulurlar, egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılım sayesinde saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi bir takım duyguların dışavurumu sağlanılarak duyguların kontrol edilmesi öğrenilmesi sağlanmış olur (30). Ayrıca hem sağlığını koruduğu hem de insan vücudunun dış görünümünü değiştirdiği görülmektedir. Sağlık ve spor merkezleri gibi çeşitli sporların icra edildiği sportif merkezlere giderek sportif faaliyetlerde bulunan bireylerde benlik ve sağlıklı beden algıları artar (37).

### **2.3. Kaygı**

Kaygı kavramına genel olarak bakıldığında, bireyin kendi iç dünyasında herhangi bir durumdan veya nedenden dolayı istemsiz bir duygu oluşarak, kendisi açısından olumsuz bir şey olacağına ve bunu yanında oluşan bu durumu engelleyemeyeceğine ilişkin bir düşüncenin belirmesiyle oluşan bir süreçtir. Kaygı, kavramı batılı kaynaklardan dilimize “anksiyete” kavramının tercüme edilmesi ile aktarılmıştır. Kaygı bireyde belirsiz korku, endişe ve sıkıntı olarak görülmektedir (1).

Bireyin karşılaşmış olduğu çeşitli durumlar içerisinde asıl sorunun ne olduğunu bilmeksizin birey tarafından kendi içerisinde beliren korku hissidir (38). İnsanın benliğimizde yaratılan tutarsızlık deneyimleri kaygıya neden olmaktadır. Benlik kavramına uymayan düşünce, duygu, arzu ya da bireyde baş gösterdiğinde kaygı yaşanır (39). Kaygı bütün bireylerde doğuştan sahip olunan ve belirli bir seviyeye kadar sağlıklı, yaşanması gerekli bir duygudur (40).

Son olarak spor bağlamında kaygıya bakıldığında, sporcunun sahip olduğu mevcut kaygı seviyesi, o sporcuda kas gerginliği ve tonusunda farklılık meydana getirerek konsantrasyon ve motor koordinasyonunu üzerine etkide bulunabilmektedir (41).

Burada yapılan çalışmalar doğrultusunda kaygıyı genel olarak her anlamda bireye negatif bir olgu olduğunu tamamı ile düşünmek yanlıştır. Bireyin günlük yaşantısı içerisinde bir şeylere kaygı duyması onun sorumluluk duygusunun arttırarak gerek günlük hayatta gerekse de ileriki yaşamı içerisinde onu yapması gerekeni yapması konusunda tetikleyici bir rol oynamaktadır. Yine bu bağlamda bakıldığında birey üzerindeki kaygının derecesi önemlidir eyer birey herhangi bir durum karşısında çok fazla kaygı duyuyorsa bu onu başarıdan çok başarısızlığa sürükleyen bir süreç olarak karşımıza çıkacaktır.

#### **2.3.1. Sosyal Fizik Kaygı**

Sosyal kaygı kavramı ilk kez kullanımı 1903 yılında Janet tarafından ortaya atılmıştır. Janet sosyal kaygı kavramının genel olarak, kalabalık bir ortamda konuşmaktan, kalabalık gruplar önünde veya içerisinde herhangi bir performans sergilemekten ve yazı yazabilmesine rağmen bu durumdan çekinme durumları olarak

değerlendirmiştir. Bu tarzdaki belirtileri ilk olarak psikolojik bir rahatsızlık olarak kabul etmemiş ve normal bir durum olarak değerlendirmiştir (42).

Genel olarak bakıldığında sosyal fizik kaygı; *“bireyin fiziksel görünümünün sosyal çevresi içerisindeki diğer bireyler tarafından olumsuz olarak değerlendirildiğini düşündüğü veya inandığı durumlarda beden imgesi ile ilişkili olarak deneyimlediği sosyal kaygı”* şeklinde tanımlanmaktadır (43).

Sosyal fizik kaygının bireyde oluşumunda kendisi ve diğer bireylerin fiziksel görünümünü olumsuz olarak değerlendirdiğine ilişkin bir kanıya varmıştır. Hatta öyleki bireyde oluşan bu kaygı bireyin sahip olduğu fiziksel görüntünün kaygı arttıkça daha olumsuz olarak değerlendirmesine yok açmaktadır (44).

Sosyal fizik kaygısı, bireylerin dışsal yani fiziki görünüşlerinin içinde bulunduğu sosyal çevresi tarafından değerlendirilmesine dair hissettikleri sonucunda bireyde oluşan duygu durumudur (45). İnsanların kendi vücutları üzerinde algılamalarının yanı sıra, içinde bulunduğu toplumdaki diğer bireylerinde onları ne şekilde algıladıklarının önemlidir (46).

Sosyal görünüş kaygısı; *“insanların kilo, boy, kas yapısı ve ten rengi gibi özelliklerin ötesinde gülme, burun yapısı ve göz biçimi gibi nitelikleri de kapsayan, insanların fiziki görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilme durumlarında yaşadıkları gerginlik ve kaygı şeklinde ifade edilmektedir”* (47).

Sosyal fizik kaygının bireyde ortaya çıktığı durumlara bakıldığında genelinde, kişilerin fiziki görünüşleriyle ilgili olarak diğer bireylerin gözünde istedikleri beden imaja ulaşmada başarısız ve yetersiz kaldıkları durumlarda ortaya çıktığı düşünülmektedir (48).

#### **2.4. Üniversite Okuyan Bireylerin Dönemsel Özellikleri**

Üniversite okuyan bireylere bakıldığında içinde buldukları yaş aralığında dönemsel olarak *“genç yetişkinlik”* (19-30 yaş) aralığı olarak kabul edilmektedir. Bu döneltmeme havighurst tarafından yapılmış ve dönemin özellikleri olarak bireylerin süreci eş seçimi, evliliğe hazırlık, meslek sahibi olma, çocuk büyütme, içinde bulunduğu topluma uyum ve sosyal gruplara katılmak gibi özellikleri taşımaktadır (49).

Erikson (1984)'e göre genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde kimlik arayışı son bulduktan sonra kendi kimliğini diğer bireylerle kaynaştırmaya isteklidir. Genç yetişkinlere bakıldığında yine bu dönemde akranları ile yakın ilişkiler kurmaya hazırdır. Benlik yitimi korkusu taşıdıkları için genç yetişkin yalnızlık yaşamaktan kaçınmaktadır (50).

Özellikle son yarım yüzyıla bakıldığında yetişkinliğe geçiş dönemindeki demografik olarak 18-25 yaş aralığında yer alan bireylerin aynı zamanda yetişkin bireylerin sahip oldukları rollerinde değişiklikler olmaya başlamıştır (51).

Havighurst ve Erikson bu dönemdeki bireylerin gerek sosyal çevre edinilmesi sürecinde gerekse eş seçimi sürecinde sosyal çevresi ile etkileşimi ve iletişimin temel noktalarından biride fiziksel olarak iyi görünmektir. Yine bu dönemde bakıldığında birey eş seçimi gibi dönemin özelliklerinde karşı cinse karşı ilgi duyarken aynı zamanda bu ilginin de kendi üzerinde toplanması konusunda istekli olup karşı cinsin kendisi üzerinde ne düşündüğü konusunda kaygı duyar. Bu dönemde fiziksel olarak bireyler güçlü ve sağlıklı görünme ihtiyacı hissetmesinin temel nedenlerinden biri olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Üniversite dönemindeki bireylere bakıldığında dışarıdan gelen uyarılara ve tepkilere karşı çok hassas ve duyarlı oldukları, aynanın karşısında uzun zaman geçirme ihtiyacı duymalı, vücudunda ergenlikten beri meydana gelen değişimler bu dönemdeki bireylerde kimi zaman kendi istediği yönde olurken kimi zamanda bu durumun tam tersi yönünde neticelenmektedir.

## **2.5. İdeal Vücut Tipi ve Beden İmgesi**

Geçmişten günümüze tarih boyunca insanlar fiziksel görünüşleri yaşamlarında önemli bir yere sahip olmuştur. Bireylerin standart değerlendirmelere nazaran kilolu ya da aşırı kilolu olup olmamalarını dikkate almadan, kendilerini şişman gibi algıladıkları ve kendileri için elzem olmayan durumlarda dahi zayıf görünebilmek için istenilmeyen bir takım davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Günümüzde yine bakıldığında toplumun her geçen gün artan biçimlerde fiziksel olarak çekicilik standartlarının empoze edildiği, özellikle kadınların zayıf bir vücuda erkeklerin ise kaslı bir vücut tipinin olmasının önemsendiği görülmektedir (52).

Beden imajı yalnızca dış görünüşü tamamıyla ifade etmez. Beden imajı birey hakkında diğer bireylerin ne düşündükleri yada ne arzuladıklarını da içeren kompleks ve çok boyutlu bir olgudur. Birey diğer bireyler tarafından da aynı zamanda ne düşünüldüğünü de içerir (53).

Beden imajı bireylerin toplum içerisinde sosyal olarak etkileşim içerisine girdikleri diğer bireylere kendi varlığını hissetme durumudur. Kişilerin dış görünüşüne dayanma ve bireyler için adeta bir yansıtıcı görevi görmektedir. Beden imgesinin vücudun şekline ve duygusal motor kapasitesine gönderme yaptığı görülmektedir. Beden imgesi kavramının özellikle 19. yüzyılda önemli yeri olduğu toplumlarda fark edilmekle beraber bu kavramın aynı zamanda geç modern dönemde bütüncül olarak anlamını kazandığını görülür (54).

Bireylerin bütün olarak ele alındığında onun psikolojik ve bedensel yönden sağlıklı olması gelmektedir. Sağlık ise bireylerin fiziksel yönünün yanında aynı zamanda sosyal anlamda işlevlerini tam olarak yerine getirebilme yeteneğidir (55).

Günümüzde olduğu gibi yaşanan teknolojik gelişmeler, günlük hayata kullandığımız çeşitli teknolojik aletler evlerimizde ev işlerinin kolayca yapılabilir duruma getirmiştir. Araçların artması, her zamankinden daha fazla ulaşımda kolaylıkların sağlanması, televizyon, bilgisayar, akıllı telefonlar kullanımının yaygınlaşması fiziksel faaliyetleri azalmasına ve insan vücudunun enerji tüketimini noktasında kısıtlamaya gitmiştir (56).

Kişilerin beden imgesi ile ilgili sorunlarla nasıl bir başa çıkma mekanizmaları sahip oldukları ve bu mekanizmaları geliştirip yine karşısına çıkan problemlerle nasıl baş ettiğini bilmek onların sosyal ve romantik ilişkileri içerisinde açıklık kazandırmada önemli bir husustur (57).

Özellikle bakıldığında birçok spor malzemesi üreten firma sosyal medyayı kullanarak ürünlerini bu yolla pazarlama imkânı sunarlar bu sunumlarda bakıldığında birçok uluslar arası çapta başarıya ulaşmış sporcunun kullanılması bu sosyal mecraları kullanan bireylerde sunulan içeriği destekler boyutta olması gerektiği düşünülür. Yine bakıldı bireyin sağlıklı olup olmadığına bakılmaksızın daha fit, kaslı ya da sportmen görünen bireylerin sosyal medyadaki beğenilerinin yüksek olması özellikle spor bilimleri fakültesinde okumakta olan bireyler üzerinde diğer bireylere nazaran daha



yüksek olarak karşımıza çıkmaktadır. Oluşan bu durumların tamamında bireyde oluşan sosyal fizik kaygının sosyal ilişkileri üzerine etkileri yadsınamaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır.



### **3. GEREÇ VE YÖNTEMLER**

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama aracı, veri toplama yöntemi, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizinin nasıl yapıldığına yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Yöntem ve Amaç**

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ekseninde kurgulanmıştır. Nicel araştırmalar verilerin sayılara indirildiği ve tümünden tekile gidildiği araştırmalardır. Bu araştırmada spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri ile egzersiz yapmaları arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmış olup araştırıldığı ve veriler sayılara indirildiği için bu yöntem kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişken, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin cinsiyet, yaş, spor branşı ve okudukları bölüm gibi değişkenlerdir. Bağımlı değişkeni ise, sosyal fizik kaygı durumları, fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisidir.

#### **3.2. Araştırma Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini, Süleyman Demirel Üniversitesi, İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Örnekleme ise, Süleyman Demirel Üniversitesi, İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde okumakta olan öğrencilerin arasından araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 305 erkek öğrenciye 192 kız öğrenci olmak üzere toplamda 497 öğrenci oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, veri toplama aracı olarak, “*sosyal fizik kaygı envanteri*” kullanılmıştır. Sosyal fizik kaygı envanteri Hart ve ark. (1989), tarafından geliştirilmiş ve Türkiye’ye uyarlaması Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan 12 madde ve iki alt ölçekten oluşmuştur. Maddeler 5’li likert tipi ölçek kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan 60’dır. Envanterden alınan puanlar arttıkça kişinin kendi görünüşünden duyduğu kaygı da artmaktadır. Envanter, kişilerin fiziksel yapıları başkaları tarafından gözlemlenmeleri veya değerlendirilmelerinde duydukları rahatsızlık seviyesi ile ilgili sorular içermektedir. Ölçekte seçenekler, tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış/bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru şeklinde derecelenmiştir. Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. “Fiziksel görünüşümden hoşnudum” maddesi ters puanlamaya, “Başkalarının yanındayken fiziksel görünüşümden endişelenirim” maddesi ise normal puanlamaya örnek verilebilir. Sosyal fizik kaygı envanteri, Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan faktör analizi sonunda iki faktörlü çıkmış ve 1. faktörün altına toplanan 5 madde (1, 2, 5, 8, 11. maddeler) fiziksel görünüm rahatlığı boyutunu 2. faktörün altında toplanan 7 madde (3, 4, 6, 7, 9, 10, 12. maddeler) ise olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunu oluşturmuştur (58).

### 3.4. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden erkek ve kız öğrencilerle araştırmacı yüz yüze görüşerek, araştırma hakkında detaylı bilgi vermiştir. Veri toplama aracı olan *sosyal fizik kaygı ölçeği* tüm öğrencilere aynı koşullar altında uygulanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış olup, veriler normal dağılım gösterdiği (çarpıklık-basıklık değerleri) tespit edilmiştir. Bu bağlamda betimsel istatistiksel yöntemler bağımsız gruplar için independent-T testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Anova testi sonucunda ortaya çıkan

anamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için ise çoklu karşılaştırma (Post HOC) testlerinden olan Tukey testi kullanılmıştır. nem düzeyi olarak ( $p<0,05$ ) düzeyinde anlamlılığa bakılmıştır.

### **3.6. Etik Açıklamalar**

Araştırmaya veri toplayabilmek amacıyla, çalışmaya başlamadan önce ilgi niversitelerin Spor bilimleri fakülteleri ve Beden eğitimi spor yüksekokullarından gerekli izinler alınmıştır.



## 4. BULGULAR

**Tablo 4.1.** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yüzdelik dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	305	61,4
Kadın	192	31,6
Toplam	497	100,0

Tablo 4.1'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin (% 64,4)'ünün erkek, (% 31,6)'sının kadın olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.2.** Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre yüzdelik dağılımları

Yaş	N	%
Altı-19 yaş	98	19,7
20-21 yaş	190	38,2
22-23 yaş	121	24,3
24-25 yaş	53	10,6
26 yaş-üstü	35	7,04
Toplam	497	100,0

Tablo 4.2'ye bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımlarının, 20-21 yaş (% 38,2), 22-23 yaş (% 24,3), 19 yaş ve altı (% 19,7), 24-25 yaş (% 10,6) ve 26 yaş ve üstünün oranının (% 7,04) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.3.** Araştırmaya katılan öğrencilerin boy değişkenine göre yüzdelik dağılımları

Boy	N	%
Altı-150 cm	44	8,8
161-165 cm	64	12,8
166-170 cm	92	18,5
171-175 cm	88	17,7
176-180 cm	117	23,5
181 cm-üzeri	92	18,5
Toplam	497	100,0

Tablo 4.3'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin boy grupları dağılımları, 176-180 cm arası boy (% 23,5), 181 cm ve üzeri ile 166-170 cm arası boy (% 18,5), 161-165 cm oranının (% 12,8) ve 150 cm ve altı oranının (% 8,8) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.4.** Araştırmaya katılan öğrencilerin kilo değişkenine göre yüzdelik dağılımları

Kilo	N	%
Altı-50 kg	35	7,04
51-60 kg	145	29,1
61-70 kg	149	29,9
71-80 kg	109	21,9
81 kg-üzeri	59	11,8
Toplam	497	100,0

Tablo 4.4'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin kilolarına ilişkin grupları dağılımları, 61-70 kg arası kilo (% 29,9), 51-60 kg arası kilo (% 29,1), 71-80 kg arası kilo (% 21,9), 81 kg ve üzeri kilo (% 11,8), ve 41 kg ve altı kilo'ya sahip olanların oranının (% 7,04), olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.5.** Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre yüzdelik dağılımları

Bölüm	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	210	42,2
Antrenörlük	101	20,3
Spor Yöneticiliği	152	30,5
Spor Bilimleri	24	4,8
Rekreasyon	10	2,0
Toplam	497	100,0

Tablo 4.5'ye bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin okudukları bölümlere göre dağılımları, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü (% 24,3), Spor Yöneticiliği bölümü (% 30,5), Antrenörlük bölümünü (% 20,3), Spor bilimleri bölümü (% 4,8), ve Rekreasyon bölümünün oranının (% 2,0) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.6.** Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre yüzdelik dağılımları

Sınıf	N	%
1.sınıf	172	34,6
2.sınıf	168	33,8
3.sınıf	73	14,6
4.sınıf	84	16,9
Toplam	497	100,0

Tablo 4.6'ya bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin okudukları sınıflara göre dağılımları, 1.sınıfta okuyan öğrenciler (% 34,6), 2.sınıfta okuyan öğrenciler (% 33,8), 4.sınıfta okuyan öğrenciler (% 16,9), 3.sınıfta okuyan öğrencilerin oranının (% 14,6) olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.7.** Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre yüzdelik dağılımları

Akademik Başarı	N	%
Düşük	48	9,6
Orta	361	72,6
Yüksek	88	17,7
Toplam	497	100,0

Tablo 4.7'ye bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre dağılımları, orta düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler (% 72,6), yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler (% 17,7), ve düşük düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrencilerin oranının (% 9,6), olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.8.** Araştırmaya katılan öğrencilerin branş değişkenine göre yüzdeler dağılımları

Spor Branşları	N	%
Futbol	115	23,1
Basketbol	32	6,4
Voleybol	43	8,6
Hentbol	35	7,0
Atletizm	29	5,8
Fitness	15	3,0
Taekwando	23	4,6
Diğer branşlara sahip olanlar	51	10,2
Masa tenisi	15	3,0
Tenis	20	4,0
Yüzme	22	4,4
Güreş	22	4,4
Kick boks	14	2,8
Badminton	20	4,0
Boks	8	1,6
Herhangi bir branşa sahip olmayanlar	33	6,6
Toplam	497	100,0

Tablo 4.8'e bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin Sahip oldukları spor branşlarına göre dağılımları, Futbol (% 23,1), Voleybol (% 8,6), Basketbol (% 6,4), diğer branşlar ile ilgilenen oranı (% 10,2), ve herhangi bir spor branşa sahip olmayanların oranının (% 6,6) olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.9.** Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelir değişkenine göre yüzdeler dağılımları

Aylık Gelir	N	%
0-1300 tl	107	21,5
1300-1500 tl	76	15,2
1500-3000 tl	164	32,9
3000-5000 tl	94	18,9
5000-üstü tl	56	11,2
Toplam	497	100,0



Tablo 4.9'a bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin sahip aile aylık gelir durumlarına göre dağılımları, 1500-3000 tl olduğu (% 32,9), 0-1300 tl arası grubun takip ettiği (% 21,5), 3000-5000 tl arası (% 18,9), 1300-1500 tl arası (% 15,2), ve 5000 tl ve üstü oranının (% 11,2) olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.10.** Araştırmaya katılan öğrencilerin üniversite değişkenine göre yüzdeler dağılımları

Üniversiteler	N	%
Süleyman Demirel Üniversitesi	55	11,1
İnönü Üniversitesi	115	23,1
Fırat Üniversitesi	118	23,7
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	110	22,1
Bozok Üniversitesi	99	19,9
Toplam	497	100,0

Tablo 4.10'a bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin okudukları üniversitelere göre dağılımları incelendiğinde, Fırat Üniversitesi (% 23,7), İnönü Üniversitesi (% 23,1), Kütahya Dumlupınar Üniversitesi (% 22,1), Bozok Üniversitesi (% 19,9) ve Süleyman Demirel Üniversitesinin oranının (% 11,1) olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 4.11.** Sosyal fizik kaygı ölçeği veri normallik test puan dağılımı

Ölçek alt boyutları	N	Min.	Max.	X	S	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	497	5,00	25,00	2,35	3,89786	,295	-,100
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	497	7,00	35,00	2,53	5,97449	,292	-,095
Toplam	497	12,00	60,00	2,46	8,21320	,210	,083

Tablo 4.11'e bakıldığında Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerden toplanan veriler değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, hem fiziksel görünüm rahatlığı ile olumsuz değerlendirilme beklentisi hem de ölçeğin genel olarak puan ortalamasına bakıldığında katılımcıların sosyal fizik kaygısı düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.12.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre puan dağılımı

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	S	T	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Erkek	305	11,5541	3,76853	-1,768	,078
	Kadın	192	12,1875	4,07473		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Erkek	305	17,4984	5,86197	-1,234	,218
	Kadın	192	18,1771	6,14143		
Toplam	Erkek	305	29,0525	7,86422	-1,738	,083
	Kadın	192	30,3646	8,69930		

Tablo 4.12'ye bakıldığında cinsiyet değişkeninin, sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkisinin olup olmadığına bakıldığında ölçeğin hem alt boyutlarında hem de toplam puanında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar oluşmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Ancak puan ortalamalarına bakıldığında genel olarak kadın öğrencilerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.13.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaş değişkenine göre puan dağılımları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	19 yaş ve altı	98	12,9388	4,31687	3,552	,007*
	20-21 yaş	190	11,8000	3,65612		
	22-23 yaş	121	11,3306	3,61798		
	24-25 yaş	53	11,5849	3,73360		
	26 yaş ve üstü	35	10,5429	4,52017		
	Total	497	11,7988	3,89786		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	19 yaş ve altı	98	18,9898	6,76025	1,626	,166
	20-21 yaş	190	17,7000	5,67735		
	22-23 yaş	121	17,4463	5,86508		
	24-25 yaş	53	16,6415	5,61281		
	26 yaş ve üstü	35	17,4286	5,89759		
	Total	497	17,7606	5,97449		
Toplam	19 yaş ve altı	98	31,9286	9,69350	3,041	,017*
	20-21 yaş	190	29,5000	7,38205		
	22-23 yaş	121	28,7769	7,91885		
	24-25 yaş	53	28,2264	7,83150		
	26 yaş ve üstü	35	27,9714	8,61423		
	Total	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.13'e bakıldığında farklı yaş kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı ile toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Ancak, ölçeğin olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda farklı yaş kategorileri arasında manidar farklılıklar gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Bu bulgu, yaş değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.14.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin yaş değişkeni fiziksel görünüm rahatlığı alt boyut sonucu

Tukey HSD	Yaş	Yaş	Mean	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	19 yaş ve altı	20-21 yaş	1,13878	,124
		22-23 yaş	1,60820*	,019*
		24-25 yaş	1,35387	,240
		26-üstü yaş	2,39592*	,015*
	20-21 yaş	Altı-19 yaş	-1,13878	,124
		22-23 yaş	,46942	,834
		24-25 yaş	,21509	,996
		26-üstü yaş	1,25714	,392
	22-23 yaş	Altı-19 yaş	-1,60820*	,019*
		20-21 yaş	-,46942	,834
		24-25 yaş	-,25433	,995
		26-üstü yaş	,78772	,825
	24-25 yaş	Altı-19 yaş	-1,35387	,240
		20-21 yaş	-,21509	,996
		22-23 yaş	,25433	,995
		26-üstü yaş	1,04205	,728
	26 yaş ve üstü	Altı-19 yaş	-2,39592*	,015*
		20-21 yaş	-1,25714	,392
		22-23 yaş	-,78772	,825
		24-25 yaş	-1,04205	,728

Tablo 4.14'e bakıldığında sosyal fizik kaygı ölçeğinin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin Tukey testi sonucuna göre, 19 yaş ve altı kategori ve 22-23 yaş kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, 19 yaş ve altı ile 26 yaş ve üstü kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu farklılıkların 19 yaş altında yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

**Tablo 4.15.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin yaş değişkeni toplam alt boyut sonucu

Tukey HSD	Yaş	Yaş	Mean	P
Toplam	Altı-19 yaş	20-21 yaş	2,42857	,118
		22-23 yaş	3,15171*	,037*
		24-25 yaş	3,70216	,061
		26-üstü yaş	3,95714	,100
	20-21 yaş	Altı-19y aş	-2,42857	,118
		22-23yaş	,72314	,941
		24-25yaş	1,27358	,852
		26-üstü yaş	1,52857	,846
	22-23 yaş	Altı-19 yaş	-3,15171*	,037*
		20-21 yaş	-,72314	,941
		24-25 yaş	,55044	,994
		26-üstü yaş	,80543	,986
	24-25 yaş	Altı-19 yaş	-3,70216	,061
		20-21 yaş	-1,27358	,852
		22-23 yaş	-,55044	,994
		26-üstü yaş	,25499	1,000
	26-üstü yaş	Altı-19 yaş	-3,95714	,100
		20-21 yaş	-1,52857	,846
		22-23 yaş	-,80543	,986
		24-25 yaş	-,25499	1,000

Tablo 4.15'e bakıldığında sosyal fizik kaygı ölçeğinin toplam puanında oluşan anlamlı farklılığa ilişkin Tukey testi sonucuna göre, bu tabloya göre, 19 yaş ve altı

kategori ve 22-23 yaş kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Gruplar arasında oluşan anlamlı farklılığın 19 yaş altında yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

**Tablo 4.16.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin boy değişkenine göre puan dağılımları

Ölçek alt boyutları	Boy	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	160 cm ve altı	44	12,5227	4,03755	1,264	,278
	161-165 cm	64	11,9844	4,00592		
	166-170 cm	92	12,2500	3,89032		
	171-175 cm	88	11,9545	3,89196		
	156-180 cm	117	11,2222	3,82846		
	181 cm ve üzeri	92	11,4565	3,82707		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	160 cm ve altı	44	17,9091	5,99542	,247	,941
	161-165 cm	64	17,8594	5,45361		
	166-170 cm	92	17,3804	6,01435		
	171-175 cm	88	17,8750	6,40907		
	156-180 cm	117	17,4957	5,53301		
	181 cm ve üzeri	92	18,2283	6,48261		
Toplam	160 cm ve altı	44	30,4318	8,39545	,383	,861
	161-165 cm	64	29,8438	8,07547		
	166-170 cm	92	29,6304	8,71744		
	171-175 cm	88	29,8295	8,67315		
	156-180 cm	117	28,7179	7,75914		
	181 cm ve üzeri	92	29,6848	7,94615		

Tablo 4.16'ya bakıldığında farklı boy kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı boy'a sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p > 0.05$ ). Bu bulgu, boy değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.17.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin kilo değişkenine göre puan dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	Kilo	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Altı-50 kg	35	11,9143	3,80689	,994	,411
	51-60 kg	145	11,9241	3,99493		
	61-70 kg	149	11,7852	3,71186		
	71-80 kg	109	11,2569	3,60402		
	81-üzeri kg	59	12,4576	4,62870		
	Toplam	497	11,7988	3,89786		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Altı-50 kg	35	16,9714	6,78877	,693	,597
	51-60 kg	145	17,5034	5,87500		
	61-70 kg	149	17,6443	5,72934		
	71-80 kg	109	17,9633	5,86409		
	81-üzeri kg	59	18,7797	6,56025		
	Total	497	17,7606	5,97449		
Toplam	Altı-50 kg	35	28,8857	8,51563	,738	,566
	51-60 kg	145	29,4276	8,31059		
	61-70 kg	149	29,4295	7,82516		
	71-80 kg	109	29,2202	8,06841		
	81-üzeri kg	59	31,2373	9,05413		
	Total	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.17'e bakıldığında farklı kilo kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Bu bulgu, kilo değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.18.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin bölüm değişkenine göre puan dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	Bölüm	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	210	12,0095	4,00358	,646	,630
	Antrenörlük	101	11,3663	3,72216		
	Spor yöneticiliği	152	11,8421	3,83795		
	Spor bilimleri	24	11,2500	4,27582		
	Rekreasyon	10	12,4000	3,59629		
	Toplam	497	11,7988	3,89786		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	210	17,6333	6,04480	1,483	,206
	Antrenörlük	101	17,2673	5,29319		
	Spor yöneticiliği	152	17,7961	6,20333		
	Spor bilimleri	24	19,2083	5,86055		
	Rekreasyon	10	21,4000	7,10555		
	Toplam	497	17,7606	5,97449		
Toplam	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	210	29,6429	8,30121	1,069	,371
	Antrenörlük	101	28,6337	7,52957		
	Spor yöneticiliği	152	29,6382	8,41754		
	Spor bilimleri	24	30,4583	8,13462		
	Rekreasyon	10	33,8000	9,87477		
	Toplam	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.18'e bakıldığında farklı bölüm kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı bölümlerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Bu bulgu, bölüm değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.19.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sınıf değişkenine göre puan dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	Sınıf	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	1.Sınıf	172	12,0407	4,03690	1,333	,263
	2.Sınıf	168	12,0238	3,81920		
	3.Sınıf	73	11,4110	4,25191		
	4.Sınıf	84	11,1905	3,38486		
	Toplam	497	11,7988	3,89786		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	1.Sınıf	172	18,3023	6,26149	1,219	,302
	2.Sınıf	168	17,0833	5,80152		
	3.Sınıf	73	17,9178	5,51451		
	4.Sınıf	84	17,8690	6,07142		
	Toplam	497	17,7606	5,97449		
Toplam	1.Sınıf	172	30,3430	8,61821	,814	,487
	2.Sınıf	168	29,1071	8,24987		
	3.Sınıf	73	29,3288	7,65952		
	4.Sınıf	84	29,0595	7,76360		
	Toplam	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.19'a bakıldığında farklı sınıf kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Bu bulgu, sınıf değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir



**Tablo 4.20.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre puan dağılımları

Ölçek Alt Boyutları	Akademik Başarı	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Düşük	48	12,7917	4,16142	4,116	,017*
	Orta	361	11,8892	3,83680		
	Yüksek	88	10,8864	3,86387		
	Toplam	497	11,7988	3,89786		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Düşük	48	18,6667	6,09965	1,265	,283
	Orta	361	17,8227	6,03017		
	Yüksek	88	17,0114	5,64769		
	Toplam	497	17,7606	5,97449		
Toplam	Düşük	48	31,4583	8,55759	3,174	,043*
	Orta	361	29,7119	8,30897		
	Yüksek	88	27,8977	7,37975		
	Toplam	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.21'e bakıldığında farklı akademik başarı kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Ancak fiziksel görünüm rahatlığı ve toplam puanında farklı akademik başarıya sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu bulgu, akademik başarı değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.21.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin akademik başarı değişkeni fiziksel görünüm rahatlığı alt boyut sonucu

Tukey HSD	Akademik Başarı	Akademik Başarı	Mean	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Düşük	Orta	,90247	,284
		Yüksek	1,90530*	,017*
	Orta	Düşük	-,90247	,284
		Yüksek	1,00283	,076
	Yüksek	Düşük	-1,90530*	,017*
		Yüksek	-1,00283	,076

Tablo 4.21'e bakıldığında sosyal fizik kaygı ölçeğinin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin Tukey testi sonucuna göre, düşük akademik başarı kategori ve yüksek akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ( $p<0.05$ ). Ayrıca, yüksek akademik başarı ve düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıkların düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

**Tablo 4.22.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin akademik başarı değişkeni toplam alt boyut sonucu

Tukey HSD	Akademik Başarı	Akademik Başarı	Mean	P
Toplam	Düşük	Orta	1,74642	,347
		Yüksek	3,56061*	,041*
	Orta	Düşük	-1,74642	,347
		Yüksek	1,81418	,150
	Yüksek	Düşük	-3,56061*	,041*
		Orta	-1,81418	,150

Tablo 4.22'e bakıldığında sosyal fizik kaygı ölçeğinin toplam puan'dan oluşan anlamlı farklılığa ilişkin Tukey testi sonucuna göre, düşük akademik başarı kategori ve yüksek akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, yüksek akademik başarı ile düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu farklılıkların düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

**Tablo 4.23.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin branş değişkenine göre puan dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	Branş	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Futbol	115	11,3565	3,45698	2,211	,005*
	Basketbol	32	10,9063	3,65760		
	Voleybol	43	11,4651	3,22453		
	Hentbol	35	13,1714	4,34867		
	Atletizm	29	12,0690	4,10515		
	Fitness	15	10,9333	3,59497		
	Taekwondo	23	10,9565	4,61695		
	Diğer	51	12,3922	4,55666		
	Masa tenisi	15	13,2000	5,12975		
	Tenis	20	12,8500	3,51351		
	Yüzme	22	12,2273	3,25037		
	Güreş	22	10,5909	3,38989		
	Kick boks	14	9,5000	3,36841		
	Badminton	20	14,3500	4,65974		
	Boks	8	13,3750	2,66927		
	Herhangi bir branşa sahip olmayan	33	11,3030	3,33996		
	Toplam	497	11,7988	3,89786		
	Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Futbol	115	17,1478		
Basketbol		32	17,5938	6,26233		
Voleybol		43	16,6279	5,69471		
Hentbol		35	18,4857	6,21370		
Atletizm		29	17,3793	6,58143		
Fitness		15	16,8667	5,23541		
Taekwondo		23	16,6957	7,25782		
Diğer		51	19,1569	6,63739		
Masa tenisi		15	21,1333	4,18956		
Tenis		20	18,6000	6,57267		
Yüzme		22	18,5000	6,28490		
Güreş		22	16,8182	5,70410		
Kick boks		14	17,8571	5,90772		
Badminton		20	17,5000	5,48203		
Boks		8	19,1250	7,80911		
Herhangi bir branşa sahip olmayan		33	17,9697	4,54481		
Toplam		497	17,7606	5,97449		
Toplam		Futbol	115	28,5043	7,84764	1,539
	Basketbol	32	28,5000	7,43575		
	Voleybol	43	28,0930	7,67126		
	Hentbol	35	31,6571	8,32411		
	Atletizm	29	29,4483	9,53410		
	Fitness	15	27,8000	8,11700		
	Taekwondo	23	27,6522	9,21762		
	Diğer	51	31,5490	9,01846		
	Masa tenisi	15	34,3333	7,37434		
	Tenis	20	31,4500	8,54385		
	Yüzme	22	30,7273	7,86300		
	Güreş	22	27,4091	8,21531		
	Kick boks	14	27,3571	7,80145		
	Badminton	20	31,8500	8,88686		
	Boks	8	32,5000	9,54688		
	Herhangi bir branşa sahip olmayan	33	29,2727	6,03776		
	Toplam	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.23'e bakıldığında farklı spor branş kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ve ölçek toplam puanında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Ancak fiziksel görünüm rahatlığı farklı spor branşına sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu bulgu, branş değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.24.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin branş değişkeni fiziksel görünüm rahatlığı alt boyut sonucu

Tukey HSD	Branş	Branş	Mean	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Badminton	Futbol	2,99348	,095
		Basketbol	3,44375	,116
		Voleybol	2,88488	,282
		Hentbol	1,17857	,999
		Atletizm	2,28103	,796
		Fitness	3,41667	,392
		Taekwando	3,39348	,219
		Diğer	1,95784	,857
		Masa Tenisi	1,15000	1,000
		Tenis	1,50000	,998
		Yüzme	2,12273	,917
		Güreş	3,75909	,109
		Kick Boks	4,85000*	,027*
		Boks	,97500	1,000
		Herhangi bir branşa sahip olmayanlar	3,04697	,268

Tablo 4.24'e bakıldığında sosyal fizik kaygı ölçeğinin olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin Tukey testi sonucuna göre, Badminton branşı ve Kick boks branş kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu farklılıkların Kick boks yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

**Tablo 4.25.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkenine göre puan dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	Gelir durumu	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	0-1300 tl	107	11,8879	3,81983	1,804	,127
	1300-1500 tl	76	11,6447	3,49744		
	1500-3000 tl	164	12,0000	3,86426		
	3000-5000 tl	94	12,2021	4,09453		
	5000-üst tl	56	10,5714	4,19895		
	Toplam	497	11,7988	3,89786		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	0-1300 tl	107	18,4579	5,65899	,773	,543
	1300-1500 tl	76	16,9342	6,25958		
	1500-3000 tl	164	17,6159	5,71984		
	3000-5000 tl	94	17,7447	6,32785		
	5000-üst tl	56	18,0000	6,33030		
	Toplam	497	17,7606	5,97449		
Toplam	0-1300 tl	107	30,3458	7,55995	,771	,544
	1300-1500 tl	76	28,5789	7,70846		
	1500-3000 tl	164	29,6159	8,30655		
	3000-5000 tl	94	29,9468	9,02013		
	5000-üstü tl	56	28,5714	8,44416		
	Toplam	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.25'e bakıldığında farklı aylık gelir kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı aylık gelir sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Bu bulgu, aylık gelir değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygısı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.26.** Spor bilimleri fakültesinde okuyan Öğrencilerin Üniversite Değişkenine göre puan dağılımı

Ölçek alt boyutlar	Üniversite	N	X	S	F	P
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Süleyman Demirel Üniversitesi	55	12,0182	3,72922	1,080	,366
	İnönü Üniversitesi	115	11,2435	3,75941		
	Fırat Üniversitesi	118	12,2119	4,32613		
	Dumlupınar Üniversitesi	110	11,9909	3,72567		
	Bozok Üniversitesi	99	11,6162	3,78695		
	Toplam	497	11,7988	3,89786		
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Süleyman Demirel Üniversitesi	55	18,9636	5,56764	6,302	,000*
	İnönü Üniversitesi	115	19,0174	5,61793		
	Fırat Üniversitesi	118	18,5339	5,82315		
	Dumlupınar Üniversitesi	110	16,9545	5,62006		
	Bozok Üniversitesi	99	15,6061	6,51500		
	Toplam	497	17,7606	5,97449		
Toplam	Süleyman Demirel Üniversitesi	55	30,9818	6,68190	3,463	,008*
	İnönü Üniversitesi	115	30,2609	7,48693		
	Fırat Üniversitesi	118	30,7458	8,77563		
	Dumlupınar Üniversitesi	110	28,9455	7,66959		
	Bozok Üniversitesi	99	27,2222	9,21352		
	Toplam	497	29,5594	8,21320		

Tablo 4.26'ya bakıldığında öğrencilerin farklı üniversite kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirme beklentisi ile toplam puanında farklı üniversitelerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Ancak fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda farklı üniversite kategorileri arasında manidar farklılıklar gözlenmemiştir ( $p < 0,05$ ). Bu bulgu, üniversite değişkeninin genel olarak sosyal fizik kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.27.** Spor bilimleri fakültesinde sosyal fizik kaygı düzeylerinin öğrenim görülen üniversite değişkeni olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyut sonucu

Tukey HSD	Üniversite	Üniversite	Mean	P
Olumsuz Değerlendirme Beklentisi	Süleyman Demirel Üniversitesi	İnönü Üniversitesi	-,05375	1,000
		Fırat Üniversitesi	,42974	,992
		Dumlupınar Üniversitesi	2,00909	,231
		Bozok Üniversitesi	3,35758*	,006*
	İnönü Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	,05375	1,000
		Fırat Üniversitesi	,48349	,970
		Dumlupınar Üniversitesi	2,06285	,064
		Bozok Üniversitesi	3,41133*	,000*
	Fırat Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	-,42974	,992
		İnönü Üniversitesi	-,48349	,970
		Dumlupınar Üniversitesi	1,57935	,250
		Bozok Üniversitesi	2,92784*	,002*
	Dumlupınar Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	-2,00909	,231
		İnönü Üniversitesi	-2,06285	,064
		Fırat Üniversitesi	-1,57935	,250
		Bozok Üniversitesi	1,34848	,458
	Bozok Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	-3,35758*	,006*
		İnönü Üniversitesi	-3,41133*	,000*
		Fırat Üniversitesi	-2,92784*	,002*
		Dumlupınar Üniversitesi	-1,34848	,458

Tablo 4.27'ye bakıldığında sosyal fizik kaygı ölçeğinin olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin Tukey testi sonucuna göre, Süleyman Demirel Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, İnönü Üniversitesi ve Bozok

Üniversitesi, Bozok Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi, İnönü Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir ( $p<0.05$ ). Bu farklılık İnönü Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

**Tablo 4.28.** Spor bilimleri fakültesinde sosyal fizik kaygı düzeylerinin öğrenim görülen üniversite değişkeni toplam alt boyut sonucu

Tukey HSD	Üniversite	Üniversite	Mean	P
Toplam	Süleyman Demirel Üniversitesi	İnönü Üniversitesi	,72095	,983
		Fırat Üniversitesi	,23606	1,000
		Dumlupınar Üniversitesi	2,03636	,552
		Bozok Üniversitesi	3,75960*	,049*
	İnönü Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	-,72095	,983
		Fırat Üniversitesi	-,48489	,991
		Dumlupınar Üniversitesi	1,31542	,744
		Bozok Üniversitesi	3,03865	,052
	Fırat Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	-,23606	1,000
		İnönü Üniversitesi	,48489	,991
		Dumlupınar Üniversitesi	1,80031	,453
		Bozok Üniversitesi	3,52354*	,014*
	Dumlupınar Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	-2,03636	,552
		İnönü Üniversitesi	-1,31542	,744
		Fırat Üniversitesi	-1,80031	,453
		Bozok Üniversitesi	1,72323	,544
	Bozok Üniversitesi	Süleyman Demirel Üniversitesi	-3,75960*	,049*
		İnönü Üniversitesi	-3,03865	,052
		Fırat Üniversitesi	-3,52354*	,014*
		Dumlupınar Üniversitesi	-1,72323	,544

Tablo 4.28'e bakıldığında sosyal fizik kaygı ölçeğinin toplam puan'dan oluşan anlamlı farklılığa ilişkin Tukey testi sonucuna göre, Süleyman Demirel Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir.



Ayrıca, Fırat Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi, Bozok Üniversitesi ile Fırat Üniversitesi ve Bozok Üniversitesinde okuyan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir ( $p<0.05$ ). Bu farklılıkların Süleyman Demirel Üniversitesinde okuyan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.



## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgular ile benzer çalışmalarda elde edilen bulgular karşılaştırılarak bir değerlendirme ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin orta düzeyde orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlere göre sosyal fizik kaygı düzeyleri bakıldığında, erkek ve kadın öğrenciler arasında bir fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). (Abanoz 2016)'un yaptığı “egzersiz yapan adolesanların sosyal fizik kaygı durumlarının incelenmesi” çalışmasında egzersiz yapan adolesanların cinsiyetlere göre erkek ve kadın katılımcılar arasında sosyal fizik kaygıları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (59). Bu bulgu araştırma bulgusu ile özdeştir. (Eren 2012)'nin yaptığı “spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki” çalışmasında cinsiyetler arasında ölçek toplam puanında farklılık bulunurken yine ölçeğin alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutlarında anlamlı farklılık bulamamıştır (60). Bu bulgu araştırmanın ölçek alt boyutunda özdeştir. Kadınlar yapı olarak her ne kadar erkeklerden daha fazla dış görünüşlerine önem verdiği bilinirse de sporun bireyde oluşturmuş olduğu disiplin duygusu spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler arasında sosyal fizik kaygı puanları arasında fark çıkmamasına neden olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaş değişkeni kategorilerine ait sosyal fizik kaygı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı ile toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğinin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa göre, 19 yaş ve altı kategori ve 22-23 yaş kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, 19 yaş ve altı ile 26 yaş ve üstü kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıkların 19 yaş altında yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir. (Gümüş 2017)'ün yaptığı “egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi” 30-40 yaş grubundaki öğretmenlerin sosyal fizik kaygı düzeyinin diğer yaş gruplarına oranla daha yüksel olduğunu tespit etmiştir (61). Bu

araştırma ile yapmış olduğum araştırma arasında örneklem gurubu içerisinde en küçük yaş grubuna sahip olanların sosyal fizik kaygılarının daha yüksek olması yönünden benzerdir. 19 yaş ve altındaki bireylerin üniversiteyi yeni kazanmış olmaları onların kendi içinde buldukları toplumdan daha farklı bir toplum içerisine girmeleri ve içinde bulunduğu toplumun dinamiklerine uyum sağlama çabası içerisinde parametrelerden biri olarak fiziksel görünüşlerinin daha fazla tatminkâr olması bireyin nezdinde bulunduğu topluma daha fazla kabul edinilebilirliğini ve toplum bireyleriyle daha rahat ilişkiler kurabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin boy kategorilerine ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı boy'a sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). (Abanoz 2016)'un yaptığı "egzersiz yapan adolesanların sosyal fizik kaygı durumlarının incelenmesi" çalışmasında egzersiz yapan adolesanların sosyal fiziki kaygı puanları boy gruplarına göre karşılaştırıldığında; 1,50 cm altı boyda olanların sosyal fiziksel kaygı puanları 1,61-1,70 cm ile 1,70 cm ve üzeri boyda olanlardan anlamlı derecede yüksektir (59). Bu bulgu araştırma bulgularını desteklememektedir. Burada bakıldığında bireyin sahip olduğu boy uzunluğunun bireyde fiziksel görünüşünde olumsuz bir durum yaratmaması bireyin fiziksel görünüşünde olumsuz bir parametre olarak düşünmemesi ve toplumu oluşturan bireylerin çeşitli boy dağılımında olması çeşitlilik göstermesi ve boyunun uzun ya da kısa olmasından ziyade orantılı bir vücut yapısına sahip olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin kilo kategorisinde ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). (Gümüş 2017)'ün yaptığı "egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi" isimli çalışmasında katılımcıları zayıf, normal, kilolu diye gruplandırmış ve bu guruplar arasında sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında fark bulamamıştır (61). Bu bulgu araştırma bulguları ile paralellik taşımaktadır. Öğrencilerin vücut ağırlıkları yapılan spor dalına ve buna bağlı olarak vücut tipine göre farklılık göstermektedir. Daha siklet sporlarında aynı sporda birden fazla sıklletin oluşması doğal olarak aynı

sporu yapan sporcular arasında bile kilo farklarının oluşmasına neden olacaktır. Bu farklılık spor bilimleri çevresinde iyi bilinmesinden dolayı bireyin fiziksel görünüşünü değerlendirirken sahip olduğu sedanter bireylerin kilosuna göre değilde yapılan sporun gereğine göre değerlendirmeleri düşünülebilir.

Öğrencilerin okudukları bölümlere ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı bölümlerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin çeşitli spor branşlarına sahiptirler, bu çeşitlilik ortak branşlara sahip olan bireylerin birbirleri ile etkileşiminin yüksek olmasına neden olmaktadır. Ortak etkilimin neticesi olarak öğrenciler farklı bölümlerde öğrenim görseler de sosyal fizik kaygı yönünden benzer kaygı düzeylerini taşımakta olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin okudukları sınıf kategorisine ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). (Çankaya 2007)'nin yaptığı "lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi" Lise I. ve II. sınıf öğrencilerin, sosyal kaygı düzeylerine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında önemli bir fark bulunmuştur (62). Bu bulgu araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin üniversiteye kabulünde uygulanan sınav sisteminde ya belirli bir spor özgeçmişi veya sportif aktivite içeren çeşitli sınavlar uygulanmaktadır, uygulanan sınavlar öğrencilerin belirli bir spor alt yapısının oluştuğunu ve bu spor alt yapısını üniversite yılları boyunca devam ettirmeleri fiziksel olarak görünüşlerinin değişmemesine buda ilerleyen sınıflara gidildikçe kaygılarının oluşmadığı, ayrıca bakıldığında bütün öğrencilerin birbiri ile akran olması yine birbirinden ayrılmadan benzer sorunların akran grupları içerisinde dile getirilmesi öğrencilerde sınıf bazında sosyal fizik kaygının oluşmamasına neden olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin sahip oldukları akademik başarı durumlarına ait sosyal fizik kaygısı düzeylerinde bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmezken fiziksel görünüm rahatlığı ve toplam

puanında farklı akademik başarıya sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Sosyal fizik kaygı ölçeğinin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin yüksek akademik başarı ve düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıkların düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir. Bakıldığında toplum içerisinde daha başarılı bireylerin kabul görmesi ve gerek akran ilişkilerinde gerek toplumun diğer bireyleri ile ilişkilerinde daha rahat olmaları sağlamaktadır. Yüksek başarıya sahip bireylerin içinde bulunan toplumun daha alt akademik başarıya sahip olan bireyle göre daha kolay sosyalleşmesi ve içinde bulunduğu topluma daha kolay kabulü noktasında sosyal fizik kaygı düzeyinin düşük çıktığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin sahip oldukları farklı spor branşlarına ait sosyal fizik kaygısı düzeylerinde bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ve ölçek toplam puanında anlamlı bir farklılık görülmezken fiziksel görünüm rahatlığı farklı spor branşına sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğinin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin bakıldığında, badminton branşı ve kick boks branşı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu farklılıkların kick boks yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir. (Sucu 2018)'in yaptığı “düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ” çalışmada spor yapan ve spor yapmayanların 10 hafta sonraki sosyal fizik kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan analiz sonucunda spor yapan ve sedanterlerde 10 hafta sonunda sosyal fizik kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (63). Bu bulgu araştırma bulgularını desteklememektedir. Kick boks sporu köken olarak Tayland'dan gelen ve dövüş sporları içerisinde sertlik bakımından diğer branşların ötesinde sporcu daha fazla fiziksel darbe almaktadır. Özellikle yakın temasın en yoğun yaşandığı bu tarz dövüş sporlarında fiziksel olarak alınan hasarlar bireyi ruhsal yönden de yoğun olarak etkilediği bu nedenlerden dolayı kick boks branşı ile uğraşan öğrencilerin sosyal fizik kaygısının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin farklı aylık gelir durumları kategorisine ait sosyal fizik kaygı düzeylerinde bakıldığında ölçeğin fizikse görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı aylık gelir sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). (Gümüş 2017)'nin yaptığı “egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi” isimli çalışmasında öğretmenlerin gelir seviyesi arttıkça yaşam kalitelerinde de bir artış olduğu; orta sınıf olarak adlandırılan grubun düşük ve yüksek gelir durumundaki gruba göre sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (61). Bu bulgu araştırma bulguları desteklememektedir. Öğrencilerin her ne kadar maddi durumu düşük olan bireylerin fiziksel görünüşlerine yeteri önem verememesi düşünülse de öğrencilerin harcamalarını buna göre ayarlayarak fiziksel olarak görünüşlerinin en iyi olmasını sağladıkları düşünülmektedir.

Öğrencilerin farklı üniversite kategorisine ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirme beklentisi ile toplam puanında farklı üniversitelerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda farklı üniversite kategorileri arasında manidar farklılıklar gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). İnönü Üniversitesinin içinde bulunduğu coğrafyanın bireyde oluşturduğu bir takım farklılıklar öğrencinin gerek akranları arasında gerekse de toplum içinde araştırmada seçilen diğer üniversitelere göre farklılık göstermektedir. Malatya ilinin Doğu Anadolu bölgesinde yer almasına rağmen Doğu Anadolulun en batısındaki kent konumunda bulunmaktadır, bu konumu hem doğu illerinden hem de batı illerinde kendi bünyesine öğrenci çekerek kozmopolit bir yapının oluşması İnönü Üniversitesinde öğrenin gören öğrencilerin sosyal fizik kaygı puanlarının daha yüksek çıkmasını sebep olduğu düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

**Araştırmada sonuç olarak**, öğrencilerin cinsiyetlere ait sosyal fizik kaygı düzeylerine bakıldığında erkek ve kadın öğrenciler arasında bir fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin yaş değişkeni kategorilerine ait sosyal fizik kaygı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı ile toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa göre, 19 yaş ve altı kategori ve 22-23 yaş kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, 19 yaş ve altı ile 26 yaş ve üstü kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıkların 19 yaş altında yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin toplam puan'dan oluşan anlamlı farklılığa bakıldığında 19 yaş ve altı kategori ve 22-23 yaş kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Gruplar arasında oluşan anlamlı farklılığın 19 yaş altında yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

Öğrencilerin boy kategorilerine ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme Beklentisi ve toplam puanında farklı boy'a sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin kilo kategorisinde ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin okudukları bölümlere bakıldığında, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı bölümlerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin okudukları sınıf kategorisine ait sosyal fizik kaygısı düzeylerine bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı yaşa sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin sahip oldukları akademik başarı durumlarına ait sosyal fizik kaygısı düzeylerinde bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmezken fiziksel görünüm rahatlığı ve toplam puanında farklı akademik başarıya sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin yüksek akademik başarı ve düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıkların düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin toplam puan'dan oluşan anlamlı farklılığa bakıldığında düşük akademik başarı kategori ve yüksek akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, yüksek akademik başarı ile düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu farklılıkların düşük akademik başarı kategorisinde yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

Öğrencilerin sahip oldukları farklı spor branşlarına ait sosyal fizik kaygısı düzeylerinde bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ve ölçek toplam puanında anlamlı bir farklılık görülmezken fiziksel görünüm rahatlığı farklı spor branşına sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin bakıldığında, badminton branşı ve kick boks branşı kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu farklılıkların kick boks yer alan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

Öğrencilerin farklı aylık gelir durumları kategorize ait sosyal fizik kaygı düzeylerinde bakıldığında ölçeğin fiziksel görünüm rahatlığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve toplam puanında farklı aylık gelir sahip öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).



Öğrencilerin farklı üniversite kategorisinde yer alan öğrencilerin, sosyal fizik kaygısı düzeylerinde manidar farklılıklar olup olmadığına ilişkin değerlere bakıldığında ölçeğin olumsuz değerlendirme beklentisi ile toplam puanında farklı üniversitelerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin olumsuz değerlendirme beklentisi alt boyutunda oluşan anlamlı farklılığa ilişkin, Süleyman Demirel Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi kategorisinde yer alan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, İnönü Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi, Bozok Üniversitesi ve Süleyman Demirel Üniversitesi, İnönü Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi kategorisinde yer alan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir. Bu farklılık İnönü Üniversitesinde okuyan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin toplam puan'dan oluşan anlamlı farklılığa bakıldığında, Süleyman Demirel Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ayrıca, Fırat Üniversitesi ve Bozok Üniversitesi, Bozok Üniversitesi ile Fırat Üniversitesi ve Bozok Üniversitesinde okuyan öğrenciler arasında da farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıkların Süleyman Demirel Üniversitesinde okuyan öğrencilerin lehine çıktığı görülmektedir.

### **ÖNERİLER**

- Öğrencilerin sahip oldukları ruhsal durumları gerçekçi bir betimlenmelidir.
- Öğrencilerin ruhsal olarak motivasyon kaynakları belirlenmeli ve öğrenciler motivasyon kaynaklarına yönlendirilmesi sağlanılarak uyguladığı fiziksel aktiviteden keyif alması amaçlanmalıdır.
- Öğrencilerin çeşitli fakültelerde sosyal topluluklar ve çeşitli sanatsal, kültürel ve spor alanlarında çeşitli organizasyonlar düzenleyerek birbirleri içerisinde kaynaşma uyum ve ahenk sağlanılmalıdır.
- Öğrencilerin ihtiyaç duyduklarında danışmanlık hizmeti almaları oluşturulmalı ve bu alanlarda uzman kişiler tarafından destek almaları sağlanılmalıdır.
- Öğrencilerin fiziksel kaygıyı oluşturan nedenler iyi tespit edilerek bu alanda doğru ve yanlış bilinenlerin ortaya koyulabilmesi için alanında

uzman kişiler tarafından konferans vb. yollarla bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır.

- Öğrencilerin mevcut spor branşına özgü olarak kaygı ile başa çıkma yolları öğretilmelidir.
- Öğrencilerin ruhsal ve fiziksel olarak çeşitli nedenlerle kaygı duymalarını oluşturacak etkinliklerden kaçınılmalıdır.
- Öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayıları kaygı durumlarını etkilemeyeceği düşünülerek çalışmaya dâhil edilmemiştir. Ancak çalışma yapıldıktan sonra mevcuttaki kardeş sayısının bireyin kaygı durumuna bir rol oynayabileceği düşünülebilir.

## KAYNAKLAR

1. Antony M.M. SRP. The Shyness and Social Anxiety Workbook. Oakland, New Harbinger. 2000;
2. Coşkun Y. ve Akkaş G. Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(1), 213-227. 2009;
3. Özcan H. Subaşı, B. Budak, B. Çelik, M. Gürel, Ş. C. Yıldız M. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders, 3(3), 107-113. 2013;
4. Kılıç M. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya. 2015;
5. Altıntaş A, Aşçı H. Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2005;3:101-104. 2005;
6. Fox KR. Corbin C. The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology 1989;11:408-430. 1989;
7. Olivardia R. Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomology of muscle dsymorphia. Harvard Review of Psychiatry 2001;9:254-259. 2001;
8. Ridolfi DR. Myers TA. Crowther JH. Ciesla J. Do appearance focused cognitive distortions moderate the relationship between social comparisons to peers and media images and body image disturbance? Sex Roles 2011;65:491–505. 2011;
9. Fox K. Self-esteem, self-perception and exercise. International Journal of Sport and Exercise Psychology 2000;31:228-240. 2000;
10. Martin K.A. Sinden, AR Fleming J. Inactivity may be hazardous to your image: The effects of exercise participation on impression formation. Journal of Sport & Exercise Psychology 2000;22:283-291. 2000;
11. Telli E. Zafer Ü. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması Social Appearance Anxiety Of University Students According To Sosyo- Demographic Characteristics: A Field Study. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosy. 2016;
12. Amil O. Bozgeyikli H. Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of turkish university youth. Journal of Studies in Social Sciences, 11(1), 68-96. 2015;
13. Klinske B. Mayer B.W. and CKL. Perceived benefits from participation in sports: a gender study. Women in Management Review, 16(2), 75-84. 2001;

14. Geist C. R. ve Hamrick T.J. Social avoidance and distress: Its relationship to self-confidence, and needs for affiliation, change, dominance, and deference. *Journal of Clinical Psychology*, 39(5), 727-730. 1983;
15. Arabacı H. Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım. 2004;
16. Mengütay S. Morpa spor ansiklopedisi. 2. Cilt, İstanbul: Orhan Ofset, 1997: 18-21. 1997;
17. Türkel Ç. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri. 2010;
18. Bıyıklı T. Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersise başlama ve devam etme motivasyonu üzerindeki etkisi. Ankara: T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2007;
19. Açıl A. A. Sizofrenik Hastalarda Fiziksel Egzersizin Ruhsal Durum Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemsirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas. 2006;
20. Caspersen J. C. Pereira, M. A. ve Curran KM. Changes in physical activity patterns in the united states, by sex and cross-sectional age. *Medical Science Sports Exercises*, 32(9):1601-1609. 2000;
21. Vural Ö. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2010;
22. Elkowitz E. B. Elkowitz D. Adding life to later years through exercise. *Postgraduate Medicine*, 80(3), 91-94. 1986;
23. Bek N. Fiziksel aktivite ve sağlığımız. *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*, 7-22. Ankara. 2008;
24. Celeste M. Caviness MA. Jessica L. Bird BA. Bradley J. Anderson. Ph.D. Ana M. Abrantes, Ph.D. Michael D. ve Stein M.D. Minimum recommended physical activity, and perceived barriers and benefits of exercise in methadone maintained persons. *Journal of Substance Abuse Treatment* 44 2013, 457-462. 2013;
25. Hancı S. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Kütahya Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. 2017;
26. Astrand P. O. Rodahl K. *Textbook of work physiology*, McGraw-Hill, New York. 1970;
27. Erkan N. Yaşam boyu spor. Ankara: Bağırhan. 1998;

28. Akgün N. Egzersiz fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi (2. Baskı). İzmir. 1986;
29. Küçük V. Koç H. Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 10, 131-141. 2004;
30. İşler H. Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı. Lazer Ofset, Niğde. 2001;
31. İnal A. Beden eğitimi ve spor bilimi. Ankara: Nobel. 2003;
32. Balcıoğlu İ. Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge. 2003;
33. Berger B. Coping with stress: The effectiveness of exercise and other techniques. Quest 1994;46:100-119. 1994;
34. Edwards S. Physical exercise and psychological well-being. South African Journal of Psychology 2006;36:357-373. 2006;
35. Güçlü S. Kurumlara sosyolojik bakış, 461-475. İstanbul: Birey. 2005;
36. Dishman, RK, Jackson E. Exercise, fitness and stress. International Journal of Sport Psychology 2000;31:175-203. 2000;
37. Güngörmüş H.A. Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2007;
38. Morgan C.T. psikolojiye giriş (yayın sorumlusu Prof. Dr. sirel Karakaş) Ankara: Hacettepe Ü. psikoloji bölümü yayınları No:1 Baskı:12. 1998;
39. Rogers R.C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, Houghton Mifflin, Boston. 1961;
40. Hamarta E. Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. İlköğretim Online. 8(3):14-19. 2009;
41. Weinberg R.S. Gould D. Relationship between competitive anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. J. Sport Psychol, 2: 148-54. 1995;
42. Karataş Y. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi. Muğla. 2008;
43. Hart E. Leary M.R. Rejeski JW. The measurement of social physique anxiety. Journal Of Sport and Exercise Psychology, 11: 94-104. 1989;
44. Russell W. Comparison of self esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial back round. Journal of Sport Behaviours, 26, 298-313. 2002;
45. "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi ,39: ss. 151-159. Doğan,T. 2010;

46. Çepikkurt F. Çoşkun F. Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 1(2), 17-24. 2010;
47. Hart T.A. Flora D. B. Palyo S. A. Fresco D. M., Holle C. HRG. Development and examination of, The Social Appearance Anxiety Scale. Assessment; 15, 48-59. 2008;
48. Hagger M.S. Stevenson A. Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. Psychology & Health 2010;25:89–110. 2010;
49. Havighurst R.J. Understanding the Elderly and the Aging Process. Journal of Home Economics, 66(4), 17-20. 1974;
50. Eryılmaz A. Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik. 2004;
51. Arnett J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. New York, Oxford University Press. 2004;
52. Solomon M. Venuti J. Hodges J. Ianuzzelli J. Chambliss C. Educational responses to media challenges to self, Esteem : Body Image Perceptions Among Undergraduate Students. Eric Document. 2001;
53. Cash T.F. Fleming E.C. The Impact of Body Image Experiences: Development of the Body Image Quality Of Life Inventory. Journal Of Eating Disorder, 31, 455-460. 2002;
54. Öngören B. Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi, Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, Bahar, Sayı, Issue34, ss. 25-45. 2015;
55. Parsons T. Sağlık ve hastalık: sosyolojik bir eylem perspektifi, Toplum Bilim Sağlık Sosyolojisi, Özel Sayısı, Sayı:13. 2001;
56. Çolakoğlu F.F. 8 Haftalık Koş-Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 23, Sayı 3, 275-290. 2003;
57. Özteke H.İ. Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi bae etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. 2015;
58. Mülazımoğlu Ballı Ö. Aşçı H. Sosyal Fiziksel Kaygı Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 17, 11-19. 2006;
59. Abanoz Ö. Egzersiz yapan adölesanların sosyal fizik kaygı durumlarının incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun. 2016;
60. Eren Z. Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji anabilim dalı, İstanbul. 2012;

61. Gümüş E. Egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve spor anabilim dalı, Afyon. 2017;
62. Çankaya B. lise 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim bilimleri anabilim dalı, Ankara. 2007;
63. Sucu N. Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, spor bilimleri anabilim dalı, Aksaray. 2018;



## EKLER

### Ek. 1. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (Ölçeği)

#### ANKET

Değerli öğrenci;

Bu anket, öğrencilerin kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmış olup, soruların dikkatli bir şekilde okunarak cevaplanması, boş soru bırakılmamasına dikkat edilmelidir. Çalışmanın sonuçları, yalnızca yukarıda belirtilen hususta kullanılacak olup kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Onur ÖZTÜRK

Süleyman Demirel Üniversitesi

Spor Bilimleri Anabilim dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

1- Cinsiyetiniz: ( ) Erkek ( ) Kadın 2- Yaşınız: (.....) 3- Boy : (.....) 4- Kilonuz : (.....)

5- Hangi Bölümde Okumaktasınız? .....

6- Kaçınıcı Sınıfta Okumaktasınız? ( ) 1. sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf

7- Akademik Başarı Durumunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz? ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

8- Spor Branşınız Nedir? .....

9- Ailenizin Aylık Ortalama Gelir Durumu Nedir?

( ) 0-1300 TL ( ) 1300-1500TL ( ) 1500-3000TL ( ) 3000-5000TL ( ) 5000-üstü

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



## Ek. 2. İlgili İzinler

Tarih: 17.05.2019  
Sayı : E.73509



T.C.  
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ  
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı  
Öğrenci İşleri Birimi

Sayı :55829554-302.01.08-E.  
Konu :Yüksek Lisans Öğrencisinin Tez  
Çalışma İzni (Onur ÖZTÜRK)

### SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi :Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 30.04.2019 tarihli ve E. 64156 sayılı yazınız.

İlgili yazınıza istinaden; Fakültemiz Spor Bilimleri Bölümü ve Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümleri öğrencilerine Yüksek Lisans öğrenciniz Onur ÖZTÜRK'ün " Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları ile Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını yapması uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet SALTAN  
Dekan V.

Tarih: 24.04.2019  
Sayı : E.61533



T.C.  
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü  
Spor Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı :30674591-302.14-E.  
Konu :1730321004 Numaralı Öğrencimiz  
Onur ÖZTÜRK'ün Anket Uygulama  
Talebi

SAGLIK BİLİMLERİ ENSTİTÖSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 16.04.2019 tarihli dilekçe

İlgili dilekçeye istinaden: 1730321004 numaralı anabilim dalı öğrencimiz olan Onur ÖZTÜRK'ün "Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları ile Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması için ilgide belirtilmiş olan anketi uygulaması anabilim dalımızca uygun görülmüş olup, ilgili dilekçede belirtilen üniversitelerden gerekli izinlerin alınması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI  
Anabilim Dalı Başkanı

T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 21619327-730.08.03

Konu : Anket izni

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürüğü)  
ISPARTA

İlgi : Bile tarih ve E.64795 sayılı yazınız.

Enstitünüz Spor Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Onur ÖZTÜRK'ün, "Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları ile Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması için Fakültemiz öğrencilerine anket yapma isteği Fakültemizde uygun bulunmuştur.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

**e-İmza**  
Prof.Dr. Rifat GÜNEŞ  
Dekan V.



**FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı :20158992/020/  
Konu :Anket Çalışması

**YAZI İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Onur ÖZTÜRK'ün "Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları ile Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için Fakültemiz öğrencilerine anket uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ve rica ederim.

e-İmzalıdır.  
Prof. Dr. Yüksel ŞAVUCU  
Dekan



T. C.  
KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı :45295868-100-  
Konu :Onur ÖZTÜRK'ün Tez Çalışma  
İzni

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 27/05/2019 tarihli ve 23182628-300-23043 sayılı yazı.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Onur ÖZTÜRK'ün "*Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları İle Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tez çalışması için Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine yönelik anket uygulama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

*e-imza*

Prof. Dr. Kaan ERARSLAN  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı



T.C.  
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü



Sayı : 50514558-302.01.08-E.2226  
Konu : Yüksek Lisans Öğrencisi Onur  
ÖZTÜRK' ün Tez Çalışma İzni Hk.

10/05/2019

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Öğrenci İşleri 24/04/2019 tarihli ve 99132376-64873 sayılı yazısı.

İlgi yazınızda bahsi geçen Enstitünüz Spor Bilimleri Anabilimdalı Yüksek Lisans öğrencisi olan Onur ÖZTÜRK'ün, " Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları İle Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Yüksekokulumuzda yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

**e-İmzalıdır**

Prof.Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ  
Yüksekokul Müdürü

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Onur ÖZTÜRK  
Doğum Yeri ve Yılı : MALATYA 1992  
Medeni Hali : Bekâr  
Telefon : 05340881252  
Mail : onur\_ozturk\_44@hotmail.com

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Giresun Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

### Yabancı Dil(ler) ve Düzeyi

1 : İngilizce B2