



T.C.  
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ANABİLİMDALI

**FİTNESS MERKEZLERİNE GİDEN BİREYLERİN SPORA  
BAŞLAMA NEDENLERİ İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Aziz ÇİNTAY**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. Enes BELTEKİN**

**BİNGÖL – 2025**



T.C.  
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ANABİLİMDALI

**FİTNESS MERKEZLERİNE GİDEN BİREYLERİN SPORA  
BAŞLAMA NEDENLERİ İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Aziz ÇİNTAY**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. Enes BELTEKİN**

**BİNGÖL – 2025**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Aziz ÇİNTAY tarafından hazırlanan “*Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Spora Başlama Nedenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı tez, Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki Jüri tarafından bilimsel kalite ve içerik açısından değerlendirilerek “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.

Tez savunma tarihi: 29/08/2025

| S.No | Üye            | Unvan, Adı SOYADI | Üniversite | İmza |
|------|----------------|-------------------|------------|------|
| 1    | Üye (Danışman) |                   |            |      |
| 2    | Üye (Başkan)   |                   |            |      |
| 3    | Üye            |                   |            |      |
| 4    | Üye            |                   |            |      |
| 5    | Üye            |                   |            |      |

## ONAY

Bu tez, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun ..... / ..... / ..... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

...../ ...../ .....

Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZOĞLU

**Enstitü Müdürü**

## ETİK BEYAN

T.C.  
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Spora Başlama Nedenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içindeki bütün bilgi, veri, doküman, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kuralları içerisinde elde ettiğimi, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, elde edilen verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum / kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum verileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığımı ve bu çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim.**

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi beyan ederim.

...../..... / 2025

**Aziz ÇİNTAY**

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin her aşamasında desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübesiyle yoluma ışık tutan, rehberliğiyle çalışmama bilimsel derinlik kazandıran değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Enes BELTEKİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, katkı ve kıymetli değerlendirmeleriyle çalışmama yön veren değerli jüri üyelerime, eğitim hayatım boyunca bilgi ve emeklerini esirgemeyen kıymetli hocalarıma, bu sürecin her anında yanımda olan, sabır ve sevgileriyle bana güç veren aileme ve yakın çevreme; özellikle desteğiyle manevi olarak yanımda hissedebildiğim kıymetli Fatma AYTEKİN'e sonsuz teşekkür ederim.

**Aziz ÇİNTAY**  
**Bingöl-2025**

## İÇİNDEKİLER

|                                               | Sayfa       |
|-----------------------------------------------|-------------|
| <b>KABUL VE ONAY SAYFASI.....</b>             | <b>i</b>    |
| <b>ETİK BEYAN .....</b>                       | <b>ii</b>   |
| <b>TEŞEKKÜR .....</b>                         | <b>iii</b>  |
| <b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ .....</b>      | <b>vii</b>  |
| <b>TABLolar DİZİNİ.....</b>                   | <b>viii</b> |
| <b>ÖZET .....</b>                             | <b>ix</b>   |
| <b>ABSTRACT.....</b>                          | <b>x</b>    |
| <br>                                          |             |
| <b>1. GİRİŞ.....</b>                          | <b>1</b>    |
| <br>                                          |             |
| <b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>                 | <b>3</b>    |
| 2.1. Spor Kavramı.....                        | 3           |
| 2.2. Spordan Beklentiler .....                | 4           |
| 2.3. Sağlık Kavramı .....                     | 4           |
| 2.3.1. Sağlığın Boyutları .....               | 5           |
| 2.7. Spora Katılım Nedenleri.....             | 6           |
| 2.8. Fitness Kavramı.....                     | 7           |
| 2.8.1. Fitness’ın Önemi .....                 | 8           |
| 2.8.2. Fitness’ın Sağlık Açısından Önemi..... | 8           |
| 2.8.3. Spor Fitness Merkezleri .....          | 8           |
| 2.9. Spor işletmesi Tanımı ve Tarihi .....    | 9           |
| 2.9.1. Spor İşletmesi.....                    | 10          |
| 2.9.2. Özel Spor İşletmeleri.....             | 11          |
| 2.10. Kaygı .....                             | 12          |

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.10.1. Kaygı ve Spor.....                                                       | 13        |
| 2.10.2. Kaygı Belirtileri ve Etkileri.....                                       | 14        |
| 2.10.3. Organik Semptomları.....                                                 | 14        |
| 2.10.4. Davranış Semptomları.....                                                | 15        |
| 2.10.5. Hareket Semptomları .....                                                | 15        |
| 2.10.6. Kaygı Sebepleri.....                                                     | 15        |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                                                   | <b>21</b> |
| 3.1. Araştırmanın Yöntemi .....                                                  | 21        |
| 3.2. Araştırmanın Amacı .....                                                    | 21        |
| 3.3. Araştırmanın Önemi .....                                                    | 21        |
| 3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....                                      | 22        |
| 3.5. Veri Toplama Araçları.....                                                  | 24        |
| 3.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği .....                                       | 24        |
| 3.5.2. Spor Yapmaya Yönelten Etkenler Ölçeği .....                               | 24        |
| 3.6. Verilerin Dağılımlarını Gösteren Çarpıklık Basıklık (Skewness and Kurtosis) |           |
| Analizi .....                                                                    | 24        |
| 3.7. İstatistiksel Analizler .....                                               | 26        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                          | <b>27</b> |
| <b>5. TARTIŞMA.....</b>                                                          | <b>32</b> |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                                 | <b>39</b> |
| 6.1. Öneriler.....                                                               | 40        |
| <b>KAYNAKLAR .....</b>                                                           | <b>50</b> |

**EKLER ..... 59**

Ek 1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu..... 59

Ek-2. Ölçek Formu ..... 60

Ek-3. Spor Yapmaya Yönelten Etkenler ..... 60

Ek-4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği..... 61

**ÖZ GEÇMİŞ ..... 48**

## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| <b>%</b>                    | : Yüzde                 |
| <b>n</b>                    | : Katılımcı Sayısı      |
| <b>ss</b>                   | : Standart Sapma        |
| <b>p</b>                    | : Anlamlılık Değeri     |
| <b>sd</b>                   | : Sıra Değeri           |
| <b><math>\bar{x}</math></b> | : Aritmetik Ortalama    |
| <b>r</b>                    | : Korelasyon Kat Sayısı |



## TABLOLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                                                                                                                    | Sayfa |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Tablo 3. 1.</b> Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları .....                                                                                                                                                   | 29    |
| <b>Tablo 3. 2.</b> Ölçek Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu .....                                                                                                                                            | 32    |
| <b>Tablo 4. 1.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Cinsiyetiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması.....                                       | 33    |
| <b>Tablo 4. 2.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Medeni Durumunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması .....                                  | 33    |
| <b>Tablo 4. 3.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Günlük Beslenmenize Dikkat Ediyor Musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması.....          | 34    |
| <b>Tablo 4. 4.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Spor Geçmişiniz Var mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması.....                             | 34    |
| <b>Tablo 4. 5.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Herhangi Bir İşte Çalışıyor Musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması .....               | 35    |
| <b>Tablo 4. 6.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Süre Gelen Herhangi Bir Sağlık Probleminiz Var Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması ..... | 35    |
| <b>Tablo 4. 7.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Haftada Kaç Gün Salonu Kullanıyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması .....            | 35    |
| <b>Tablo 4. 8.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Öğrenim Durumunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması .....                                 | 36    |
| <b>Tablo 4. 9.</b> Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Yansıtan Korelasyon Analizi .....                                                              | 37    |

## ÖZET

### **Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Spora Başlama Nedenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**

Bu araştırmanın amacı, Bingöl ilinde faaliyet gösteren özel fitness merkezlerine giden bireylerin spora başlama nedenleri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya, gönüllük esasına dayalı olarak 400 kişi katılmıştır. Araştırılacak olan konuya ilişkin kişisel bilgi formu ile Hart ve arkadaşları (2008), tarafından geliştirilen Doğan (2010) Türkçeye uyarlaması yapılan “Sosyal Görünüş Kaygısı” ve Akça (2012) tarafından geliştirilmiş olan “Spor Yapmaya Yönelten Etmenler” ölçekleri kullanılmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Katılımcıların spora başlama nedenleri ile sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon testi yapılmıştır. Spora yapmaya yönelten etmenler ve sosyal görünüş kaygısı ölçekleri aracılığıyla toplanan verilerin bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Veriler SPSS Statistics 22 paket programda değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyet ve spor salonunun kullanıldığı gün sayısı açısından, spor başlama nedenleri düzeylerinin ise cinsiyet, spor geçmişi ve spor salonunun kullanıldığı gün sayısı değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların ölçeklere vermiş oldukları cevaplar neticesinde sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spor yapmaya yönelten etmenler ve spor branşından beklentiler boyutu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görüş kaygı düzeyleri arttıkça spora yönelten etmenlere ilişkin faktörlerin önemi aynı düzeyde artmakla birlikte, aynı şekilde spor branşından beklentilerinin de aynı oranda arttığı sonucu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal Görünüş Kaygısı, Spora Katılım, Fitness

## **ABSTRACT**

### **An Examination of the Reasons for Starting Sports and Social Appearance Anxiety Levels of Individuals Attending Fitness Centers**

The aim of this study is to examine the relationship between the reasons for starting sports and the levels of social appearance anxiety among individuals who attend private fitness centers operating in Bingöl province. A total of 400 participants took part in the study on a voluntary basis. In the study, a personal information form related to the subject was used, along with the “Social Appearance Anxiety Scale” developed by Hart et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2010), and the “Factors Motivating Participation in Sports” scale developed by Akça (2012). Descriptive statistics including arithmetic mean, standard deviation, frequency, and percentage distributions were presented to gain insights into demographic information and other group-related questions. A correlation test was conducted to determine the relationship between participants’ reasons for starting sports and their levels of social appearance anxiety. Independent Samples T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to determine the relationship of the data collected through the aforementioned scales with certain demographic variables. The data were analyzed using the SPSS Statistics 22 software package.

As a result of the study, it was found that individuals’ levels of social appearance anxiety showed a significant difference in terms of gender and the number of days the gym was used, while the levels of reasons for starting sports significantly differed by gender, sports history, and the number of days the gym was used. A positive and significant relationship was identified between participants’ levels of social appearance anxiety and the levels of motivating factors for participating in sports and expectations from the sports branch. It was concluded that as participants’ social appearance anxiety levels increased, the importance of the factors motivating them to participate in sports and their expectations from the sports branch also increased accordingly.

**Key words:** Social Appearance Anxiety, Sports Participation, Fitness

# 1. GİRİŞ

İnsanlar, tarih boyunca dış görünüşlerine büyük önem atfetmişlerdir. Asırlar öncesinde, estetik ve hoş bir görüntüye kavuşmak amacıyla doğal kaynaklar arasında yer alan yosunlar, bitki kökleri ve hayvan derilerinden alınan tüyler tarzı materyallerden faydalanılmaktaydı. Teknoloji ile tıp alanındaki ilerlemeler ise güzellik görüşüne farklı perspektifler edindirmiştir (Yılmaz 2020). Dış görünüş insanlık tarihi boyunca önemli olmuştur. Günümüzde medya ile de desteklenen zayıf kadın ve kaslı erkek figürü ideal beden olarak görülmektedir. Bu ideal beden figürleri kişilerin kendi bedenlerini algılama şeklini de etkileyebilmektedir (Mülazımoğlu ve Aşçı 2006).

Günümüzde insanlar, vücutlarındaki memnuniyetsizlik duydukları bölgeleri cerrahi yöntemler veya kimyasal maddelerin kullanıldığı medikal uygulamalar aracılığıyla değiştirebilmektedirler. Son yıllarda, medyanın insanların dış görünüşlerine artan bir önem atfetmesinde büyük bir rol oynadığı düşünülmektedir. Diziler, filmler, reklamlar veya sosyal medya paylaşımları gibi pek çok platform, kadınlar ile erkeklerin sahip olması gereken ideal beden ölçülerini belirtmekte ve bu idealize edilmiş ölçülerin benimsenmesini teşvik etmektedir (Yılmaz 2020).

Sosyal görünüş kaygısı uzunluk veya kilo gibi yüzeysel bedensel görünüşten çok kişilerin cilt tonu, vücut bölümlerinin birbirine mesafesi, gülüşü gibi ayrıntılı özellikleri kapsamaktadır. Bireyin bedeni ve görünüşüyle ilgili olan sosyal görünüş kaygısı duygusal, bilişsel veya davranışsal olabilir (Hart ve ark. 2008). Kişinin olumsuz olarak değerlendirdiği beden imajı sebebiyle de ortaya çıkabilmektedir (Doğan 2010).

Sosyal görünüş kaygısına sahip olan kişilerde kendi değeri ile bağlantılı olarak negatif inançlar var olabilmektedir. Fakat bu negatif inançlar süreklilik sağlamamaktadır. Kişiler tek başlarına olduğu zamanlarda veya başka insanlar tarafından değerlendirilmelerine yönelik tehdit olmadığını düşündükleri olaylarda kendileri ile ilişkili pozitif inançlar barındırabilmektedirler (Week 2014).

Dünyada teknolojinin gelişimi, bireylerin sağlıksız ve hareketsiz bir yaşam stiline yöneltmiş ve spor çağımızda hayatın vazgeçilmez tek unsuru haline gelmiştir (Koçak 2014). Sosyal faaliyetlerin farklılaşması ve ilerlemesi ile gergin ve egzersizsiz yaşam süresi sonucundan sağlık problemleri ortaya çıkmış bununla mücadele etmek için spora katılım gün geçtikçe önem kazanmıştır (Bavlı 2009). Bireyin toplumsallaşma süreci içerisindeki düzenli, mutlu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi (Türkay 2020), yaşam kalitesini artırabilmek (Alp 2019) için, fiziksel aktivitelere ve sosyal etkinliklere katılım (Öğmen ve ark. 2019) önemli bir etken olarak ortaya çıktığı herkesçe bilinir. Kişiler, sporu yapılacak iş açısından icra etmenin yanı sıra, fiziksel güçlerini artırmak ve boş zamanlarını verimli değerlendirmek amacıyla da spor yapabilirler. Büyük bir sektör durumuna gelmesi sporun, daha fazla insanın spora yönelik hassasiyetini artırmıştır (Ergül 2015; Emniyet 2018).

Aktif vaziyette spor birey hayatında kaçınılmaz bir hal almıştır. Bu sebeple, yaş faktörü olmaksızın, bilimle uyumlu şekilde sistemli veya bilinçli bir şekilde yapılmakta olan spor, kişinin yaşamı boyunca zinde, tüm ortamlara uyum sağlayabilen, mutlu ve motivasyonu yüksek bir yaşam sürmesine yardımcı olmayı sağlamaktadır. Tüm nedenlerden ötürü, sporun kitleler tarafından daha fazla benimsenmesi ve yaygınlaştırılması için gerekmektedir (Atasoy 2005). Toplumun spora teşvik edilmesi, ülkemiz Anayasası'nın elli dokuzuncu maddesi ile ifade edilmiştir. Anayasa'nın bu maddesine bakılarak, hükümet, her seviyedeki vatandaşın sağlık durumunu korumak ve beden sağlığını iyileştirmek için gerekli önlemleri önceden alır ve sporların bütün insanlara tanınmasını sağlar. Hükümet alanında iyi yetişen sporcular korur" söylenir (TBMM 2016). Ek olarak, spora yönelmenin bedensel, toplumsal ve finansal gibi birçok faydasına intizam eden çalışanlar bulunup, bu çalışmalar tüm yaş grubundaki insanların egzersiz yapmanın değerine ve önemine vurgu yapmaktadır. Bireyler sağlık problemleriyle üstesinden gelme, sosyalleşme ihtiyacını gerçekleştirmek gibi çeşitli sebeplerden dolayı spora yönelebilmektedirler. Çevre, aile ve okul öğretmeni, kişiyi spora yönlendiren en önemli faktörler arasında bulunmaktadır (Gündoğdu 2017). Kişilerin beklentilerini karşılayabilecek fiziksel ve sosyal ortamın olması ve sağlıklı ve düzenli spor yapma bilincinin edindirilmesi hususunda spor antrenörlerine, eğitimcilerine ve yöneticilerine büyük bir önem ve ehemmiyet düşmektedir (Arıkan 2020).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor Kavramı

Spor sözcüğü Latince kökenlidir ve Latince "oyalanmak, birbirinden ayırmak ve uzaklaşmak" anlamlarına taşımaktadır. Latince "delport" veya "disport" gibi söylenen sözcük türleri süreyle dönüşüm göstererek sport sözcüğü şeklinde benimsenmektedir (Balcıoğlu 2003).

Spor sözcüğü, gerçek anlamından farklı manalarda da kullanılmaktadır. Luschan'ın ilettiği doğrultuda, spor sözcüğü, fertlerin yaşamını sürdürdüğü toplumla ahenk içinde olup ruh ve vücut sağlıklarını himaye etmelerini ifade etmektedir (Hünük 2003). Spor sözcüğü, yaşamın bir parçası olarak toplumsal yaşamla iç içe olup, sporun temel hedefi, sporun bizzat olarak anlatılmaktadır. Sporun hayatın içinde yaşanan yerin ve hislerin tesirinin olduğu belirtilmektedir. Yeni yaşantılarla birlikte spor teriminin toplum yaşamındaki değerinin ayrımına varılmasıyla birlikte, sporun insan yaşamında daha fazla yer aldığı ve bununla birlikte spor biliminde önemli gelişmeler kaydedildiği gözlemlenmektedir. Spor terimi, çeşitli bölümleri içermekte olup, bu bölümleri farklı şekillerde dile getirilmektedir. Dile getirilen bu bölümler; spor, ekonomi, bireyler, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimi, bireye kazandırdığı kabiliyet ve hünelerle ile öz yapılarının iletmelerine yardımcı bulunarak, toplulukla ahenk sağlama noktasında bireyleri desteklemektedir. Başka bir ifadeyle, kişilerin heyecan sezgileri, yarış ve bunun neticesinde edinilen başarı, kaideler doğrultusunda mücadele içinde olma, topluluk ve milletlerarası alanda yardımlaşma faaliyetlerinde bulunma olarak ifade edilmektedir (Ünsal 2013).

İnsan zihinsel ya da psikolojik durumunun, insan bedeninde belirli amaçlar neticesinde eğitilip iletilebileceği, insanın varoluşundan ilk anada itibaren bilinmektedir. Bireyin hayatını sürdürmesinde temel bir faktör olan hareket oluşturmak, kişi vücudun eğitilmesi için çok elzem unsur olarak kabul edilmektedir. Spor, mücadeleleri birey bedeniyle yapılmakta olduğu çağlarda savaşa sürecine hazırlanma boyutunda gerçekleştirilen organizasyonları içermekteydi. Sporun geçmişini göz önünde bulundurduğumuzda,

mücadeleye dayanan savaşı bir yan meydana çıkaran, disiplin etrafında ilerleyen bir oyun olarak vurgulanmaktadır (Yazıcı 2014).

Evrende meydana gelen teknolojik ilerlemeler, sosyolojik yapılar yaşam biçimlerine nüfuz etmekte ve aynı zamanda bireylerin yaşantılarını yaşanabilir seviyeye getirmektedir. Yaşam şartlarında rahatlığın çoğalmasından dolayı hareket mevcudu da minimum seviyeye düşmektedir. Oluşan bu durgun yaşam tarzını önlemek amacıyla spor organizasyonları bireylerin hayatında bir değer biçimini oluşturmaktadır (Üstündağ 2011).

## **2.2. Spordan Beklentiler**

Sosyal yaşamın yoğun baskısına maruz kalan kişiler bedensel ve ruhsal gerilimden sıyrılmaları, sağlık belirtilerinin iyileşmesi veya var olan sağlık hallerinin korunmasında spor en verimli ve etkili bir unsur olarak önümüze çıkmaktadır. Bundan ötürü, kişilerin spora meyletmesinde en aktif rolü almaktadır (Duran 2013).

## **2.3. Sağlık Kavramı**

Sağlık anlayışı, zaman içinde değişken olup kişiden kişiye ve toplumdan topluma farklılıklar oluşturmuştur. Günümüzde hastalık yerine sağlık üzerinde durulmaktadır; çünkü bireyler yüksek iyilik durumunu hastalık haline tercih etmekte, aktif yaşamı sevmekte ve yaşama her daim aktif katılmayı arzulamaktadır (Perk ve ark. 1992).

Modern çağda sağlık tanımı ifadeleri, sağlığı koruma ya da iyileştirme üzerine yoğunlaşmıştır (Redland ve Stufbergen 1993). Sağlığı koruma ve iyileştirme üzerine yoğunlaşan kuramcılar, sağlığı diğer boyutlarıyla anlatmaktadırlar.

Halbert Dunn'a göre sağlık, kişinin kendi kendine gerçekleştirebileceği en verimli potansiyele erişmesidir. Kişi, yüksek seviyede iyilik haline erişebilmek için yaratıcılık ve özgürlük güçlerini kullanabilmelidir. Hoyman'a göre ise sağlık, faydalı ve yaratıcı bir ortamda kişinin yüksek seviyede iyilik durumudur. Sağlık, canlı bir süreçtir ve genetik, çevresel etmenler ve davranış gibi hallerden dolayı etkilenebilmektedir (Esin 1997).

### **2.3.1. Sağlığın Boyutları**

#### **2.3.1.1. Fiziksel Sağlık Algısı**

Kişi unsurunun daha ön Safalarda olmasıyla birlikte, kişilerin dayanma iradesini artırmaları ve bazı şeyler oluştururken daha zinde hissetmeleri önemli olduğu manasına gelmektedir (Uyar 2017).

#### **2.3.1.2. Öznel Sağlık**

Öznel sağlık, "insanların kendi yaşamlarına dair öznel değerlendirmelerine göre tecrübe ettikleri iyi oluş düzeyini tanımlamak için kullanılan bir şemsiye terimdir. Olumlu ve olumsuz olabilen bu değerlendirmeler; yaşam doyumu, ilgi ve sorumluluk, Hayatın farklı olaylarına yönelik duyulan mutluluk veya üzüntü şeklinde duygusal dönütler, ayrıca meslek, ilişkiler, sağlık, şenlik, mana ve maksat gibi temel alanlarla ilgili düşünceler ve duygular bu şekilde belirtilmektedir (Gencer 2018).

#### **2.3.1.3. Mental Sağlık**

Ruh sağlığı, Dünya Sağlık Örgütü 'nün (DSÖ) sağlık teriminin önemli bir parçasıdır. Ruh sağlığı, insanların potansiyellerini fark etmelerine, günlük yaşamın stresiyle başa çıkmalarına, üretken işler yapmalarına ve topluma katkıda bulunmalarına yardımcı olur (Chan 2013).

Ruh sağlığı veya akıl sağlığı; insanın kendisiyle ve çevresiyle devamlı olarak bir denge ve uyumu sürdürmesidir. Fakat bu durum sert ve statik özelliklere sahip olmayıp, farklılık gösteren bir denge ve değişen bir uyum olduğunu açıklamak gerekir (Yörükoğlu 1998).

Mental sağlık; Ruhsal ve zihinsel bakımdan iyi oluş durumudur. Depresyon ve kaygı gibi ruhsal rahatsızlığın olmayışı olarak belirtilmiştir. DSÖ, ruhsal sağlığı \_kişinin yaşam baskısıyla başa çıkma, çalışma, sonuç üretme ve sosyal çevreye katkıda bulunabilmesi 'olarak tanımlamıştır (Westerhof and et al 2010).

#### **2.3.1.4. Sosyal Duygusal Sağlık**

Ergenlerin mental sağlığı gelişimiyle alakalı olduğu sanılan esas psikolojik terimleri analiz eden SDS ölçeği dört ana başlık ve on iki alt başlıktan oluşmaktadır (Dowdy ve ark. 2014).

#### **2.3.1.5. Spiritüel (manevi) Sağlık**

Bir bireyin yaşamının temel anlamını, ölümün kabulünü ve daha yüksek bir kuvvetle bireysel bir bağlantıyı belirtir. Sağlığın spiritüel boyutu, genellikle bireyin devamlılığını tehlikeye atan duygusal ve fiziksel tehditler olduğunda kişiye destek ve rahatlık sunar (Stachawiah ve Tripp 1992; Swanson ve Albrecht 1993).

### **2.7. Spora Katılım Nedenleri**

Birçok insanı spor yapmaya yönelten nedenler yalnızca hareket ve beden ile sınırlandırılmış olamaz. İlişki geliştirme gereksinimi, tek başına yaşam endişesi, sosyal ve duygusal canlı durumunda olma gereksinimi sportif veya sağlıklı bir birey olma arzusu kadar etkilidir (Kuter 2005).

Aynı zamanda spor, günümüzde eğitimin vazgeçilmez bir boyut durumuna erişmiştir. Medya kuruluşları spor yapmanın, bireylerin stres düzeylerinden uzaklaştırma, kurtulma ve bedenlerini zinde tutma gayretleri ve hepsinin ötesinde, sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde önemli bir yere sahip olmuş, spora güncel bir boyut kazandırmıştır. Sporda istenilen hedeflere ulaşmak, öncelikle eğitim-öğretime önem vermek ve sporda eğitimci Kadroların, akademik ölçütlere dayalı eğitim programlarından geçirilmesi, bu sürecin gerçekleşmesini mümkün kılabilir (Sunay 1998).

Spor, hayatın bir bölümü olarak temel veya sosyal yaşamın sadeliği ile alakalıdır ve gayesi içerisinde var olan bir eylemdir. Bu yüzden sosyal yaşamın zemininde duygular veya coğrafyanın dünyası vardır. Sosyo-kültürel kişiliğe sahip birey, uyarılarak ileri düzeyde olan kültür seviyesine ulaşır (Filiz 2002).

Bireylerin sahip olduğu sosyoekonomik yapıları, yaşam biçimlerini yüksek seviyede etkilemekte ve kişilerin toplumda sosyal statüsünü vurgulamaktadır. Sosyoekonomik

açından refah içinde bulunan bireyler toplum içerisinde çoğunluğundan daha ileri düzeyde bulunan yaşam tarzını bulundurdular. Spor birbirinden farklı topluluk fertleri içinde başka bir çekim kuvveti oluşturmaktadır. Sporu yaşantımızda farklı sosyal alanlardan bireylerin katılımında bulunduğu ve normalde de sosyo-ekonomik açıdan orta düzeyde bulunan bireylerin yaptığı vurgulanmaktadır (Pepe 2001).

## 2.8. Fitness Kavramı

Çağımızda bireylerin dış görünüşlerine gösterdikleri önem, bütün dünya genelinde kabul görülebilir seviyede artmıştır. Bireyler, fiziklerini forma sokmak, zarif ya da daha fazla kas hacmine sahip ya da daha özel görünüşe sahip olmak için farklı yöntemlere başvurmaktadır. Şu sebeple, bireyler vücut şekillerini formda tutmak veya ideal vücut ölçülerini elde edebilmek için cerrahi müdahale, ilaçlı tedavi, akupunktur, fiziksel aktivite, egzersiz ya da diyet benzeri yöntemlere başvurumaktadırlar. Bireylerin hedefledikleri beden yapısına ulaşmak için başvurdukları yöntemlerden biri haline gelen fiziksel aktivite, son günlerde tercih edilen bir süreçtir. Başlıca 1990' lardan sonra fiziksel aktivite, başka yöntemlere oranla daha çok fazla önem kazanmıştır. Fiziksel aktivite, bireylere daha iyi bir fiziki görünüm edinme şansını sunmuştur. Bu yeni fiziksel görünüş, bedensel zindeliğin oluşmasında önemli bir etken olmaktadır. Üstelik bireyler sıcak fikirlere elde edebilmektedirler kendileri hakkında (Altıntaş ve Aşçı 2005).

Fitness, insanların fit olmak amacıyla icra ettikleri fiziksel aktivitelerdir. Bu nedenle, bedende depolanan yağların vücuttan yakılması, fitness çalışmalarının esas nedenidir. Vücuttaki yağ yakımının en sağlık yollarından birisidir yürümek. Sabit hızda yarım saatlik yürüyüş sonucunda, vücutta depolanan yağlar yakılmaya başlamaktadır. Bundan dolayı günlük olarak 30 dk. dan daha fazla yürüyüş egzersizleri yapmak, sağlıklı bir hayata katkı sağlamaktadır (İri ve ark. 2010).

Ancak fiziksel olarak yeterince aktif olmayan ve yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip bireyler, başta şişmanlık olmak üzere obezite, yüksek tansiyon, eklem rahatsızlıkları, diyabet ve solunum sorunlarına benzer sağlık sorunlarıyla karşılaşmaktadırlar. Bu tür sorunlar, halk sağlığını tehlikeye atacak boyutlara erişmiştir. Bundan dolayı, yurdumuzda Sağlık Bakanlığı öncülüğünde obezite tehdidine yönelik bir süreç oluşturmuş ve bireyler egzersiz yapmaya yönlendirilmiştir (Taşer 2004).

### 2.8.1. Fitness'in Önemi

Fitness, periyodik, oluşturulmuş, tekrarlayıcı antrenmanlar ve egzersizlerle kas gruplarının hepsini veya bölgesel olarak gelişimini hedefleyen düzenli egzersizlerdir (Özer 2006).

Fiziksel uygunluğun gelişmesine yönelik etkili ve sağlıklı bir fitness çizelgesi düzenlenmesi için kişinin özellikle fiziksel özellikleri ön planda tutulmalıdır. Programın yapılmasında gereken faktörleri böyle oluşturabiliriz (Herrington ve Davies 2005).

Fitness antrenmanlarına başlayan kişilerin geneli, sağlığını muhafaza etmek ya da sağlık durumunu korumak, uygunluk ve hız edinmek, kilo vermek ya da kas hacmini çoğaltmak için çalışmaktır (Uğur ve Baysaling 2002).

### 2.8.2. Fitness'in Sağlık Açısından Önemi

- Kişinin kendini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlar,
- Depresyon ve anksiyetenin oluşma ihtimalini azaltır,
- Sağlık, kasların ve kemiklerin elem yapısına olumlu tesirinden sonucu olarak vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirip bedeni ile barışık kendine güvenen kişiler oluşturur,
- İletişim yeteneklerini geliştirir,
- Sosyal çevreye entegre olabilmeyi ve kabul görme oranı artırır,
- Pozitif düşünebilme ve stresle mücadele edebilme kabiliyetini geliştirir,
- Mental becerilerde iyileşme sağlar,
- Sosyal ilişkileri geliştirir,
- Yorgunluk hissinde azalma sağlar (Demirel ve ark. 2014).

### 2.8.3. Spor Fitness Merkezleri

Spor ve fitness merkezleri, yalnızca sosyal spor hizmetlerinde değerli bir konuma sahip olmakla tek kalmaz, aynı sürede sağlık hizmetlerinin değerinde de yansır. Bu kulüpler kâr amaçlı kuruluşlar da kâr amacı olmayan kuruluşları bulundurur. Kâr amaçlı organizasyonlar için spor ve fitness kulübü ticari spor veya fitness kulübü şeklinde da adlandırılır. Yaşam koşullarını sürekli geliştirmesi ile 30 yaşında ve sonrasında meydana gelen çoğu kronik rahatsızlık vardır. Fitness kulübü ve ticari spor merkezleri, ulusal

ekonominin gelişmesi ve desteklenmesinde önemli yer alır. Ticari fitness ve spor kuruluşları devamlılığının gelişmesine daha da desteklemek için hizmet türünü, tüketici istekleri özelliklerini veya formuna, tüketim gücünü ve etkili nedenleri araştırmak ve analizlime bu esasta belirlenen pazarlama taktiktekileri bulmak gerekmektedir (Zhang ve Li 2014).

Egzersiz, talep veya ihtiyaçların çoklu evrenine çevrilmiş fitness piyasası, yeni modelleri ve kullanıcı kişilerin tercihlerinin çoğalmasıyla zamanımızda adından sıkça belirtilmektedir. Olan fitness sağlıklarını değer veren kurumsal bürolar; değişik bir sağlıklı hayat yolculuğu Arayışında olan fitness hayranı seyahatçileri getirmek için konforlu oteller, yaz ayları tatil yerleri ya da ülke kulüpleri, yükseköğretim kampüsleri ve güzel organize edilmiş fitness salonlarıyla bir seviye daha yukarı çıkmayı planlamaktadır (Yeler 2021).

Fitness spor organizasyonları, tüketici merkezli olmanın yanı sıra; mevcut ve potansiyel müşterilerin beklentilerinin karşılanması büyük önem taşımaktadır (Katırcı 2013).

## **2.9. Spor İşletmesi Tanımı ve Tarihi**

Eski Yunan spor kültüründen çağımıza dek spor merkezleri, çoğu kültür, odak ve değer noktası olarak uygun görülmüştür. Eski Yunanda ile Roma imparatorluklarında spor merkezlerinin toplumu sakinleştirmek, sporcuların çalışmalarını ve antrenmanlarını yapmasına imkân tanımak, müsabakaları izleyenleri neşelendirmek ya da politik süreç oluşturmak için yapıldığı bilinir. Yunanlıların inşa ettikleri diğer spor merkezleri ve insanların aynı yere gelmesine imkân sağlayan spor merkezleri incelendiğinde, Jimnasyumlar, Palaestralarü, Hipodromlar ve Stadyumlar öne plana gelmektedir. Jimnasyum ve Palaestralar güreş, disk atma, atlama, koşu, benzer spor branşlarına ve etkinliklerine ev sahipliği yapmıştır. Hipodromlar da ise at savaş arabaları ya da at gibi birçok etkinliğe sahne olmuştur. Burada bulunan spor merkezleri açık hava tesisleriydi ve izleyiciler oturmadan seyrederdi etkinlikleri. Stadyumlar, ayak koşuları, muharebe ve yumruk dövüşleri gibi dövüş sporlarının yapılması için oluşturulmuş yerlerdir. Ancak Orta Çağ'da, ruhban sınıfının ve devletlerin eksik desteği, spor merkezlerinin nitelik ve nicelik yönünden geri plan düşmesine sebep olmuştur. Bu hususta, Eski Yunan ve Roma imparatorluğundaki spor merkezlerine veya bireylerin aynı yere toplanmasına imkân tanıyan tesislere yönelik gösterilen önemi, Orta Çağ dünyasında görememekteyiz. Bu

sebepten dolayı Orta çağ dünyasında spor tesislerin inşası konusunda bir gerileme olmuştur. Bu sebepten, 19. yüzyıla kadar spor tesisi olarak belirtebileceğimiz yapıların inşa edilmediğini görmekteyiz (Katırcı 2012).

### 2.9.1. Spor İşletmesi

Spor işletmesi kavramı içerisinde bulunan spor müsabakalarının yapıldığı tüm yapılar (stadyum, velodrom, saha, pist vb.) adında tanımlanabilir. Spor işletmeleri; fitness, su sporu, tenis, koşu, spa alını vb. tarzda aktivite yerlerine hizmet sunan kurum ve kuruluşlardır. Gün içinde açık olan şahsi spor işletmeleri kişilerin istedikleri zamanda gelebilmelerini sağlayarak zaman problemini yok ederler. Spor işletmelerinin verdiği başka bir hizmet ise, kişilerin herhangi gibi bir sağlık problemi olması durumunda uzman eğitmenlerin yazacakları özel programlarla problemlerin en aza indirgemesini sağlamaktır (Aksoylu 2019). Spor işletmesi, üretim faktörlerini planlı bir biçimde oluşturulmasıyla spor hizmet faaliyetlerini derleyip sunan komiteye denir. Spor işletmeleri, spor hizmeti vermek amacı ile boş zaman meşguliyeti olarak geniş topluluklara sağlıklı bir şekilde spor yapma fırsatı sunan mekânlardır (İmamoğlu ve Mutlu 2012). Spor tesis işletmelerinde, hizmet edilen kişi sınırlı süre zarfında spor ya da egzersizini yapar ve işletmenin sunduğu hizmeti bu süre diliminde göz önünde bulundurup, işletme hakkında puanını oluşturur (Ceyhun 1998). Bir spor tesis işletmesi kurulumunda olması gereken olan temel prensipler bunlardır:

- Yatırımlar her zaman sporun yapılabileceği spor tesisler yerine ağırlıklı olarak seyir sporuna imkân veren tesisler üzerinde yoğunlaştırmalıdır.
- Spor tesislerin oluşturulmasında devlet kaynaklarının israfı önlenmeli ve tesislerin dağılımında denge sağlanmalıdır.
- Yapılacak ve oluşturulacak olan tesisler planlı ve programlı bir şekilde ve süre fazlalığına izin verilmeden yapılmalıdır.
- Tesisler spor işletmeciliği anlayışından uzak olmamalı ve ölçülü, sıhhi ve istenen ihtiyaca yönelik cevap verecek özellikte yapılmalıdır.
- Tesislerin onarımında, yeterli ve özellikte teknik çalışanlar bulundurulmalıdır
- Sporun altyapısını aktif okuyan gençlerin oluşturulmasından dolayı okul tesislerine yoğunluk verilmelidir.

- Futbol sahaları, atletizm sahaları topluma açık durumda bulundurulmalı ve her şartta inşalar bu yerlerden faydalanmalıdır.
- Tesislerde dinlenme, rekreasyon ve lokal niteliğindeki merkezlerin bulunması gerekmektedir.
- Spor tesisleri yatırımları konusunda Bayındırlık, Milli Eğitim teşkilatının, üniversite ve mahalli idareler arasında koordinasyon ve iş birliği olmalıdır.
- Spor Tesislerin ve işletmelerinin yapımında nüfus yoğunluğu, iklim koşulları, yörenin spor potansiyeli, eğitim düzeyi ve ekonomik imkanları göz ardı edilmemelidir.
- Spor işletmeleri, geniş çaplı bir bölümde yer edinen diğer türdeki iş gruplarını içerisinde her yaş grubuna hizmet sunan, insanların spor gereksinimlerini karşılayan programları sunan kuruluşlardır. Diğer işletmeler gibi spor işletmeleri de kâr amacı güderler (Ramazanoğlu 2007).

Spor işletme tesisleri yapılış maksatlarına göre antrenman, spor müsabakalarına, yarışmalara, sağlık tedavilerine yönelik ev sahipliği vb. programlardan birine veya birkaçına hizmet vererek kazanç elde etmek üzere uygulama sağlarlar. İşletmenin kuruluş çalışmaları şu şekildedir;

- İşletme kurma düşüncesiyle başlayan çalışmalar,
- Bu çalışmaların gerçekten verimli olup olmadığıyla ilgili çalışmalar,
- Yapılabilirlik çalışmalarının olumlu olması halinde fiilen kurma faaliyetine başlanması,
- Kuruluşu tamamlanan işletmenin faaliyetlerini devamlı kılma çalışmaları,
- Kurulacak işletmenin ihtiyaç duyduğu fonları bulma ve en etkin kullanımının sağlanması,
- Yukarı da belirtildiği gibi spor işletme tesislerinin kuruluşu çeşitli kısımlardan oluşur (Ekenci ve İmamoğlu 2002).

### **2.9.2. Özel Spor İşletmeleri**

1970'li yıllarda fitness ve benzeri faaliyetlerin başlaması yeni bir olgunun doğmasına insanların kendilerine kalan boş zamanları değerlendirebilecekleri ve tüm etkinliklerinden faydalanabileceği özel spor işletmeleri kurulmuştur. Özel spor hizmetlerinin sunduğu hizmet sporun yaygınlaşmasını sağlamak, müşteri memnuniyetini

arttırmak ve hareketsizlikten uzaklaştırmak daha sağlıklı bir hayat sürdürmelerini sağlamaktır (Dal 2014). Spor günümüz toplumlarında önemli bir yer tutmaktadır. Ekonomik kar ve gelir sağlama ve istihdam açısından düşünüldüğünde spor kompleksleri bir sanayi dalı haline gelebildiği söylenebilir. Özel spor işletmelerinin, spor ürün ve hizmetlerinin tüketiciye ulaştırılması, son yıllarda önem arz etmektedir. İşletmeler arasında artan rekabet sonucunda müşteri memnuniyeti ilk planda tutulmaktadır (Ekmekçi ve Ekmekçi 2010).

Özel spor işletmeciliği evren de olduğu gibi ülkemizde de önemli bir pazar durumuna gelmiştir. Endüstriyel bağlamda fitness yalnızca spor ve sağlık sektörüyle tek durmayarak; kıyafet ve yemek sektörlerinde de büyük bir rol oluşturmaktadır.

## **2.10. Kaygı**

Kaygı, zorlayıcı durumlarda kişinin uyum sağlamasını veya mücadele etmesini sağlayan gerekli ve evrensel bir duygudur. Herkes yaşamında zaman zaman kaygı hissedebilmektedir. Cinsiyet veya sosyoekonomik durum gibi demografik özellikler ve kişisel özellikler kaygının düzeyini etkileyen faktörler olarak görülebilmektedir. Dış görünüme ilişkin hissedilen kaygı, kişinin dış görünüşü ile ilgili daha çok uğraş ve zaman harcamasına neden olabilmektedir (Mutlu 2017). Kişinin potansiyeli ile çevrenin talepleri uyuşmadığında ortaya çıkan dengesizlik, güven duygusunun olmayışı veya belirsizlik durumları kaygıya neden olabilmektedir (Yüceant 2013). Baş etmekte zorlanılan bir duygu olsa da kaygının amacı diğer bütün duygular gibi kişinin yaşamını sürdürmeye devam etmesi ve değişen koşullara uyum sağlamasıdır. İnsan hayatında gerekli olan kaygı kavramı, yüksek düzeyde veya uzun süreli olduğunda günlük yaşam, iş veya arkadaşlık gibi yaşam alanları olumsuz etkilenebilmektedir (Tunç ve ark. 2017). Kaygı, kasların gerilmesi, kalp atışının hızlanması, uyuşma gibi fiziksel; dikkat ve konsantrasyon güçlüğü, olumsuz düşüncelerde artış gibi zihinsel; tırnak yeme, kekeleme, ağlama gibi davranışsal belirtiler şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Mutlu 2017).

Kaygı bozukluklarının alt başlıklarından biri olan sosyal kaygı bozukluğu kavramı, kalabalık önünde konuşamamak veya performans sergileyememek gibi durumlar için Janet tarafından ilk defa 20. yüzyılın başlarında kullanılmıştır (Karakaş 2008). Sosyal kaygı diğer insanların varlığı ile ilgili olarak mantıklı olmayan düşünceler ve zorlayıcı korku duygusudur. Kişi başkaları tarafından değerlendirilmemek üzere kaçma, kaçınma

veya güvenlik davranışları sergileyebilir. Sadece performans sergilemek değil, yemek yemek gibi gündelik yaşam olayları da kişi için kaygıya neden olabilmektedir (Yüceant 2013). Bir diğer ifade ile sosyal kaygı bozukluğu, bireyin başkalarının "aptal, rezil, başarısız, ezik" gibi olumsuz değerlendirmesi düşüncesi ile can sıkıntısı, huzursuzluk, gerginlik gibi olumsuz duygular yaşaması halidir (Erkan 2002). Sosyal bir canlı olan insan için en önemli ihtiyaçlardan biri olan kişiler arası ilişkiler, sosyal kaygı bozukluğu nedeniyle olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Mutlu 2017). Bunun tersi olarak kadınlarda gözlenen sosyal kaygı toplumsal rollere daha uygun olduğu için "ince fikir" olarak değerlendirilebilmektedir (Telli ve Ünal 2016). Yapılan bir çalışmada kadınlarda daha sık fiziksel ve durumsal kaygı gözlenmiştir (Marquez and et al 2001). Sosyal kaygı bozukluğu, resmi iletişim, konuşma resmi olmayan iletişim, konuşma dış çevrede bulunanlar tarafından izlenme ve kendini meydana koyma olmak üzere toplamda dört alt başlık ile açıklanmaktadır. Bu dört alana dair araştırmalar mevcutken kişinin görünümü ile ilgili yaşadığı kaygıyı ele alan araştırmalar görece olarak daha azdır (Holt and et al 1992).

Kaygı, sıklıkla endişe, coşku, gerginlik, telaş ve tedirginlik oluşturan duygu hali şeklinde ifade edilmektedir (Çetinay ve Aydın 2017; Sağlık Bakanlığı 2021). Endişe, kişinin sıkıntı halinde meydana gelen olumsuz durum sunucundan sakınmasına ve korunmasını ya da olayla baş etmesini sağlar (Tamam ve Demirkol 2019).

Bu pozisyonda kişi biyolojik bazı değişiklikler yaşamaktadır. Kalp ritmi, nefes artışı ve ter boşaltma gibi bazı etkiler oluşmaktadır. Eğer kişi baskı altında olmadan aniden ritim değişikliği, solunum güçlüğü, nefes almada zorlanma hissi gibi fiziksel; kaygı, felaket fikirleri tarzında zihni reaksiyonlar gösteriyorsa, sağlık hizmeti gereksinimi meydana gelecektir.

Çeşitli kaygı türleri mevcuttur bunlardan bazıları, yaygın duygu durum değişikliği, obsesif ya da kompulsif rahatsızlık stres değişikliği, korkular, hasar sonucunda oluşan stres hali ya da sosyal kaygıdır (Türkçapar 2004; Psykisk Helse 2014; Çetinay Aydın 2017; Sağlık Bakanlığı 2021).

### **2.10.1. Kaygı ve Spor**

Günümüzde, birçok spor branşı aktif bir şekilde uygulanmaktadır. Sportif performans sporcularının sundukları başarı sonuçları, kaygıdan negatif ya da pozitif etkilenebilir.

Ağır stres veya ileri düzeyde kaygıya maruz kalan sporcular becerilerini kontrol etmede olumsuz etkilenebilir. Oluşan kaygı neticesinde, sporcuların kaslarında yüksek oranda gerilme oluşabilir ve bu nedenle hareketlerinin sınırlandırılmasına özenli ve uyumlu hareket oluşmasına zorlaştırabilir. Spor uzmanları aracılığıyla icra edilen çoğu çalışma neticesinde, ileri seviye kaygı, spora katılan kişilerin hareket yeteneklerini en güzel biçimde sergileyerek performanslarını en üst seviyede sergilemelerine mâni olmaktadır (Jones ve ark. 1991).

Katıldıkları müsabakalarda farklı başarılar sergileyen sporculara çeşitli testler yapıldığında, eşit yetenekte olmalarına rağmen bu farkın sporcuların psikolojik bünyelerindeki farklılıklardan kaynaklanabileceği fikri kabul görülmüştür. Sporun ruhsal ve psikoloji çemberinde çoğalan araştırmalar neticesinde, sporun yalnız başına bedensel bir faaliyet olmamakla birlikte psikolojik açıdan da sporcunun ön plana başarısıyla çıkması mühim olduğu kanısına ortaya konulmuştur (Kemler 1989).

İleri derecede kaygı içerisinde bulunan ve bununla başa çıkamayan sporcular, rahatlama yöntemlerinden faydalanabilirler. Ancak rahatlama yönteminin hedefi, bütünüyle rahatlamaktan ziyade kaygı seviyesini alt seviyeye indirmeye çalışmaktır. Çünkü sporcu tümüyle rahatlarsa, sportif performans sergileyemez. Bireysel farklılıklar gösteren kaygının kişiye özel en uygun seviyeye getirilmesi önemlidir (Konter 1996).

### **2.10.2. Kaygı Belirtileri ve Etkileri**

Kaygı, insanların beklemekte olduğu tehlike ile alakalı kişisel duyguları ya da oluşabilecek kötü durumların üstesinden gelebilme yeteneğiyle alakalı zihinsel faktörleri içeren, bir bireyden diğer bireye değişiklik gösteren birçok değişkeni olan halidir (Çağlar 1996).

### **2.10.3. Organik Semptomları**

Aşırı ve güçlü kaygı yaşayan bireyler, bu durumla başa edemediklerinde göz bebeklerinde genişleme, deride solgunluk, iştah kaybı, kalp artışı ve titreme tarzı çeşitli sonuçlarla karşılaşabilirler.

#### **2.10.4. Davranış Semptomları**

Stres sebebiyle, bireyin bedeninde yalnızca bedenen değil, aynı zamanda ruhsal veya sosyal açıdan da sonuçları ortaya çıkar. Şunlar gibi; belirsizlik, çalışmadan kaytarma, öfke, kendinden görmemezlik, cesaretsizlik, haddini aşmalar ve utangaçlık gibi belirtiler meydana gelebilir.

#### **2.10.5. Hareket Semptomları**

Kaygı, bireylerin hareket sınırlarını da değiştirebilir ve kuvvet eksikliği, uyumsuzluk, gerilme, kabiliyetsizlik, kuşkulu davranışlar, koordinasyon problemleri veya dengesizlik tarzı sonuçlara neden olabilir (Kuru 2000).

#### **2.10.6. Kaygı Sebepleri**

Bireylerin, dürtülmelerine neden olan bir hal ya da eşyaya erişimleri engellenebildiğinde kaygı düzeyleri çoğalır buda sorunun ortadan kaldırılmak istenmesi sonucunda da şiddet eğilimi açığa çıkar. Şiddet eğilimi onunun neticesinde meydana gelen hareketler, çevre tarafınca olumlu bakılmadığından dolayı duyguyu baskılamak mecburiyetinde olan kişiler, dışarıya yansımayı gerçekleştiremediklerinde herhangi bir yolla duyguyu bilinç dışında kendilerine doğru yönlendirirler. Bu da kendini yaptırım uygulama isteği neticesinde kaygının meydana gelmesine sebep olur (Öğüt 2000).

Kaygının önde gelen mühim nedenlerinden biri, topluma veya gruba alınmama endişesidir. İnsanlar yaratıldığı zamandan beri kişiler arası etkileşimlerde bulunma, topluluk şeklinde hareket etme, yaşama ve paylaşma gereksinimi duymaktadır. Bağlı bulunan bir grup veya takımdan performans düşüklüğü veya başarısızlık tarzı nedenlerle çıkarılma korkusu, kaygıya neden olabilir bireylerin performansını olumsuz biçimde etkileyebilir (Burger 2006).

Bireyin bilişsel yönlendirme şekli, kaygı farklılıklarının olası sebeplerinden biri olup, optimal kaygı ve müsabaka öncesi kaygı seviyelerinin belirlenmesinde önemli bir rol oynar. Kişinin, kendi açısından doğru olarak kabul ettiği fikirlere aykırı hareket veya tavırlar sunmak zorunda kalması, içinde bir çatışma yaratır ve bu da kaygıya yol açar (Martens 1998).

### 2.10.1.1. Kaygı Türleri

Le Compte ve Öner'e (1985), göre de durumluk kaygı teorisinin esas varsayımları bunlardır:

- İnsan, dahil bulunduğu durumda kendisinin veya çıkarlarının engellendiğini hissettiğinde ve farkına vardığında, durumluk kaygı meydana gelir.
- İnsanın tehdit şeklinde hissettiği durumun ya da olayın boyutu durumluk kaygı reaksiyonunun seviyesi ile doğrudan orantılıdır.
- Durumluk kaygı yanıt zamanı, kişinin tehdit şeklinde algıladığı sürecin ne kadar sürdüğü ile alakalıdır.

Kişi, yaşamındaki sık gördüğü stresli durumlarla başa çıkabilmek için farklı değişik ya da savunma şekilleri oluşturur. Kişi, yaşamındaki sık karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkabilmek için farklı tepkiler veya savunma mekanizmaları geliştirir.

Sporcuların tehdit edici durumlarla karşılaştıklarında yaşayacakları durumluk kaygı farklılık göstermektedir. Çeşitli sporcular benzer durumlara mecbur olsalar bile sergileyecekleri durumluk kaygı seviyesi farklılık gösterir. Her kişi farklı şekillerde olayı anlar, açıklar ve değişik karşılık verir. Sporcuların performanslarını üst düzeyde sergileyebilmelerinden dolayı kişiye ait ihtiyaçlara münasip yerinde yaklaşımlar oluşturulmalıdır. Bu neticede spor eğitimcilerine önemli bir görev düşmektedir. Sporcuların maruz kaldığı durumları, antrenörleri veya başka sporcu rakipleri gibi anlamadıkları göz önünde bulundurmalı; sporcunun olayı ne şekilde anladığına kaygı seviyesini belirleyeceğini farkında olarak harekete bulunulmalı ve gerekli tedbirler alınmalıdır (Conter 1996).

### 2.10.1.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygının belirtilerini güçlü bir şekilde hisseden kişiler, hastaneye veya kliniklere başvuru yaptıkları zaman, sürekli kaygının semptomlar gibi, huzursuzluk veya sürekli endişe gibi durumlardan rahatsız ve şikayetçi olurlar. Buna karşın bahsedemediklerine karşı ve kendilerini korumada iyi olmadıklarından dolayı yardıma gereksinim ihtiyaçları olur (Özbydar 1983).

### 2.10.1.3. Sosyal Kaygı

Sosyal bir canlı olan insan, zaman içinde birden fazla çeşitli insan topluluğuyla karşılaşmaktadır. İnsanlar, yabancı ortamlarda farklı insan gruplarıyla etkili iletişime girmektedir. Bir iş mülakatı, topluluk huzurunda sunum yapmak, bir mekânda yemek yemek, farklı insanların olduğu ortamda bulunmak günlük hayatımızın kaçınılmaz bir bütünüdür. Sosyal kaygı dolayı sorun karşılaşan bireyler gibi sebeplerden çok sorun yaşamakla birlikte kaygının üstesinden gelmekte güçlük çekmektedirler (Helse 2014; Öztürk 2014; Zörer 2015).

Sosyal endişe, özetle, bireyin toplumsal bir mekânda başka bireyler tarafından küçümseneceği, ötekileştirileceği, utandırılacağı veya negatif sonuçlanacağı endişesiyle meydana getirdiği kaygı halidir (Dilbaz 2000; Karaaslan 2017; S. B. S. Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2021). APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) aracılığıyla yaptırılan sosyal kaygı açılımı şöyle bireyin tanımadığı kişilerle olduğu yerde, tanımadığı kişiler seyredeceği veya sosyal eylem oluşacağı sürede devamlı ve net bir biçimde korku hissetmesi durumu şeklinde belirtilmiştir (Öztürk 2014; American Psychological Association Dictionary 2022). Sosyal kaygı olan bireyler, yoğun yerlerden sakınma, terleme, konuşamama ve tedirginlik hissine benzer sonuçlar meydana getirmektedir (DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı 2014; Aydın 2020; Florence Nightingale 2020).

Sosyal kaygı düzensizliği insanlarda yoğun bir biçimde bulunmaktadır. Ömür süresince görülme yüzdesi %2 ile %13 değerleri şeklinde değişmekte olup, ülkemizde de Yüksek Öğretim Kurumu öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda bu oran %24 olduğu bulunmuştur (Bintaş 2015; Türkiye Psikiyatri Derneği 2021).

### 2.10.1.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

Fiziksel görünüm kaygısı içerisinde ten rengi, el yapısı, göz şekli, organların birbirine mesafesi, boy, kilo, kaslı vücut veya gülüş gibi özellikleri barındıran bütüncül bir kavramdır (Hart ve ark. 2008). Sosyal görünüş kaygısı olan bireyler iş, aile, sosyal yaşam gibi hayatlarının birçok alanında gerçekleştirdikleri veya gerçekleştiremedikleri davranışlar nedeniyle sorunlar yaşayabilmektedir (Mutlu 2017). Reddedilme olasılığını düşünmeleri sebebiyle samimi veya sıcak olmayan davranışlar sergileyebilmektedirler (Alden ve Taylor 2004). İnsan doğumuyla birlikte aile ile başlayan ve sonrasında okul ile

devam eden sürekli sosyalleşme halindedir. Genç yetişkinlik döneminde üniversite ile birlikte kişiler sosyal ortamlarda bulunmak, gruplara uyum sağlamak ve diğerleri tarafından kabul edilmeyi isterler. Bunlar ile ilişkili kaygı hissedilmesi oldukça insani bir deneyimdir (Erdoğan ve ark. 2019). Kişilerin yaş ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisi incelendiğinde araştırmalar yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığını göstermektedir (Mutlu 2017; Telli ve Ünal 2016). Eğitim düzeyine göre sosyal görünüş kaygısı seviyesi araştırıldığında ise farklılık olmadığı yönünde (Mutlu 2017) ve anlamlı bir farklılık olduğu yönünde (Özkan 2017) çeşitli bulgularla karşılaşılmaktadır. Kişilerin bedenlerine dair algısı kültür, medya, moda faktörlerinden etkilenebilmektedir. Bu faktörler ideal bir beden algısı oluşmasına neden olabilmektedir. Beden imajı ile ideal beden algısı uyuşmadığı durumlarda kişi görünüşü ile ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunabilmektedir (Kılıç 2015). Dış görünüş insanlık tarihi boyunca önemli olmuştur. Günümüzde medya ile de desteklenen zayıf kadın ve kaslı erkek figürü ideal beden olarak görülmektedir. Bu ideal beden figürleri kişilerin kendi bedenlerini algılama şeklini de etkileyebilmektedir (Mülazımoğlu ve Aşçı 2006). Kişi bedeni ile ilgili olumlu veya olumsuz duygu, düşünce, tutum veya algılara sahip olabilir (Sapmaz ve Totan 2011). İnsanların kendi bedenlerine ilişkin olumsuz bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri hem kendileriyle hem de çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Ergür 1996). Kendi beden ve görünüşleriyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri sonrası ortaya çıkabilen sosyal görünüş kaygısına sahip olan kişilerde kendi değeri ile bağlantılı olarak negatif inançlar var olabilmektedir. Fakat bu negatif inançlar süreklilik sağlamamaktadır. Kişiler tek başlarına olduğu zamanlarda veya başka insanlar tarafından değerlendirilmelerine yönelik tehdit olmadığını düşündükleri olaylarda kendileri ile ilişkili pozitif inançlar barındırabilmektedirler (Weeks 2014). Yapılan bir çalışmaya göre bedenlerine dair olumlu algılamaları olan kişiler görünüşleri ile ilgili memnuniyet dile getirirken; olumsuz algılamaları olan kişiler görünüşleriyle ilgili negatif duygu ve düşüncelere sahip olup kendilerini daha az çekici bulduklarını, vücutlarından utandıklarını dile getirmişlerdir (Doğan 2010). Dış görünüşün çekici olması güç veya sosyal beceri gibi pozitif yönlü kişisel özelliklerle bağdaştırılmaktadır. Kişilerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi olasılığı sonucu ortaya çıkan kaygıyla sosyal kaygı olumlu yönlü bir ilişki içindedir (Ürün ve Öztürk 2020). Görünüşü güzel bulunan insanlar hayatın birçok alanında avantajlı bir konumda olabilmektedirler (Heilman ve Stopeck 1985). Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle ergen bireylerle

yürütüldüğü fark edilmiştir (Ürün ve Öztürk 2020). Yetişkinlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde kadın bireylerin erkeklere kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı deneyimlediği düşünülmektedir (Çepikkurt ve Coşkun 2010). Fakat ülkemizde yapılan meta-analiz araştırması gösteriyor ki sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre değişiklik göstermemektedir (Şimşir 2019). Yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik, öz-yeterlilik, yalnızlık, öznel iyi oluş, beden dismorfik semptomlar, fiziksel aktiviteye katılım, algılanan sosyal destek, sosyal medya kullanım düzeyi, yoğun ve bağımlı internet kullanımı kavramlarının sosyal görünüş kaygısıyla bağlantılı olduğu görülmüştür (Şimşir ve ark. 2019).

Yaradılış gereği hem duygusal hem de sosyal bir canlı olan birey, ilgi çekici insanlarla çok daha etkileşim kurma eğilimindedir. Bundan dolayı, insanların ilk dönemlerden beri bedensel görünümüne özen göstermeleriyle ve bu hususta dikkatli olmalarıyla neticelendirilmiştir. İlk zamanlardan şimdiye dek kişiler dışarda keşfettikleri araç gereçler ile renk ve bakım ürünleri ortaya çıkarmış bu malzemelerle ilgi çekmek için hedefler oluşturmuşlardır (Doğan 2010; Kılıç 2015; Kara 2016; Haspolat ve Kağan 2017), sosyal kaygının bölümlerinden olan sosyal görünüş kaygısı ve bireyin bedensel imajı nedeniyle negatif görüneceği endişesi olarak açıklanmaktadır (Levinson ve ark. 2013; Amil ve Bozgeyikli 2015; Moneva ve ark. 2020). Bu duruma bağlı olarak, birey kendi fiziksel görünüşüyle meşgul olmakta ve vücut, ifadesi, uzunluğu, ağırlık gibi özelliklerinin olumlu değerlendirilmeyeceği zamanlarda endişe ve korku duymaktadır (Boursier ve ark. 2020). Daha kapsamlı bir şekilde, sosyal görünüş kaygısı, beden yapısı dahil fakat bununla yetinmemek üzere, bireyin normal görünümünü kapsayan sosyal endişe ve kaygı boyutudur (Koskina ve ark. 2011). Bedensel çekicilikleri ile alakalı olarak kadınlar ya da erkekler aynı görüşleri benimseseler de gerçekleştirilen çalışmalarda kadın bireylerin erkeklere oranla daha fazla deneyimledikleri bulunmuş ve vurgulanmıştır (Boursier ve ark. 2020). Şu aşamada fiziksel imajına değinmek gereklidir. Fiziksel görünüş veya beden algısı, kişinin vücuduyla ilgili fark ettiği hisler sayesinde öteki bireylerin kendi bedeni dair düşüncelerinin oluşabilmesiyle inançlardan meydana gelmektedir (Doğan 2010; Kara 2016). Farklı bir söylemle, sahip olduğumuz bedenimize dair zamanımızda canlanan görüntü, kendi fiziksel profilimizi bir araya getirmektedir (Haspolat ve Kağan 2017). Kaynaklarda, beden imajının bireyin öz benliğini kabul görmesi, öz güven veya diğer cinsiyete karşı oluşan popülerite veya hoş görünüm üzerinde sonuçları bulunduğu

vurgulanmaktadır (Oktan ve Şahin 2010). Yapılan araştırmalarda özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel özelliklerini değerlendirmek için dış kaynakları örnek aldıkları ve bunun sosyal görünüş kaygı düzeyini artırabileceği düşünülmektedir (Amil ve Bozgeyikli 2015). Kişilerin beden imajları hakkında referans aldıkları kaynaklardan biri de sosyal medyadır (Oktan ve Şahin 2010). Birey, sosyal ağ profiline bağlantılı olumlu geri dönütler aldığı anda sosyal görünüş kaygısının azalma eğilimine girdiği görülmüştür (Boursier ve ark. 2020). Doğan ve Çolak'ın yapmış olduğu araştırmada ise sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin sosyal ağları, kendilerini kamufle edebilecekleri ve istedikleri gibi açıklayabilecekleri bir ortam olarak kullandıkları da görülmüştür (Doğan ve Çolak 2016).

Kişinin bedensel ve zihinsel sağlığının yanı sıra sağlıklı bir yaşam için çevresiyle etkileşim ve uyum içinde olması önemlidir. Biyopsiko sosyokültürel bir canlı olan insan, bir grubun üyesi olmak, beğenilmek ve sosyalleşmek isteyebilir. Kişi bu etkileşimi duygu, düşünce ve davranışlarına ek olarak görünüşüyle de gerçekleştirebilmektedir (Mutlu 2017).

İnsanların görünümü ile ilgili düşünceler toplumun sahip olduğu kültüre ve yaşanılan döneme göre değişiklik gösterebilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin başkaları tarafından değerlendirilmesi ile ilişkili olarak ortaya çıkan olumsuz duygu olarak ifade edilmektedir (Özcan ve ark. 2013).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma bir alan taramasıdır. Alan taramasında veri toplamak için anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllüler kendilerine verilen anketleri doldurmadan evvel bilgilendirilmiş ve onayları alınarak kendilerine bilgilendirilmiş gönüllü olur formları imzalatılmıştır. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 16/04/2024 tarihli 24/09 toplantı sayılı etik kurul kararı alınmıştır (Ek 2.).

#### 3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Bingöl ilinde fitness merkezlerine devam eden bireylerin spora yönelme nedenlerini belirlemek ve bu nedenler ile bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kapsamda çalışmada, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım kararlarını etkileyen psiko-sosyal etmenler analiz edilerek, görünüş odaklı motivasyonların kaygı ile nasıl ilişkilendiği değerlendirilecektir. Araştırma ayrıca; bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, spor geçmişi tümünü demografik değişkenlerine göre spora başlama nedenlerinin ve kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı da hedeflemektedir. Böylece, fiziksel aktiviteye katılımın ardındaki çok boyutlu yapının anlaşılması ve bu katılımın bireylerin sosyal açıdan g durumları üzerindeki etkilerinin bilimsel temellerle açıklanması amaçlanmıştır.

#### 3.3. Araştırmanın Önemi

Toplumsal yapıların dönüşümüyle birlikte bireylerin beden algıları, dış görünüşe yönelik kaygıları ve bu doğrultuda geliştirdikleri davranış örüntüleri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle fitness merkezlerine yönelim, sadece fiziksel sağlığı koruma veya geliştirme amacından öte, bireyin sosyal kabul görme arzusu, benlik algısı ve görünüşe ilişkin duyarlılıklarıyla da yakından ilişkilidir. Bu durum, bireylerin spora başlama motivasyonlarını psikolojik ve sosyolojik açılardan değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır.

Bu çalışmada, Bingöl ilinde fitness merkezlerine devam eden bireylerin spora başlama nedenleri ile sosyal görünüş kaygısı ve genel kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelimlerinde rol oynayan içsel ve dışsal etkenleri ortaya koymak açısından önem taşımaktadır. Yerel bağlamda yapılan bu tür araştırmalar, bölgesel farklılıkların anlaşılması ve sağlık politikalarının buna göre şekillendirilmesi açısından özgün katkılar sunar. Elde edilecek bulgular, beden algısı, sosyal etkileşim ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik disiplinler arası literatüre katkı sağlamakla birlikte, spor psikolojisi, beden eğitimi ve halk sağlığı alanlarında çalışan uzmanlara yönelik önemli veriler sunacaktır. Ayrıca, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesinde rehber niteliğinde olabilir.

### **3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini, Bingöl ilinde bulunan fitness merkezlerine aktif olarak devam eden bireyler oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmanın mümkün olmaması nedeniyle örneklem alma yoluna gidilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın örneklemi belirlemek için Krejcie ve Morgan (1970), tarafından evren büyüklüğüne oranla örneklem büyüklüğünün hesaplandığı tablodan faydalanılmıştır. Bu araştırmada 400 anket formu katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların seçiminde kolayda örneklem metodundan faydalanılmıştır.

**Tablo 3.1.** Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

|                                            | Demografik Değişkenler | n          | %           |
|--------------------------------------------|------------------------|------------|-------------|
| Cinsiyet                                   | Kadın                  | 198        | 49.5        |
|                                            | Erkek                  | 202        | 50.5        |
| Medeni Durum                               | Evli                   | 130        | 32.5        |
|                                            | Bekâr                  | 270        | 67.5        |
| Haftada kaç gün salonu kullanıyorsunuz?    | 1-2 Gün                | 112        | 28.0        |
|                                            | 3-4 Gün                | 167        | 41.8        |
|                                            | 5-6 Gün                | 87         | 21.8        |
|                                            | Her Gün                | 34         | 8.5         |
| Öğrenim Durumu                             | Ortaöğretim            | 69         | 17.3        |
|                                            | Ön Lisans              | 81         | 20.3        |
|                                            | Lisans                 | 193        | 48.3        |
|                                            | Lisansüstü             | 57         | 14.2        |
| Günlük beslenmenize dikkat ediyor musunuz? | Evet                   | 251        | 62.7        |
|                                            | Hayır                  | 149        | 37.3        |
| Spor geçmişin var mı?                      | Evet                   | 152        | 38.0        |
|                                            | Hayır                  | 248        | 62.0        |
| Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?       | Evet                   | 235        | 58.8        |
|                                            | Hayır                  | 165        | 41.3        |
| Süre gelen sağlık probleminiz var mı?      | Evet                   | 76         | 19.0        |
|                                            | Hayır                  | 324        | 81.0        |
| <b>Toplam</b>                              |                        | <b>400</b> | <b>%100</b> |

Tablo 3.1'e göre araştırmaya katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında kadın 198 kişi (% 49,5), erkek 202 kişi (% 50,5), medeni durum sorusuna verilen cevaplara göre evli 130 kişi (% 32,5), bekâr 270 kişi (% 67,5) olduğu, haftada kaç gün salon kullanıyorsunuz soruna verilen cevapların dağılımlarına bakıldığında, 1-2 gün 112 kişi (% 28,0), 3-4gün 167 kişi (%41,8), 5-6 gün 87 kişi (%21,8), her gün 34 kişi (%8,5), öğrenim durumu sorusuna verilen cevaplar ortaöğretim 69 kişi (%17.3), ön lisans 81 kişi(%20,3), lisans 193 kişi (%48,3), lisansüstü 57 kişi (%14,2), Günlük beslene şeklinize dikkat ediyor musunuz sorusuna evet cevabı verenler 251 kişi (%62,7), hayır cevabı verenler 149 kişi (%37,3) spor geçmişin var mı sorusuna evet cevabı verenler 152 kişi (%38,0), hayır cevabı verenler 248 kişi (%62,0), herhangi bir işte çalışıyor musunuz sorusuna evet cevabı verenler 235 kişi (%58,8), hayır cevabı verenler 165 kişi ile (%41,3), süre gelen sağlık probleminiz var mı sorusuna evet cevabı verenlerin 76 kişi ile (%19,0), hayır cevabı verenler 324 kişi (%81,0) olduğu görülmektedir.

### 3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama aracı olarak “anket tekniği” kullanılmıştır. Anket formu üç bölüm ve toplam 43 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenlerle ilgili 8 ifade yer almaktadır. İkinci bölümde, 19 ifadeden oluşan “Spor Yapmaya Yönelten Etkenler Ölçeği” kullanılmıştır. Üçüncü bölümde 16 ifadeden oluşan “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygılarına yönelik psikolojik durumlarını ölçmek için Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş olan 16 soruluk ölçek formu kullanılmıştır. Doğan (2010); tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Likert tipteki ölçek 16 adet ifadeden meydana gelmektedir. Ölçek sonucunun değerlendirilmesinde ölçeğin yalnızca ilk maddesi tersine puanlanmaktadır. Katılımcılar en düşük 16 puan ve en yüksek 80 puan alabilmektedirler. Kişinin anket sonucu elde ettiği puanın yüksek oluşu sosyal görünüş kaygısı seviyesinin de yüksek olması anlamına gelmektedir. Araştırmanın amacına yönelik kullanılan ölçeğin genel Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

#### 3.5.2. Spor Yapmaya Yönelten Etkenler Ölçeği

Katılımcıları spor yapmaya etmelerin düzeylerini ölçmek için Akça (2012) tarafından geliştirilmiş olan 3 alt boyutlu 30 sorudan oluşan spora katılım etmenleri belirlemeye yönelik ölçek sorularının iki alt boyutundan oluşan spora yönelten etkenler ve spordan beklentiler ölçeği 19 maddesi kullanılmıştır. Amaç özel spor merkezini kullanan bireylerin spora yönelmelerini etkileyen faktörlerin ne olduğu, spordan beklentilerinin ne olduğunu tespit etmektir. Araştırmanın amacına yönelik kullanılan ölçeğin genel Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

### 3.6. Verilerin Dağılımlarını Gösteren Çarpıklık Basıklık (Skewness and Kurtosis) Analizi

Dağılımların normalliğinin test edilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmıştır. Ayrıca Z değerleri aracılığıyla veri setindeki uç değerler tespit edilmiştir. Veri setindeki olası uç değerler belirlendikten sonra yapılması gereken

ilk işlem, uç değerlerle nasıl baş edilmesi gerektiğine karar vermektir. Belirlenen uç değerler silinebilir, bu değerlere hiç dokunulmayabilir ya da veri dönüşümleri (transformasyon) uygulanabilir. İlgili literatürde, her üç durumun da denenmesi ve yapıyı en iyi ortaya koyan durumun kabul edilmesi gerektiğini belirten kaynaklar bulunmaktadır (Raykov 2008). Uç değerlerin tanımından da anlaşılabileceği gibi, ‘uyumsuz’ olan bu veriler, istatistiksel analiz çıktılarında aşırı bir etkiye neden olabilmektedir. Örneğin, uç değerler belirlenmeden gerçekleştirilen bir veri analizi ile karşılaştırıldığında, uç değer içeren analiz, ortalamanın sola ya da sağa çarpılmasına, korelasyonların daha düşük ya da yüksek olmasına ve regresyon katsayılarının yanlış hale gelmesine neden olabilir. Bu nedenle, bazı etkili gözlemler tanımlanmalı ve veri analizindeki rollerine karar verilmelidir (Zijlstra 2007). Osborne ve Amy (2004)’e göre uç değerlerin, hata varyansını artırıcı etkileri vardır ve istatistiksel testin gücünü azaltırlar. İkinci olarak uç değerler, eğer puanlar seçkisiz dağılmışsa, normalliği etkilerler.

Bir başka deyişle uç değerler, çok değişkenli analizlerde küresellik ve çok değişkenli normallik varsayımlarına zarar vererek, I. tip ve II. tip hata yapma olasılığını değiştirirler. Üçüncü olarak, manidar bir pay elde ederek evren kestirimine etki eder ya da yanlışlığa neden olabilirler. Osborne ve Amy (2004)’nin yaptıkları bu araştırmada evren bir araştırmacının uygun bir evrenden aldığı örnekleme yapılan gerçek bir çalışmada, 1988 yılında ulusal eğitim boylamsal çalışmasına katılan 23.396 denektir. Yapılan araştırmanın amacı gereği, bu örneklem iki gruba ayrılmıştır. Araştırmada, "normal" ifade puanları Z değeri -3 ile +3 arasında değişen puanlar, "uç değerler" ise Z değeri -3 ile +3 aralığı dışında olan puanlar. Shao (2002)’ya göre çalışmada kullanılacak verilerin normal dağılım göstermesi, çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 3$  arasında olmasına bağlıdır. Bununla birlikte  $\pm 1$  arasında bulunan basıklık değeri çoğu psikometrik ölçümler için mükemmel olarak kabul edilir, ancak belirli bir uygulamaya bağlı olarak  $\pm 2$  aralığında bulunan bir değer de kabul edilebilir değerdir (George ve Mallery 2010). Tablo 3.2’de çarpıklık ve basıklık tablosu incelendiğinde verilere ilişkin değerlerin  $\pm 2$  aralığında olduğu bu da verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

**Tablo 3.2.** Ölçek Verilerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık (Skewness and Kurtosis) Tablosu

|                                | $\bar{x}$ | S.s    | Skewness | Kurtosis |
|--------------------------------|-----------|--------|----------|----------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı         | 31.95     | 11.667 | 1.189    | 1.328    |
| Spor Yapmaya Yönelten Etkenler | 2.32      | .830   | .906     | .912     |
| Spor Branşından Beklentiler    | 3.39      | .931   | -.201    | -.703    |

### 3.7. İstatistiksel Analizler

Sosyal görünüş kaygısı ve spor yapmaya yönelten etkenler ölçeği aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizleri Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ve spor yapmaya yönelten etkenler ölçeği alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri uygulanmıştır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ve spora yönelten etmenler ölçeği boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon (Pearson) testi uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık  $p < 0,05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu bölüm çalışmanın istatistiksel sonuçlarının açıklanacağı bölümdür. Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine göre yapılmış istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Cinsiyetiniz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                             | Cinsiyet | n          | $\bar{x}$ | s.s    | t     | p              |
|--------------------------------------|----------|------------|-----------|--------|-------|----------------|
| <b>Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği</b> | Kadın    | 198        | 30.48     | 10.605 | -     | <b>.013*</b>   |
|                                      | Erkek    | 202        | 33.38     | 12.482 | 2.502 |                |
| <b>Spora Katılım Etmenleri</b>       | Kadın    | 198        | 2.14      | .782   | -     | <b>.000***</b> |
|                                      | Erkek    | 202        | 2.50      | .839   | 4.391 |                |
| <b>Belirleme Ölçeği</b>              | Kadın    | 198        | 3.26      | 1.023  | -     | <b>.005**</b>  |
|                                      | Erkek    | 202        | 3.52      | .812   | 2.838 |                |
| <b>Toplam</b>                        |          | <b>400</b> |           |        |       |                |

**p<0.05\*, p<0.01\*\*, p<0.001\*\*\***

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında erkek katılımcıların lehine gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 4.2.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Medeni Durumunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                             | Medeni Durum | n          | $\bar{x}$ | s.s    | t      | p    |
|--------------------------------------|--------------|------------|-----------|--------|--------|------|
| <b>Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği</b> | Evli         | 130        | 30.75     | 11.157 | -1.428 | .154 |
|                                      | Bekâr        | 270        | 32.52     | 11.882 |        |      |
| <b>Spora Katılım Etmenleri</b>       | Evli         | 130        | 2.25      | .820   | -1.074 | .283 |
|                                      | Bekâr        | 270        | 2.35      | .834   |        |      |
| <b>Belirleme Ölçeği</b>              | Evli         | 130        | 3.40      | .990   | .148   | .882 |
|                                      | Bekâr        | 270        | 3.39      | .903   |        |      |
| <b>Toplam</b>                        |              | <b>400</b> |           |        |        |      |

**p>0.05**

Tablo 4.2. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin medeni durum soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.3.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Günlük Beslenmenize Dikkat Ediyor Musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                      |                                            | Günlük<br>beslenmenize dikkat<br>ediyor musunuz? | n   | $\bar{x}$ | s.s    | t     | p    |
|-------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|-----------|--------|-------|------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği |                                            | Evet                                             | 251 | 32.05     | 11.383 | .221  | .825 |
|                               |                                            | Hayır                                            | 149 | 31.78     | 12.168 |       |      |
| Spora<br>Katılım<br>Etmenleri | Spor Yapmaya<br>Yönelten Etmeler<br>Boyutu | Evet                                             | 251 | 2.36      | .852   | 1.399 | .163 |
|                               |                                            | Hayır                                            | 149 | 2.24      | .787   |       |      |
| Belirleme<br>Ölçeği           | Spor Branşından                            | Evet                                             | 251 | 3.40      | .952   | .285  | .776 |
|                               | Beklentiler Boyutu                         | Hayır                                            | 149 | 3.38      | .896   |       |      |
| Toplam                        |                                            |                                                  | 400 |           |        |       |      |

p>0.05

Tablo 4.3. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin günlük beslenmenize dikkat ediyor musunuz soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.4.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Spor Geçmişiniz Var mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                                             |                             | Spor<br>geçmişin<br>var mı? | n   | $\bar{x}$ | s.s    | t     | p             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----|-----------|--------|-------|---------------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği                        |                             | Evet                        | 152 | 32.97     | 12.648 | 1.372 | .171          |
|                                                      |                             | Hayır                       | 248 | 31.32     | 11.002 |       |               |
| Spora<br>Katılım<br>Etmenleri<br>Belirleme<br>Ölçeği | Spor Yapmaya                | Evet                        | 152 | 2.49      | .891   | 3.099 | <b>.002**</b> |
|                                                      | Yöneltten Etmeler<br>Boyutu | Hayır                       | 248 | 2.22      | .774   |       |               |
|                                                      | Spor Branşından             | Evet                        | 152 | 3.41      | .877   | .336  | .737          |
|                                                      | Beklentiler Boyutu          | Hayır                       | 248 | 3.38      | .964   |       |               |
| Toplam                                               |                             |                             | 400 |           |        |       |               |

p<0.01\*\*

Tablo 4.4. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin spor geçmişiniz var mı soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutlarından spor branşından beklentiler boyutu puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, spor yapmaya yönelten etmenler boyutu puan ortalamalarında spor geçmişine sahip katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 4.5.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Herhangi Bir İşte Çalışıyor Musunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                                          |                                            | Herhangi<br>bir işte<br>çalışıyor<br>musunuz? | n   | $\bar{x}$ | s.s    | t      | p    |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|-----------|--------|--------|------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği                     |                                            | Evet                                          | 235 | 31.50     | 11.003 | -.912  | .362 |
|                                                   |                                            | Hayır                                         | 165 | 32.58     | 12.560 |        |      |
| Spora Katılım<br>Etmenleri<br>Belirleme<br>Ölçeği | Spor Yapmaya<br>Yönelten Etmeler<br>Boyutu | Evet                                          | 235 | 2.27      | .842   | -1.405 | .161 |
|                                                   |                                            | Hayır                                         | 165 | 2.39      | .809   |        |      |
|                                                   | Spor Branşından<br>Beklentiler Boyutu      | Evet                                          | 235 | 3.38      | .954   | -.237  | .813 |
|                                                   |                                            | Hayır                                         | 165 | 3.41      | .899   |        |      |
| Toplam                                            |                                            |                                               | 400 |           |        |        |      |

p>0.05

Tablo 4.5. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin herhangi bir işte çalışıyor musunuz soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.6.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Süre Gelen Herhangi Bir Sağlık Probleminiz Var Mı?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                                             |                                            | Süre gelen<br>sağlık<br>probleminiz<br>var mı? | n   | $\bar{x}$ | s.s    | t      | p    |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-----|-----------|--------|--------|------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği                        |                                            | Evet                                           | 76  | 33.27     | 11.893 | 1.099  | .272 |
|                                                      |                                            | Hayır                                          | 324 | 31.64     | 11.610 |        |      |
| Spora<br>Katılım<br>Etmenleri<br>Belirleme<br>Ölçeği | Spor Yapmaya<br>Yönelten Etmeler<br>Boyutu | Evet                                           | 76  | 2.28      | .699   | -.397  | .691 |
|                                                      |                                            | Hayır                                          | 324 | 2.33      | .858   |        |      |
|                                                      | Spor Branşından<br>Beklentiler Boyutu      | Evet                                           | 76  | 3.30      | .958   | -1.017 | .310 |
|                                                      |                                            | Hayır                                          | 324 | 3.42      | .924   |        |      |
| Toplam                                               |                                            |                                                | 400 |           |        |        |      |

p>0.05

Tablo 4.6. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin süregelen sağlık probleminiz var mı soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.7.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Haftada Kaç Gün Salonu Kullanıyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                                 |                                      | Haftada kaç gün         | n   | $\bar{x}$ | s.s    | sd | F     | p       |
|------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-----|-----------|--------|----|-------|---------|
|                                          |                                      | salonu kullanıyorsunuz? |     |           |        |    |       |         |
| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği            |                                      | 1-2 Gün                 | 112 | 29.11     | 8.966  | 3  | 4.651 | .003**  |
|                                          |                                      | 3-4 Gün                 | 167 | 32.04     | 11.445 |    |       |         |
|                                          |                                      | 5-6 Gün                 | 87  | 33.65     | 13.338 |    |       |         |
|                                          |                                      | Her Gün                 | 34  | 36.47     | 14.030 |    |       |         |
| Spora Katılım Etmenleri Belirleme Ölçeği | Spor Yapmaya Yönelten Etmeler Boyutu | 1-2 Gün                 | 112 | 2.01      | .725   | 3  | 7.844 | .000*** |
|                                          |                                      | 3-4 Gün                 | 167 | 2.39      | .840   |    |       |         |
|                                          |                                      | 5-6 Gün                 | 87  | 2.51      | .822   |    |       |         |
|                                          |                                      | Her Gün                 | 34  | 2.48      | .879   |    |       |         |
|                                          | Spor Branşından Beklentiler Boyutu   | 1-2 Gün                 | 112 | 3.04      | .985   | 3  | 9.274 | .000*** |
|                                          |                                      | 3-4 Gün                 | 167 | 3.61      | .828   |    |       |         |
|                                          |                                      | 5-6 Gün                 | 87  | 3.47      | .799   |    |       |         |
|                                          |                                      | Her Gün                 | 34  | 3.29      | 1.189  |    |       |         |
| Toplam                                   |                                      | 400                     |     |           |        |    |       |         |

p<0.001\*\*\*

Tablo 4.7. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin haftada kaç gün salonu kullanıyorsunuz soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor salonunu kullanım gün sayısı yüksek olan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin de aynı oranda yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde katılımcıların spor salonunu kullanım gün sayısı ile spor branşından beklentiler ve katılımcıları spora yönelten etmenler puan ortalamalarının paralel olarak artış gösterdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 4.8.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin “Öğrenim Durumunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Karşılaştırılması

| Ölçekler                                 |                                      | Öğrenim Durumu | n      | $\bar{x}$ | s.s    | sd | F     | p    |
|------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------|-----------|--------|----|-------|------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği            |                                      | Ortaöğretim    | 69     | 35.30     | 14.215 | 3  | 2.502 | .059 |
|                                          |                                      | Ön Lisans      | 81     | 31.64     | 12.450 |    |       |      |
|                                          |                                      | Lisans         | 193    | 31.38     | 10.884 |    |       |      |
|                                          |                                      | Lisansüstü     | 57     | 30.24     | 8.880  |    |       |      |
| Spora Katılım Etmenleri Belirleme Ölçeği | Spor Yapmaya Yönelten Etmeler Boyutu | Ortaöğretim    | 69     | 2.45      | .786   | 3  | .743  | .527 |
|                                          |                                      | Ön Lisans      | 81     | 2.30      | .903   |    |       |      |
|                                          |                                      | Lisans         | 193    | 2.28      | .754   |    |       |      |
|                                          |                                      | Lisansüstü     | 57     | 2.34      | 1.006  |    |       |      |
|                                          | Spor Branşından Beklentiler Boyutu   | Ortaöğretim    | 69     | 3.52      | 1.037  | 3  | .503  | .680 |
|                                          |                                      | Ön Lisans      | 81     | 3.36      | .894   |    |       |      |
|                                          |                                      | Lisans         | 193    | 3.37      | .891   |    |       |      |
|                                          |                                      | Lisansüstü     | 57     | 3.37      | .990   |    |       |      |
| Toplam                                   |                                      | 400            | p>0.05 |           |        |    |       |      |

Tablo 4.8. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumu soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.9.** Araştırmaya Katılım Sağlayan Bireylerin Fitness Sporuna Katılım Etmenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Yansıtan Korelasyon Analizi

|                                          |          | <b>Spora Katılım Etmenleri Belirleme Ölçeği</b> |                                       |
|------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                          |          | Spor Yapmaya Yönelten<br>Etmeler Boyutu         | Spor Branşından Beklentiler<br>Boyutu |
| <b>Sosyal Görünüş Kaygısı<br/>Ölçeği</b> | <b>r</b> | .179                                            | .166                                  |
|                                          | <b>p</b> | <b>.000***</b>                                  | <b>.001**</b>                         |
|                                          | <b>n</b> | 400                                             | 400                                   |

**p<0.01\*\*,p<0.001\*\*\***

Tablo 4.9. incelendiğinde spora katılım etmenleri alt boyutlarından spor yapmaya yönelten etmenler boyutu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında ( $r=.17$ ), spor branşından beklentiler boyutu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında ( $r=.16$ ) istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.001$ ). Katılımcıların sosyal görüş kaygısı arttıkça spor yapmaya yönelten etmenlerin ve spor branşından beklentilerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

## 5. TARTIşMA

Bu alışmada, Bingöl ilindeki fitness merkezlerini kullanan bireylerin spora yönelme nedenleri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde çalışma ile ilgili bulgular değerdendirilecek ve daha önce yapılmış olan çalışmalar var ise o çalışmalar ile arasında benzerlik olup olmadığı ortaya konulacaktır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların cinsiyet değışkenine göre karşılaştırılmasında araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında erkek katılımcıların lehine gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde çoğunlukla kadınların sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğuna dair bulgular yer almaktadır. Örneğin, Hart ve arkadaşları tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SPAS) akademik adaptasyonunda Türkiye örnekleminde erkeklerin daha düşük kaygıya sahip olduğru rapor edilmiştir (Mülazımoğlu-Ballı ve ark. 2010). Öte yandan, Uluç ve Arslan (2019), spor yapan bireyler arasında sosyal görünüş kaygısının dışsal motivasyonel etkenlerle ilişkili olduğru, kadınlarda bu kaygının daha görünür olduğru gösterse de erkeklerde estetik ve performans temelli motivasyonların da güçlü olduğru belirtmiştir. Ayrıca uluslararası literatürde kadınların genellikle daha yüksek sosyal görünüş kaygısı bildirdiği yaygın olmakla birlikte (Hartley ve Betts 2004), bazı bağlamsal durumlarda özellikle erkek sporcuların da “görünüş ve performans baskısıyla” kaygı yaşayabildikleri, spor branşının niteliği ve sosyal çevreye bağlı olarak ortaya çıkabildiğine değinilmektedir. Bu doğrultuda, çalışmada erkeklerin sosyal görünüş kaygısının öne çıkması; yaşadıkları spor ortamının cinsiyetçi normlara dayalı ortamlar olması, beden performansı beklentilerinin baskın olması, ya da erkeklerin kendi görünüşlerini sosyal karşılaştırma ekseniiyle değerdendirme eğilimlerinden kaynaklanabilir. Bu durum, literatürdeki genel eğilimin dışında olsa da özellikle spor ortamında “müsabaka”, “görünüş performansı” ve “cinsiyet temelli baskıların” erkeklerde görünüş kaygısına neden olabileceği gerçeğini vurgulamaktadır.

Medeni durum değışkeninden elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin medeni durum sorusuna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile

spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, Yıldız (2018) tarafından yürütülen araştırma neticesinde bireylerin sosyal görünüş kaygısının medeni duruma göre anlamlı şekilde değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Demirtaş ve Kılıç (2020) da sosyal görünüş kaygısının bireylerin evli ya da bekâr olmasından çok; yaş, beden kitle indeksi ve fiziksel görünüm algısı gibi unsurlarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Çalışmada anlamlı bir farklılık bulunmaması; örneklemin yaş aralığı, spor yapma sıklığı ve motivasyon çeşitliliği gibi faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Ayrıca spor salonuna düzenli katılım gösteren bireylerde, medeni durumdan bağımsız olarak beden imajı ve görünüşe ilişkin kaygıların benzer düzeylerde seyretmesi de bu sonucu destekleyici bir etken olabilir.

Katılımcıların günlük beslenmenize dikkat ediyor musunuz soruna verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde beslenme davranışlarının beden imajı ve görünüş kaygısıyla ilişkili olabileceği belirtilse de bu ilişkinin bireyden bireye değişkenlik gösterebileceği vurgulanmaktadır (Çelik ve Bilici 2019). Özellikle spor yapan bireylerde, beslenmeye dikkat etme davranışının çoğu zaman performansa yönelik olduğu, dolayısıyla görünüş odaklı kaygılarla doğrudan bağlantılı olmayabileceği ileri sürülmektedir (Özkan ve Koca 2020). Diğer yandan, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının bireylerin beden algısını olumlu etkilediği ve bu sayede sosyal görünüş kaygısının azalabileceğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Acar ve Dursun 2017). Ancak bu çalışmada anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olması; katılımcıların sağlıklı beslenmeye yaklaşım biçimleri, bu konudaki bilgi düzeyleri ya da motivasyonlarının farklılık göstermesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bulgu, bireylerin görünüş kaygılarının sadece beslenmeye dikkat etme davranışıyla şekillenmediğini; bu durumun aynı zamanda beden memnuniyeti, sosyal, fiziksel aktivite düzeyi ve kişilik özellikleri gibi çok sayıda faktörün etkileşimiyle belirlendiğini göstermektedir.

Katılımcıların spor geçmişiniz var mı sorusuna verdikleri cevaplara göre gruplar arası karşılaştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutlarından spor branşından beklentiler boyutu puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, spor yapmaya yönelten etmenler

boyutu puan ortalamalarında spor geçmişine sahip katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatür incelendiğinde düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmış bireylerin, spora katılım nedenlerinin yalnızca fiziksel görünümle sınırlı kalmadığı; aynı zamanda psikolojik rahatlama, stresle başa çıkma, sosyalleşme ve performans geliştirme gibi çeşitli etkenlerle şekillendiği belirtilmektedir (Yaman 2021). Bu bağlamda, spor geçmişine sahip katılımcıların spora yönelme motivasyonlarının daha yapılandırılmış ve kalıcı olduğu söylenebilir. Bu sonuç, Karagün ve Biçer'in (2019) bulgularıyla da örtüşmektedir, ilgili çalışmada düzenli olarak spor yapan bireylerin motivasyonlarının zamanla çeşitlendiği ve spora katılımı sürdüren bireylerde dışsal nedenlerin yerini daha çok içsel nedenlerin aldığı vurgulanmıştır. Öte yandan, sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde spor geçmişine göre anlamlı bir farkın bulunmaması, bu değişkenin bireyin görünüşe yönelik algılarından çok, sosyal medya kullanımı, beden memnuniyeti ya da psikolojik özelliklerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Demir ve Arslan 2020). Spor geçmişi olan bireylerde bile sosyal görünüş kaygısının varlığını koruyabiliyor olması, günümüz toplumsal normlarının beden imajı üzerindeki etkisinin ne kadar güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların herhangi bir işte çalışıyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplara göre gruplar arası karşılaştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde benzer şekilde, iş hayatına katılımın tek başına sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını ifade eden çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Güneş ve arkadaşları (2020) bireylerin beden algısı ve dış görünüşle ilgili kaygılarının daha çok medya etkisi, sosyal çevre baskısı ve bireysel psikolojik etmenlerden kaynaklandığını belirtmiştir. Aynı şekilde, spora katılım nedenlerinin de iş hayatı gibi dışsal faktörlerden çok, kişisel sağlık hedefleri, stres yönetimi ya da görünüşe dair içsel memnuniyetsizlik gibi bireysel faktörlerle belirlendiği ifade edilmektedir (Kalaycıoğlu ve Demirtaş 2021). Bununla birlikte, iş hayatının yarattığı zaman baskısı ya da fiziksel yorgunluk gibi nedenlerle spora katılımın azalabileceği düşünülse de bu durumun bireylerin spora yönelik motivasyonlarının niteliğini temelden değiştirmedeği söylenebilir. Bu bağlamda, elde edilen bulgu, bireylerin çalışma durumlarının sosyal görünüş kaygısı ve spor motivasyonu gibi psikososyal değişkenler üzerinde sınırlı etkiye sahip olabileceğine işaret etmektedir.

Katılımcıların süregelen sağlık probleminiz var mı sorusuna verdikleri cevaplara göre gruplar arası karşılaştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin, Yıldırım ve Güçlü (2019), tarafından yapılan çalışmada, kronik sağlık problemi olan bireylerin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının, hastalığın türüne ve bireyin başa çıkma stratejilerine bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği, ancak genel ortalamalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın oluşmadığı bildirilmiştir. Aynı şekilde, Koç ve Bayraktar (2020), da spora katılım nedenlerinin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmadığını; psikolojik iyi oluş, sosyalleşme ve öz-yeterlilik gibi faktörlerin daha belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, sağlık problemi olan bireylerin spora katılım motivasyonlarının da sosyal görünüş kaygılarının da büyük ölçüde bireysel farkındalık, yaşam tarzı tercihi ve içsel güdülerle şekillendiği söylenebilir. Elde edilen bulgu, sağlık probleminin varlığının tek başına spora katılım ya da görünüşe dair endişeler üzerinde belirleyici bir faktör olmayabileceğini göstermektedir.

Aynı şekilde katılımcıların haftada kaç gün salonu kullanıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplara göre gruplar arası karşılaştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor salonunu kullanım gün sayısı yüksek olan katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin de aynı oranda yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde katılımcıların spor salonunu kullanım gün sayısı ile spor branşından beklentiler ve katılımcıları spora yönelten etmenler puan ortalamalarının paralel olarak artış gösterdiği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde bu durumu destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Tuncel ve Yalçın (2017), yaptıkları araştırmada, spor salonlarına düzenli katılımın beden imajını iyileştirme, özsaygıyı artırma ve sosyal görünüş kaygısını dengeleme gibi psikososyal çıktılar sağladığını ifade etmiştir. Aynı şekilde, Karakuş ve Demirci (2021) de spora düzenli katılımın sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmadığını; bireylerin estetik kaygılar, sosyal kabul görme arzusu ve beden memnuniyeti gibi nedenlerle de spor aktivitelerini daha yoğun sürdürdüklerini belirtmiştir. Elde edilen bu sonuç, bireylerin spor salonuna ne kadar sık katılım gösterdiklerinin, onların sosyal görünüşe ilişkin duyarlılıkları ve spordan beklentileriyle doğrudan ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, dış görünüş kaygısı

arttıkça, bireylerin spor salonuna devam etme eğilimleri de artmakta; bu da sporu bir tür “beden yönetimi stratejisi” olarak görmelerine neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından öğrenim durumu değişkenine göre gruplar arası karşılaştırmada bireylerin verdikleri cevaplara göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile spora katılım etmenleri ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, Yılmaz ve Yıldız (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencileri arasında öğrenim düzeyine göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmişlerdir. Benzer şekilde, Demir ve Çelik (2020) de öğrenim seviyesi ile beden imajı algısı ya da spora yönelim motivasyonları arasında doğrudan ve güçlü bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısı ve spora katılım etmenlerinin daha çok bireysel değerler, kişisel deneyimler, sosyo-kültürel etkiler ve medya gibi çevresel faktörlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Eğitim düzeyi tek başına bireyin bedenine veya sosyal görünüşüne yönelik algı ve hassasiyetlerini belirlemede yeterli bir değişken olmayabilir. Özellikle günümüzde beden algısının eğitim düzeyinden bağımsız olarak toplumun farklı kesimlerinde benzer baskılara maruz kaldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgu anlam kazanmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde spora katılım etmenleri alt boyutlarından spor yapmaya yönelten etmenler boyutu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında ( $r=.17$ ), spor branşından beklentiler boyutu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında ( $r=.16$ ) istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.001$ ). Katılımcıların sosyal görüş kaygısı arttıkça spor yapmaya yönelten etmenlerin ve spor branşından beklentilerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Crause ve ark. (2022) sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin özellikle kilo kontrolü ve fiziksel görünüm gibi dışsal motivasyon unsurlarına daha fazla önem verdiklerini ortaya koymuş, içsel motivasyonla ise negatif ilişkiler rapor etmiştir. Benzer şekilde Macila, Doğan ve Sancar (2024) da sosyal görünüş kaygısının dışsal düzenlemeler ile pozitif, içsel motivasyonlarla negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında, araştırmamızda elde edilen düşük düzeyde pozitif korelasyonlar literatürdeki sonuçlarla tutarlı olmakla birlikte, etki büyüklüğünün görece daha düşük olması örneklem özellikleri ve kültürel farklılıklarla açıklanabilir.

Bununla birlikte bazı araştırmalar, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını azaltıcı etkisi olduğunu göstermektedir (BMC Psychology, 2025). Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısının yalnızca motivasyonu artırıcı bir faktör değil, aynı zamanda belirli bağlamlarda spordan kaçınmaya da yol açabileceğini düşündürmektedir. Öcal ve Kayhan (2023) ise spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısının belirli durumlarda daha yüksek olabildiğini, özellikle görünüm memnuniyetsizliği yağayanlarda kaygının arttığını belirtmiştir. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısı, bazı bireyler için spora yönelten bir etmen olurken, diğerleri için engelleyici bir faktör haline gelebilmektedir.

Sonuç olarak, araştırmamızın bulguları literatürdeki genel eğilimle paralellik göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı, spora katılım etmenleri üzerinde küçük ancak anlamlı bir etkiye sahiptir. Özellikle dışsal motivasyon unsurlarının güçlenmesinde sosyal görünüş kaygısının rol oynadığı söylenbilir. Ancak bu ilişkinin düşük düzeyde olması, sosyal görünüş kaygısının spora katılımı etkileyen birçok faktörden yalnızca biri olduğunu göstermektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği ve bireyleri spora yönelten etmenlerin hangi faktörlerle ilişkili olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği, erkek bireylerin sosyal görünüş kaygılarının kadın bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, özellikle erkek bireylerin fiziksel görünüm, kas yapısı ve vücut estetiğine ilişkin sosyal baskıları daha yoğun yaşadıkları yönünde yorumlanabilir. Ayrıca, bireylerin spor geçmişine sahip olmaları, spor salonu kullanım sıklıkları ve görünüşe yönelik algılarının da spora yönelme etmenleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Spor geçmişi olan bireylerin motivasyonlarının daha yüksek olması, düzenli fiziksel aktivitenin spor alışkanlığını pekiştirdiğini ve görünüşe yönelik bilinç düzeyini artırdığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan egzersiz katılımcıları medeni durum, öğrenim düzeyi, sağlık problemi, çalışma durumu ve beslenme alışkanlıkları gibi demografik özelliklerine göre ise sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının daha çok bireyin sosyal çevresi, medya etkisi, beden imajı ve toplumsal beklentiler gibi psikososyal etkenlerle şekillendiğini göstermektedir. Spora yönelme etmenleri açısından ise en yüksek düzeyde motivasyonun “fiziksel uygunluk” ve “bedensel görünüm” kaynaklı olduğu saptanmıştır. Özellikle spor salonunu haftada 3-5 gün arasında kullanan bireylerin hem sosyal görünüş kaygılarının hem de spora yönelme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, düzenli spor yapmanın hem görünüşe dair hassasiyetleri artırdığı hem de bireylerin beden algılarını koruma çabası içinde olduklarını ortaya koymaktadır.

Bu doğrultuda, bireylerin spor yapma motivasyonlarını şekillendiren en önemli etmenlerin sosyal kabul görme arzusu, beden estetiğine verilen önem ve görünüş üzerinden algılanan öz-değer olduğu söylenebilir. Özellikle genç yetişkin bireylerin bu süreçte sosyal medya ve çevresel etkilerle yönlendirilmesi, sosyal görünüş kaygısını artırmakta ve bu kaygı bireyleri fiziksel aktiviteye yöneltmektedir. Bu noktada, spor salonlarının sadece fiziksel gelişime odaklı hizmetler sunmaktan ziyade bireylerin

psikolojik ihtiyaçlarını da gözeten farkındalık temelli programlar geliştirmesi gerekmektedir. Ayrıca, bireylerin dış görünüş kaygılarını azaltacak biçimde içsel motivasyonu destekleyen, öz-yeterlilik duygusunu güçlendiren uygulamalara da yer verilmesi gerektiği açıktır. Spor salonlarının motivasyon artırıcı ortamlar sunması, ekipman kalitesinin iyileştirilmesi, rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin sağlanması, bireylerin hem katılım sürekliliğini hem de olumlu beden algısını destekleyecektir.

### 6.1. neriler

Bu araştırmanın bulgularından hareketle, sosyal görünüş kaygısının spora ynelmedeki etkisini azaltmak, bireylerin daha sağlıklı motivasyonlarla spor yapmalarını sağlamak ve gelecek araştırmalara ışık tutmak adına aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Araştırmanın farklı yaş gruplarını kapsayacak şekilde genişletilerek sosyal görünüş kaygısının yaşa bağlı değişiminin analiz edilmesi,
- Farklı sosyo-kültürel bölgelerde uygulanarak toplumsal normların spor motivasyonu ve beden algısı üzerindeki etkisinin karşılaştırmalı biçimde incelenmesi,
- Nitel veri toplama yöntemleri (görüşme, odak grup çalışmaları) kullanılarak bireylerin sosyal görünüş algılarına ilişkin daha derinlemesine veriler elde edilmesi,
- Üniversite ve özel spor salonlarında sosyal görünüş kaygısına yönelik bilinçlendirme seminerleri ve öz-değer temelli motivasyonel programların düzenlenmesi,
- Spor bilimleri fakültelerinde öğrencilerin sosyal görünüş algılarını etkileyen faktörlere dair ders içeriklerinin genişletilerek konuya yönelik farkındalığın artırılması,
- Mill Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile üniversitelerin iş birliği yaparak spor tesislerinin hem fiziksel hem psikolojik destek mekanizmalarını içerecek şekilde yeniden yapılandırılması,
- Gelecek çalışmalarda, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı, öz-yeterlilik, beden memnuniyeti ve spor bağımlılığı gibi kavramlar arasında nedensel ilişkilerin incelenmesi.

## KAYNAKLAR

- Acar A ve Dursun ÖB.** (2017). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **6**(4), 87–96.
- Aksoylu EM.** (2019). *Spor Merkezi Üyelerinin Hizmet Kalitesi ile Müşteri Memnuniyetine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi: Kozawos The Club Spor Merkezi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, 134 s.
- Alden LE and Taylor CT.** (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical psychology review*, **24** (7), 857–882.
- Alp H.** (2019). The effects of recreational and sportive activities on the quality of life of mothers with autistic children's. *Journal of Education and Training Studies*, **7** (8), 79-92.
- Altıntaş A ve Aşçı FH.** (2005). Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (3), 101-104.
- Amerikan Psikiyatri Birliği Sözlüğü.** (2022). Sosyal Anksiyete. Erişim tarihi 20 Mart 2025. Erişim adresi, <https://dictionary.apa.org/social-anxiety>.
- Amil O and Bozgeyikli H.** (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, **11**, 68-96.
- Atasoy B ve Kunter FÖ.** (2005). Küreselleşme ve Spor. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, **18** (1), 11-22.
- Aydın M.** (2020). *Lise Öğrencilerinin Muthuluk ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Medya Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Kırıkkale, 108 s.
- Balcıoğlu İ.** (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. Bilge Yayınları, İstanbul, 81 s.
- Bavlı Ö.** (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spora başlama bölümü seçme nedenleri ve geleceğe yönelik beklentilerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (3), 239- 246
- Bintaş Zörer P.** (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Bursa, 187 s.
- Bull JS.** (1991). *Sport Psychology, A Self-Help Guide*. Jones G (Ed). Stres and Anxiety. Great Britain, The Crosswood Press. p.44-45

**Burger MJ.** (2006). (Çeviri: İE. Sarioğlu). *Kişilik*. Birinci Basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 789 s.

**Ceyhun S.** (1998). *Kamuya Ait Spor Salonlarının İşletmeciliğindeki Verimlilik*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya, 115 s.

**Cohen S, Kamarck T and Mermelstein R.** (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, **24** (4), 385–396.

**Crause E, Alalade S, Carei M, Lyle A, Virostek B. ve Morse P.** (2022). *Social physique anxiety and exercise motivation*. Belmont University Research Symposium (BURS).

**Çağlar E.** (1996). *Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 90 s.

**Çelik H ve Bilici M.** (2019). Beslenme davranışı, beden algısı ve sosyal fiziksel anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, **47** (2), 105–113.

**Çepikkurtş F ve Coşkun F.** (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **1** (2), 17–24.

**Çetinay Aydın P.** (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri J. Psychiatry-Special Topics*, **10**, 228- 236.

**Dal S.** (2014). *Özel Spor İşletmelerinin Ücretlendirme Politikalar*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, 105 s.

**Demir H ve Arslan C.** (2020). Sosyal görünüş kaygısı ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, **4** (1), 14–27.

**Demir N.** (2019). Toplum, Bilim: Sosyoloji Temel Kavramlar. 6. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 174 s.

**Demir S ve Çelik Ö.** (2020). Öğrenim düzeyi ile beden algısı ve spora katılım nedenleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, **31** (1), 79–92.

**Demirel H, Kayıhan H, Özmert EN ve Doğan A.** (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. T.C Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Kuban Matbaacılık, Ankara, 41-55.

**Demirhan G.** (2003). Kültür, eğitim, felsefe ve spor eğitimi ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **14** (2), 92-103.

**Demirtaş Z ve Kılıç F.** (2020). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **16** (28), 1201–1221.

**Dilbaz N.** (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, **3** (2), 3-21.

**Doğan T, Sapmaz F ve Totan T.** (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **12** (2), 121-129.

**Doğan T, Sapmaz F ve Totan T.** (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, **12** (2).

**Doğan T.** (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **39** (39), 151-159.

**Doğan U and Çolak TS.** (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: a model testing. *Journal of Education and Trainin Studies*, **4**, 176-183.

**Duran A.** (2013). *Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri* (Lefkoşa Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, KKTC 19, 21, 23, s.

**Ekenci G ve A F İmamoğlu.** (2002). Spor işletmeciliği. 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 167 s.

**Ekmekci R ve Ekmekçi A.** (2010). Sport marketing. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, **1** (1), 23-30.

**Emniyet N.** (2018). *Türkiye'deki Rafting ve Akarsu Kano Slalom Sporcularının Spora Başlama Nedenleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum, 155 s.

**Erdoğan İ, Eryürek S ve Ünübol H.** (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, **2** (2), 85-94.

**Ergül OK, Alp H ve Çamlıyer H.** (2015). Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal Of Tourism Theory And Research*, **1** (2), 104-115.

**Ergür E.** (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Benlik Algısı ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 70 s.

**Erkan Z.** (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **10** (10), 120-133.

**Filiz K.** (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **22** (2), 203-211.

**Florence Nightingale Web Sitesi.** (2020). Sosyal fobi nedir? Sosyal fobi nasıl yenilir? Erişim tarihi 13 Ocak 2025. Erişim adresi, <https://www.florence.com.tr/sosyal-fobi>.

**Gündoğdu SD.** (2017). *Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri* (Diyarbakır örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul, 69 s.

**Güneş H, Özdemir N ve Çiftçi T.** (2020). Çalışan Bireylerde Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Medya Kullanımı İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9 (2), 432–448.

**Hart EA, Leary MR and Rejeski W.** (1989). The development and validation of the Social Physique Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (1), 94–104.

**Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C and Heimberg RG.** (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15 (1), 48–59.

**Hartley LR and Betts KR.** (2004). Social physique anxiety and disordered eating among male athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 66–82.

**Haspolat NK ve Kağan M.** (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 139-152.

**Heilman ME and Stopeck MH.** (1985). *Being Attractive, Advantage or Sisadvantage Performance-based Evaluations and Recommended Personnel Actions as a Function of Appearance, Sex, and Job Type*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 35 (2), 202–215.

**Herrington L and Davies R.** (2005). The influence of pilates training on the ability to contract the transversus abdominis muscle in asymptomatic individuals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, Science Direct*, 9 (1).

**Holt CS, Heimberg RG, Hope DA and Liebowitz MR.** (1992). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6 (1), 63–77.

**Hünük D ve Demirhan G.** (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (4), 175-184.

**İmamoğlu AF ve Mutlu TO.** (2012). Spor işletmelerinde öğrenen organizasyon uygulamalarının örgütsel performansa etkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 141-150.

**İri R ve Ersoy A.** (2010). “Yürüyüş egzersizinin bayanların aerobik kapasitelerine ve bazı kan değerlerine etkisi” *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 505-514.

**Kalaycıoğlu T ve Demirtaş A.** (2021). Çalışan bireylerin spora katılım motivasyonlarının incelenmesi: İş-yaşam dengesi bağlamında bir değerlendirme. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, **6** (1), 89–102.

**Kara A.** (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi*, **6**, 95-106.

**Karaaslan Ö.** (2017). Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında beden algısı ve cinsel işlev bozukluklarının değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi- Bozok Med J*, **7**, 45-50.

**Karaca A ve Uğur E.** (2017). Evli ve bekar bireylerin beden algısı ile sosyal görünüş kaygılarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **8** (2), 97–106.

**Karagün E ve Biçer T.** (2019). Spora katılım motivasyonunun bireylerin spora başlama ve devam etme nedenleri ile ilişkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **10** (2), 45–58.

**Karakaş Y.** (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Muğla, 120 s.

**Karakuş Y ve Demirci E.** (2021). Düzenli spor yapan bireylerin beden algısı ve spor motivasyonlarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **12** (1), 33–48.

**Karaman E.** (2023). *Spor Fitness Merkezlerinin Algılanan Hizmet Kalitesinin Covid-19 Hastalığına Yakalanma Kaygısına Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, 61 s.

**Katırcı H ve Oyman M.** (2013). Spor merkezlerinde tüketici tatmini ve sadakat. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **5** (2), 90-100.

**Katırcı H.** (2012). Spor Tesis İşletmesi ve Saha Malzeme Bilgisi Anadolu Üniversitesi. Açık öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 20 s.

**Kemler DS.** (1989). In Secondary School Sport Coaches: An Investigation Into Two Invertation Strategies For Its Control, Florida State University, U.S.A. 21.

**Kılıç M.** (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, Konya, 86 s.

**Koç A ve Bayraktar G.** (2020). Bireylerin spora katılım nedenlerinin psikolojik değişkenlerle ilişkisi: Sağlık problemi değişkeni bağlamında bir değerlendirme. *Spor Psikolojisi Araştırmaları Dergisi*, **4** (2), 56–72.

**Koçak F.** (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **12** (1), 59-69.

**Konter E.** (1996). Sporda Stres ve Performans. Saray Tıp Kitabevi, İzmir, 352 s.

**Koskina A, Van den Eynde F, Meisel S, Campbell IC and Schmidt U.** (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating Weight Disorders EWD*, 16, 142-145.

**Kremer-Sadlik T and Kim JL.** (2007). Lessons from sports: Children's socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society*, 18 (1),35-52.

**Kuru E.** (2000). Spor Psikolojisi. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınevi, Ankara, 128–152.

**Kuter FÖ, Şahin ŞK, Özkaya G ve Efe M.** (2005). Yaz spor çalışmalarının 9-13 yaş grubu bireylerinin sosyal yetkinlik beklentisine etkisi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 25-34.

**Levinson CA, Rodebaugh TL, White EK, Menatti A, Weeks JW, Iacovino JM and Warren CS.** (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation: distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.

**Macila E. Doğan E. ve Sancar, N.** (2024). Investigating correlation between exercise participation motivation and social physique anxiety and their differences across exercise stages of change. *Sports*, 12(9), 239.

**Marquez X and David- McAuley E.** (2001). Physical anxiety and self-efficacy influences on perception of physical evaluation. social behavior and personality: *an International Journal*, 29 (7), 649–660.

**Martens R.** (1998). (Çeviri: T. Büyükönel). Başarılı Antrenörlük. Beyaz Yayınları, Volkan Matbaası, İstanbul, 63 s.

**Moneva JC, Geñorga JGR and Solon EM.** (2020). Physical appearance anxiety and social relations. *International Journal of Social Science Research*, 8, 99-116.

**Mutlu K.** (2017). *Sosyal Görünüş Kaygısının Yeme Tutumları ile İlişkisinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 80 s.

**Mülazımoğlu Ö ve Aşçı FH.** (2006). Sosyal fizik kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 11–19.

**Mülazımoğlu-Ballı Ö, Koca C ve Aşçı FH.** (2010). An examination of social physique anxiety with regard to sex and level of sport involvement. *Journal of Human Kinetics*, 25, 117–126.

**Oktan V ve Şahin M.** (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 543-556.

**Öğmen M, Akıncı AY ve Atay E.** (2019). Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite ve sosyal etkinliklere katılımın akademik motivasyon üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Science*, **5** (20), 1003-1008.

**Öğüt F.** (2001). *Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kocaeli, 79 s.

**Öner N ve Le Compte A.** (1985). Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. 2. Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul, 26 s.

**Özbaydar S.** (1983). İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 249 s.

**Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel Ş ve Yıldız M.** (2013). Relationship between self-esteem, social appearance anxiety, depression and anxiety in adolescent and young adult women. *JMOOD*, **3** (3), 107–113.

**Özer K.** (2020). Fiziksel Uygunluk. 7. Baskı, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 302 s.

**Özgen L, Kınacı B ve Arlı M.** (2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. Yeme Tutum ve Davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **45** (1), 229–247.

**Özkan A ve Koca C.** (2020). Sporcuların sağlıklı beslenme davranışlarının fiziksel benlik algısı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, **31** (2), 141–152.

**Özkan Y.** (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 142 s.

**Öztürk A.** (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi-Electronic Journal of Social Sciences*, **13**, 15-26.

**Pepe H ve Kuru E.** (2001). Spor yapan ve yapmayan bayanların sosyo-ekonomik seviyelerinin araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **21** (3), 209-221.

**Psyisk H.** (2014). Anksiyete (Kaygı). Erişim tarihi 29 Kasım 2021. Erişim adresi, <https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2014/11/Angst-Tyrkisk.pdf>.

**Ramazanoğlu MO.** (2007). *Spor İşletmelerinde Çalışan Personelin Tükenmişlik Durumunun İncelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul, 62 s.

**Söyleyici Öcal, Z. S. ve Kayhan R. F.** (2023). Investigation of the effect of playing sports on social appearance anxiety. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, **6**(1), 253-265.

**Sunay H.** (1998). Spor eğitimi alt yapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (2), 43-50

**Şimşir Z, Seki T ve Dilmaç B.** (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta-analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **10** (17), 615–637.

**Tamam L ve Demirkol ME.** (2019). Anksiyete bozuklukları. İçinde: Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliği Tanı ve Tedavi, Çiftçi A, 1. Baskı, Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri, 1641-1643.

**Taşer H.** (2004). “Fiziksel uygunluk eğitimi” *Atatürk Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **6** (3).

**Telli E ve Ünal Z.** (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **8** (15), 134–146.

**Tuncel F ve Yalçın İ.** (2017). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları ve beden imajı algılarının değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, **28** (2), 115–128

**Türk Dil Kurumu.** (2022). Fobi. Erişim Tarihi 10 Mart 2024. Erişim adresi, <https://sozluk.gov.tr/> Türkçapar H, 2004. *Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanınal ilişkileri. Klinik Psikiyatri Dergisi*, **7**, 12-16.

**Türkay İK.** (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (1), 108-117.

**Türkiye Psikiyatri Derneği.** (2021). Sosyal fobi. Erişim adresi, <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/26/sosyal-fobi> Erişim tarihi 13 Mayıs 2024.

**Uğur E ve Baysaling Ö.** (2002). Herkes için Spor: Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma. Presse Basım ve Yayın, İstanbul, 363 s.

**Uluç S ve Arslan G.** (2019). Spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısı ve dışsal motivasyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **13** (3), 89–102.

**Ünsal B ve Ramazanoğlu F.** (2013). Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **2** (1), 36-46

**Ürün ÖD ve Şafak Öztürk C.** (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **4** (1), 37–45.

**Üstündağ Ö ve ark.** (2011). Spor ve Rekreasyon Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi. *6.Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS’11)* Elâzığ, Türkiye 30 s.

**Weeks J W (Ed).** (2014). The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 1925 s.

**Wu C. Zhang Y. and Li H.** (2025). The effects of physical activity on social physique anxiety in college students: The mediating role of negative physical self and the moderating role of mental toughness. *BMC Psychology*, **13**(54)

**Yaman Ç.** (2021). Spora katılımın güdüsel boyutları: Spor geçmişi olan ve olmayan bireyler arasında karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, **5** (3), 112–125.

**Yazıcı AG.** (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat ve Kültür Dergisi*, **3** (1).

**Yeler G.** (2021). Sağlık ve spor için mekanlar: fitness merkezleri ve salonları. *GSI Dergileri Serie A: Turizm Rekreasyon ve Spor Bilimlerindeki Gelişmeler*, **4** (2), 147-162.

**Yerlikaya EE.** (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana, 165 s.

**Yıldırım M ve Güçlü M.** (2019). Kronik hastalığı olan bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Sağlık ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, **29** (1), 114–123.

**Yıldız SM.** (2018). Sosyal görünüş kaygısı ile spor yapma motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (1), 15–27.

**Yılmaz DE.** (2020). *Sosyal medya kullanan genç yetişkin bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti), 57 s.

**Yılmaz H ve Yıldız M.** (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı: Öğrenim düzeyinin etkisi. *Psikoloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, **5** (2), 103–116.

**Yüceant M.** (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Aksaray, 83 s.

**Zhang W and Li Y.** (2014). A Study on consumer behavior of commercial health and fitness club—a case of consumers in liverpool. *American journal of industrial and business management*, (4)1.

## EKLER

### Ek 1. Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu



**BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL  
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU  
KARARLARI**

Toplantı Tarihi:16/04/2024

Toplantı Sayısı: 24/9

Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof.Dr. Enis KARABULUT başkanlığında 16.04.2024 tarihinde Salı günü saat 14.00'de aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımlarıyla toplanarak, gündemdeki konular görüşülmüş ve aşağıdaki kararlar alınmıştır.

**KARAR 9:** Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde görevli Doç. Dr. Enes BELTEKİN (Sorumlu Araştırmacı) ve Yüksek Lisans öğrencisi Aziz ÇİNTAY'ın "Fitnes Merkezlerine Giden Bireylerin Spora Başlama Nedenleri ile Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışmalarının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

|        |                           |      |
|--------|---------------------------|------|
| BAŞKAN | Prof. Dr. Enis KARABULUT  | İMZA |
| ÜYE    | Prof. Dr. Mehmet ÇİFTÇİ   | İMZA |
| ÜYE    | Prof. Dr. Bahri PATİR     | İMZA |
| ÜYE    | Prof. Dr. Ramazan SOLMAZ  | İMZA |
| ÜYE    | Prof. Dr. Abdurrahman GÜL | İMZA |
| ÜYE    | Prof. Dr. Aydın GİRGİN    | İMZA |
| ÜYE    | Prof. Dr. Hayati YÜKSEL   | İMZA |

## Ek-2. Ölçek Formu

Değerli Katılımcılar; yapılacak olan bu çalışma **yüksek lisans tezinde** bilimsel bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilecek olup, elde edilen veriler bilimsel bir çalışma dışında kullanılmayacaktır. Önermelerde **olması gereken durumu değil, var olan durumu** size en uygun şıkla işaretleyerek cevaplayınız. Önermelere vereceğiniz samimi ve içten cevaplar için teşekkür ederiz.

**Aziz ÇİNTAY**

|                                                    |                                  |                                                |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Cinsiyetiniz:                                   | Kadın ( )                        | Erkek ( )                                      |
| 2. Medeni durum:                                   | Evli ( )                         | Bekâr ( )                                      |
| 3. Haftada kaç gün salonu kullanıyorsunuz:         | 1-2 ( ) 3-4 ( )                  | 5-6 ( ) Hergün ( )                             |
| 4. Öğrenim durumu:                                 | İlköğretim ( )<br>Lisansüstü ( ) | Ortaöğretim ( )<br>Ön lisans ( )<br>Lisans ( ) |
| 5. Günlük beslenme şeklinize dikkat ediyormusunuz? | Evet ( )                         | Hayır ( )                                      |
| 6. Sporculuk özgeçmişiniz varmı?                   | Evet ( )                         | Hayır ( )                                      |
| 7. Herhangi bir işte çalışıyormusunuz?             | Evet ( )                         | Hayır ( )                                      |
| 8. Süre gelen bir sağlık probleminiz varmı?        | Evet ( )                         | Hayır ( )                                      |

## Ek-3. Spor Yapmaya Yönelten Etkenler

| Aşağıda sizi spor yapmaya yönelten etkenler yer almaktadır. Bu etkilerin sizi spor yapmayayöneltilme derecesini karşısına çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz. |                                            | Hiç<br>1 | Az<br>2 | Orta<br>3 | Çok<br>4 | Tam<br>5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|---------|-----------|----------|----------|
| 1                                                                                                                                                               | Ailem                                      |          |         |           |          |          |
| 2                                                                                                                                                               | Okul ortamı (beden eğitimi dersleri)       |          |         |           |          |          |
| 3                                                                                                                                                               | İşyeri ortamı                              |          |         |           |          |          |
| 4                                                                                                                                                               | Arkadaş ortamı                             |          |         |           |          |          |
| 5                                                                                                                                                               | Doktor önerisi                             |          |         |           |          |          |
| 6                                                                                                                                                               | Basın – yayın , TV etkisi                  |          |         |           |          |          |
| 7                                                                                                                                                               | Oturduğum yere yakın spor tesisinin olması |          |         |           |          |          |
| 8                                                                                                                                                               | Diğer (belirtiniz) .....                   |          |         |           |          |          |
| Yaptığınız spor branşından beklentilerinizi çarpı (X) işareti koyarak derecelendiriniz.                                                                         |                                            | Hiç<br>1 | Az<br>2 | Orta<br>3 | Çok<br>4 | Tam<br>5 |
| 9                                                                                                                                                               | Sağlıklı olmak                             |          |         |           |          |          |
| 10                                                                                                                                                              | Hareket etmiş olmak                        |          |         |           |          |          |
| 11                                                                                                                                                              | Formunu korumak                            |          |         |           |          |          |
| 12                                                                                                                                                              | Zayıflamak                                 |          |         |           |          |          |
| 13                                                                                                                                                              | Yeni insanlar tanımak                      |          |         |           |          |          |
| 14                                                                                                                                                              | Boş zamanların değerlendirilmesi           |          |         |           |          |          |
| 15                                                                                                                                                              | İşten okuldan sonra stres atmak            |          |         |           |          |          |
| 16                                                                                                                                                              | Benlik duygusunu geliştirme                |          |         |           |          |          |
| 17                                                                                                                                                              | Öz saygının artırılması                    |          |         |           |          |          |
| 18                                                                                                                                                              | Spor yoluyla yeni deneyimler kazanmak      |          |         |           |          |          |
| 19                                                                                                                                                              | Diğer (belirtiniz) .....                   |          |         |           |          |          |

#### Ek-4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

| Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz.<br>Lütfen her soruda sadece bir seçeneği işaretleyiniz. | Hiç Uygun Değil | Uygun Değil | Biraz Uygun | Uygun | Tamamen Uygun |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------|---------------|
|                                                                                                                                                                                                |                 |             |             |       |               |
| 1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim                                                                                                                                             |                 |             |             |       |               |
| 2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.                                                                                                                                            |                 |             |             |       |               |
| 3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.                                                                                                                                             |                 |             |             |       |               |
| 4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.                                                                                                            |                 |             |             |       |               |
| 5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim                                                                                  |                 |             |             |       |               |
| 6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.                                                                                            |                 |             |             |       |               |
| 7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.                                                                                                                                            |                 |             |             |       |               |
| 8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.                                                                                                                                     |                 |             |             |       |               |
| 9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.                                                                                                                     |                 |             |             |       |               |
| 10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.                                                                                                                               |                 |             |             |       |               |
| 11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.                                                                                                                    |                 |             |             |       |               |
| 12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.                                                                                                      |                 |             |             |       |               |
| 13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.                                                                                                          |                 |             |             |       |               |
| 14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.                                                                                  |                 |             |             |       |               |
| 15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.                                                                                                               |                 |             |             |       |               |
| 16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.                                                                                                                     |                 |             |             |       |               |

## ÖZ GEÇMİŞ

