



**KADIN ATLETİZM SPORCULARI İLE
SEDANter KADINLARIN SOSYAL
FİZİK KAYGILARI VE BEDEN BÖLGELERİNDEN
MEMNUNİYET DÜZEYLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**

Elmas Seda ASLAN

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Doç. Dr. Yaşar ÇORUH

AĞRI-2024

(Her hakkı saklıdır)

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI

ELMAS SEDA ASLAN

**KADIN ATLETİZM SPORCULARI İLE SEDANTER KADINLARIN
SOSYAL FİZİK KAYGILARI VE BEDEN BÖLGELERİNDEN
MEMNUNİYET DÜZEYLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
DOÇ. DR. YAŞAR ÇORUH

2024

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Doç. Dr. Yaşar ÇORUH danışmanlığında, Elmas Seda ASLAN tarafından hazırlanan bu çalışma 08/08/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Spor Yöneticiliği Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan:	Doç. Dr. Yaşar ÇORUH	İmza:
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Bayram Ali SİVAZ	İmza:
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Mehdi DUYAN	İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../2024 tarih ve ... nolu kararı ile onaylanmıştır.

.../.../2024

Enstitü Müdür

Prof. Dr. İbrahim HAN

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Kadın Atletizm Sporcuları ile Sedanter Kadınların Sosyal Fizik Kaygıları ve Beden Bölgelerinden Memnuniyet Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması” başlıklı tezimin tamamıyla kendi eserim olduğunu ve alıntı yaptığım her yerde kaynak belirttiğimi beyan eder, tezimin basılı ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıdaki şartlarda muhafaza edilmesine izin verdiğimi kabul ederim.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili hükümleri gereği işlemin yapılmasını arz ederim. Tezimin bütünü herkesin erişimine açıktır.

08/08/2024

Elmas Seda ASLAN

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca, rehberliği ve sürekli desteği ile büyük katkılarda bulunan, tezimin her aşamasında deneyimlerini cömertçe paylaşan danışmanım Doç. Dr. Yaşar ÇORUH'a derin saygılarımı ve içten teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimim sırasında bilgi ve tecrübeleriyle sürekli desteklerini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Ali TEKİN'e ve bu süreç boyunca sürekli yanımda olarak destek veren eşim İsmail ASLAN'a şükranlarımı ifade ederim.



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KADIN ATLETİZM SPORCULARI İLE SEDANTER KADINLARIN SOSYAL FİZİK KAYGILARI VE BEDEN BÖLGELERİNDEN MEMNUNİYET DÜZEYLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yaşar ÇORUH

2024, 56 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri açısından karşılaştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak atletizm spor branşının çeşitli dallarından (atma, atlama, koşu ve yürüyüş) yetişkin sporcular ve evrenden kolayda örnekleme yöntemi kullanarak sedanter yetişkin kadınlar çalışmaya dâhil edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmada katılımcıların ilgili alanlarda görüşlerinin alınması adına veri toplama aracı olarak katılımcılara toplam 3 ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; “Demografik Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi”. Bu veri toplama araçlarıyla elde edilen ham veriler SPSS (26. versiyon) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz tekniklerinden ise tanımlayıcı istatistiklere ek olarak t-testi, ANOVA ve korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Analiz sonuçları, sporculuk durumuna bağlı sedanter kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğunu ve atletizm sporcularının beden bölgelerinden daha çok memnun olduklarını göstermiştir. Eğitim durumuna bağlı sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde farklılık olmadığı fakat beden bölgelerinden memnuniyet hususunda ağırlıklı olarak ortaokul ve lise düzeyindekilerin üniversite düzeyindekilere oranla daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Algılanan aylık ortalama gelir düzeyine bağlı gelirini yüksek düzeyde algılayanların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olmasıyla birlikte beden bölgelerinden daha yüksek düzeyde memnun oldukları saptanmıştır. Yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasında düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu gibi beden bölgelerinden memnuniyet açısından da yönü ve şiddeti değişmekle birlikte ilişkiler olduğu sonucuna erişilmiştir. Son olarak sosyal görünüş kaygısı ile beden bölgelerinden memnuniyet arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Kadın, Sosyal Fizik Kaygısı, Beden Bölgesinden Memnuniyet

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

COMPARISON OF FEMALE ATHLETIC ATHLETES AND SEDENTER WOMEN IN TERMS OF SOCIAL PHYSIQUE CONCERNS AND SATISFACTION LEVELS WITH THEIR BODY REGIONS

Supervisor: Prof. Assoc. Dr. Yaşar ÇORUH

2024, 56 pages

The main purpose of this research is to compare female athletics athletes and sedentary women in terms of their social physique concerns and satisfaction levels with their body parts. For this purpose, adult athletes from various branches of athletics (throwing, jumping, running and walking) were included in the study using the stratified sampling method and sedentary adult women using the convenience sampling method from the population. In this study, which was carried out with the relational scanning model, a total of 3 separate forms were sent to the participants as a data collection tool in order to obtain their opinions in relevant areas. These; “Demographic Information Form”, “Social Appearance Anxiety Scale” and “Satisfaction with Body Regions and Features Survey”. Raw data obtained with these data collection tools were analyzed using SPSS (26th version) software. In addition to descriptive statistics, t-test, ANOVA and correlation analysis were used as analysis techniques. Analysis results showed that sedentary women had higher social appearance concerns due to their athletic status and that athletics athletes were more satisfied with their body parts. It was found that there was no difference in social appearance anxiety levels depending on educational status, but in terms of satisfaction with body parts, mainly those at secondary school and high school level received higher scores than those at university level. It has been determined that those who perceive their income as high, based on the perceived monthly average income level, have higher social appearance anxiety and are more satisfied with their body parts. It was concluded that there is a low-level negative relationship between age and social appearance anxiety, and that there are also relationships in terms of satisfaction with body parts, although their direction and severity vary. Finally, when the relationship between social appearance anxiety and satisfaction with body parts was examined, it was found that there was a moderate negative relationship.

Keywords: Athletics, Women, Social Physique Anxiety, Satisfaction with Body Area

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	5
2. KURAMSAL TEMELLER	6
2.1. Atletizm	6
2.2. Sosyal Fizik Kaygısı	7
2.2.1. Sosyal Fizik Kaygısının Belirtileri	9
2.2.2. Sosyal Fizik Kaygısı ile Spor İlişkisi	10
2.3. Beden Memnuniyeti	10
2.3.1. Beden Memnuniyetini Etkileyen Faktörler	11
2.3.1.1. Beden memnuniyetini etkileyen fiziksel faktörler	13
2.3.1.2. Beden memnuniyetini etkileyen psikolojik faktörler	14
2.3.1.3. Beden memnuniyetini etkileyen sosyolojik faktörler	15
2.3.2. Kadınlarda Beden Memnuniyeti	15
2.3.3. Spor ve Beden Memnuniyeti İlişkisi	17
2.3.4. Sosyal Fizik Kaygısı ve Beden Memnuniyeti İlişkisi	18
3. MATERYAL VE YÖNTEM	21
3.1. Araştırmanın Modeli	21
3.2. Araştırma Grubu	21
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Demografik bilgi formu	22
3.3.2. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ)	22
3.3.3. Beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma anketi (BBÖH)	22

3.4. Veri Analizi	23
4. ARAŞTIRMA BULGULARI	24
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	35
5.1. Tartışma.....	35
5.2. Sonuç.....	39
5.3. Öneriler.....	40
KAYNAKÇA.....	42
EKLER.....	51



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 4.1: Araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerler.....	24
Tablo 4.2: Yaş, boy ve kilo değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları.....	24
Tablo 4.3: Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma anketi ortalamalarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları.....	25
Tablo 4.4: Sporculuk durumuna ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	26
Tablo 4.5: Sporculuk durumuna ilişkin araştırma grubunun beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	26
Tablo 4.6: Eğitim durumuna ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	28
Tablo 4.7: Eğitim durumuna ilişkin araştırma grubunun beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	28
Tablo 4.8: Algılanan gelir düzeyi durumuna ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları	30
Tablo 4.9: Algılanan gelir düzeyi durumuna ilişkin araştırma grubunun beden bölgeleri ve özelliklerinden memnun olma ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları	30
Tablo 4.10: Yaş, boy ve kilo değişkenleri ile sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları	32
Tablo 4.11: Yaş, boy ve kilo değişkenleri ile beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olma ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları.....	32
Tablo 4.12: Beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olma ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları	34

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1: Atletizmin yarışma dalları.....	7
---	---



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınlar arasında sosyal fiziksel kaygılar ve beden bölgelerine olan memnuniyet düzeyleri açısından belirgin farklar bulunmaktadır. Sporcular, aktif antrenman ve fiziksel aktiviteler ile uğraştıkları için bedenlerine daha fazla dikkat etmektedirler (Toprak ve Saraç, 2018). Bu durum, genellikle bedenlerinden memnun olma ve kendilerine güvenme konularında da olumlu etkiler yaratmaktadır. Beden memnuniyeti, sosyal medya, reklamlar, popüler kültür ve toplumun genel beklentileri gibi etkiler altında olabilen beden imajı algısından bağımsızdır. Her beden tipinin ve şeklinin güzel olduğunu kabul eder ve herkesin kendini sevmesi ve anlaması gerektiğini vurgular (Kalafat ve Kınca, 2008). Kadın atletizm sporcuları, antrenmanlarıyla birlikte kendilerini daha sağlıklı, güçlü ve fit hissettikleri için bedenlerinin tamamına genellikle olumlu bir şekilde bakmaktadır. Bununla birlikte, bazı sporcular hala vücutlarındaki bazı özelliklerden dolayı sosyal kaygılar yaşayabilirler. Örneğin, bazı sporcular, daha kaslı olmanın veya belirli beden ölçüleriyle uyumlu olmanın kadınsılığa zarar verebileceği düşüncesiyle endişelenebilirler (Demirel vd., 2023).

Öte yandan, sedanter yaşam tarzına sahip kadınlar genellikle bedenlerinden memnuniyetsizlik yaşama eğilimindedirler. Egzersiz ve spor yapma alışkanlıklarının olmaması, fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak olumsuz bir beden görüntüsü algısı geliştirmelerine neden olabilir (Çelik ve Tüner, 2010). Sedanter kadınlar, dış etkiler ve sosyal normlar nedeniyle, genellikle idealize edilen beden standartlarının yanı sıra pek çok medya unsurunun da etkisiyle kendilerini olumsuz hissedebilirler. Bu durum, kadınların kendi bedenlerinden memnuniyet düzeylerini düşürerek sosyal fiziksel kaygılar yaşamalarına yol açabilir (Aslan ve Çınar, 2012).

Sonuç olarak, kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınlar arasında sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri açısından belirgin farklar bulunmaktadır. Sporcular, genellikle aktif bir yaşam tarzı sürdürdükleri için daha fazla beden memnuniyetine sahip olma eğilimindedirler, sedanter kadınlar ise sıklıkla bedenlerinden memnuniyetsizlik yaşarlar. Bu farklılıkların birçok faktörden kaynaklandığı ve toplumsal normların, medyanın ve kişisel deneyimlerin bu konudaki etkilerinin tartışılması gerekmektedir.

1.1. Araştırma Problemi

Araştırmanın temel problemi; “Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?”. Bu problemin yanı sıra araştırmada bazı alt problemler de oluşturulmuştur. Bu alt problemler;

- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları sporculuk durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri sporculuk durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları eğitim durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri eğitim durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları algılanan gelir durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri algılanan gelir durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ile boy değişkeni arasında ilişki var mıdır?

- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri ile boy değişkeni arasında ilişki var mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ile kilo değişkeni arasında ilişki var mıdır?
- Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri ile kilo değişkeni arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasının temel amacı; kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeyleri açısından karşılaştırılmasının incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri açısından farklılığın olduğu düşünülmektedir. Bu durumun, kadın atletlerin yaptıkları antrenmanlara ve ilgili spor branşının gereksinimlerinden kaynaklı olmakla birlikte sedanter kadınlara kıyasla hem sosyal fizik kaygılarının hem de beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerinin farklılaştığı düşünülmektedir. Bu sebeple, atletizm sporu ile ilgilenen ve sedanter kadınların arasındaki bu farkların tespitinin her iki grubun algılarını tespit etmek ve bu durum tespitine ilişkin çalışmalar yapmak adına araştırma önem arz etmektedir. Bahsi geçen bu parametrelerin arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve ilgili örneklem grubunun bu husustaki görüşlerinin somutlaştırılması spor bilimcilere ve atletizm sporuyla ilgilenen sporcu, antrenör ve yönetici gibi taraflara fikir sunmakla birlikte sedanter bireylere ilişkin de fikir verecektir. Bu pragmatik çıktıların yanı sıra planlanan bu araştırma neticesinde elde edilecek verilerle konu ile ilgili literatüre de katkı sağlanabileceği öngörülmektedir. Tüm bu gerekçeler de araştırmanın özgün değerini oluşturmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma planlanması ve veri toplama safhalarında bazı varsayımlara dikkat edilmiştir. Bu varsayımlar;

- Araştırma dâhilinde kullanılan materyal ve metodun amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- Örneklemin evrenin temsil edilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmanın veri toplama araçlarının ilgili değişkenleri ölçmek adına kullanılan araçların araştırma grubuna uygun olduğu varsayılmıştır.
- Katılımcıların kendilerine yöneltilen ölçeklerde yer alan maddelerin her birini dikkatli biçimde okuduğu ve gerçeği yansıtır türden yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kapsamında aşağıda yer alan sınırlılıklar dikkate alınmıştır. Bu sınırlılıklar;

- Araştırma grubu yalnızca kadın atletizm sporcuları ve sedanter kadınlarla sınırlandırılmıştır.
- Veri toplama süreci katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma düzeylerinin incelenmesiyle sınırlandırılmıştır.
- Araştırmanın temel amacını yansıtmak adına kullanılan ve konu ile ilgili literatürde yer alan kaynakların sağladığı verilerle bu araştırma sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Araştırmanın temelini oluşturan kavramlara ilişkin kavramların tanımlanmasına araştırmanın bu bölümünde yer verilmiştir. Bu tanımlar;

Atletizm: Beden gücünü, çevikliği, yetenekleri geliştirmeye yarayan koşu, atlama, atma vb. tek başına yapılan bireysel sporların genel adı (Türk Dil Kurumu, 2024).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Sosyal görünüş kaygısı temel olarak bireylerin sosyal etkileşimlerde bedensel tepkiler yaşama endişesi olarak tanımlanabilir (Doğan, 2010).

Beden Memnuniyeti: Beden memnuniyeti, beden pozitifliği hareketinin bir parçasıdır ve bireylerin bedenlerini sevmelerine, ne kadar değerli olduklarını kabul etmelerine ve kendilerini başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendileriyle barışık bir şekilde yaşamalarına yardımcı olur. (Kalafat ve Kıncal, 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL TEMELLER

Araştırmanın kuramsal temellerini oluşturan kavramların detaylı biçimde tanımlanmasına ve açıklanmasına bu bölümle yer verilmiştir.

2.1. Atletizm

Atletizm sporu genel manada koşu, atma, sıçrama ve yürüme gibi çeşitli spor etkinliklerini içeren bir daldır. Bu etkinlikler genellikle atletizm branşına özgü sahalarda gerçekleştirilir. Tüm bu sportif etkinlikler insan vücudunun performansını, hızını, gücünü, kondisyonunu ve koordinasyonunu test etmek adına tasarlanmıştır. Her ne kadar tasarlanmıştır şeklinde ifade edilse de atletizm disiplini insanoğlunun yaptığı en eski ve en ilkel spor branşıdır (Geesman, 1952).

Ülkemizde ise resmi olarak atletizm sporunun 19. Yüzyılın son dönemlerinde “Mekteb-i Sultani’de (Galatasaray Lisesi)” beden eğitimi öğretmeni olarak görev alan Fransız asıllı Mösyö Curel’in derslerde yaptığı çalışmamalarla gerçekleştiği bilinmektedir. Atletizm sporu aynı zamanda 1896 senesinde Rumların kurduğu “Tatavla Heraklis Kulübü’nün (günümüzdeki Kurtuluş Spor Kulübü)” bu branşa özgü idmanlar yapmasıyla yeni bir dönem başlamıştır. 1912 senesinde Stockholm kentinde gerçekleştirilen 5. Yaz Olimpiyatları’nda yarışmaya katılan “Mıgırdıç Mıgıryan” ve “Vahram Papazyan” ülkemizin ilk olimpiik sporcuları olarak bilinmektedir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2024).

1922 senesine gelindiğinde Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) çatısı altında önemli bir yeri olan atletizm sporu bir nevi federasyonlaşma sürecine girmiştir. 5 Eylül 1924 tarihinde Eskişehir’de ilk kez Türkiye Atletizm Şampiyonası organize edilmiştir. Aynı yılın içerisinde ülkemizin Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği’ne (IAAF) üyeliği kabul edilmiştir. 1948 senesinde “Ruhi Sarıalp” adla sporcumuz Londra Olimpiyatları’nda ülkemize uluslararası ölçekte ilk büyük başarıyı kazandırmıştır. Bu madalya üç adım atlama dalında bronz madalyadır. 70’li yıllarda İzmir, Mersin ve Eskişehir bölgeleri öncelikli olarak Anadolu’da yetiştirilen atletler ulusal şampiyonalarda başarılı olur iken, uluslararası

platformlarda durgun bir döneme girilmiştir. 1980’lerde ise yeniden başarılar elde eden Türk atletizmi rekorların en fazla yenildiği on yıllık bir periyodu yaşamıştır. Özellikle 2000’lerin başlarında uluslararası organizasyonlarda başarılarını artıran ülkemizde Atletizm Federasyonu, 2012 senesinde 90 yıllık geçmişi geride bırakmıştır. Aynı sene İstanbul’da Dünya Salon Atletizm Şampiyonası’nı organize etmişlerdir. Günümüzde ise Türk atletizmi uluslararası arenalarda hem ülkemizi gururla temsil etmekte hem de başarılar elde etmeye devam etmektedir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2024).

ATLETİZMİN DALLARI				
KOŞULAR		ATIMALAR	ATLAMALAR	ÇOKLU YARIŞMALAR
1 YOL KOŞULAR	2 PİST KOŞULARI	GÜLLE ATMA	YÜKSEK ATLAMA	PENTATLON (5 Lİ Yarış)
HALK KOŞULARI	DÜZ KOŞULAR	CİRİT ATMA	UZUN ATLAMA	HEPTATLON (7 Lİ Yarış)
KROS KOŞULARI	- KISA MESAFE KOŞULAR (100-200-400m)	ÇEÇİ ATMA	SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA	DECATLON (10 LU YARIŞ)
YÜRÜYÜŞ	- ORTA MESAFE KOŞULAR (800-1500m)	DİSK ATMA	3 ADIM ATLAMA	
MARATON	- UZUN MESAFE KOŞULAR (3000-5000-10000m)			
	ENGELLİ KOŞULAR			
	- 60-100-110-200-300-400-1500-2000-3000m			
	BAYRAK KOŞULARI			
	- 4*100-4*400- İsviçre- Balkan- Olimpik			

Şekil 2.1. Atletizmin yarışma dalları

Atletizm branşında yarışma dalları ise 4 ayrı alandan oluşmaktadır. Bunlara detaylı biçimde Şekil 2.1’de yer verilmiştir.

2.2. Sosyal Fizik Kaygısı

Sosyal fiziksel kaygı, bireylerin sosyal etkileşimlerde bedensel tepkiler yaşama endişesi olarak tanımlanabilir (Doğan, 2010). Birinin diğer insanlarla iletişim kurarken, topluluğun içinde olurken veya topluluk önünde konuşma yaparken bedensel belirtiler yaşaması olarak açıklanabilir. Bu belirtiler arasında terleme, titreme, kızarma ve nefes darlığı gibi fiziksel tepkiler bulunabilir. Sosyal fiziksel kaygının nedenleri karmaşık olabilir. Çocukken yaşanan travmatik deneyimler veya yetersiz sosyal becerilere sahip olma gibi etkenler bu kaygının ortaya çıkmasına neden olabilir. Ayrıca, yetersizlik duygusu, başkaları tarafından yargılanma korkusu veya reddedilme endişesi gibi duygusal faktörler de etkili olabilir. Bu kaygı türü, bireylerin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir (Ürün ve Öztürk, 2020).

Sosyal etkinliklerden kaçınma, içe kapanma veya düşük özgüven gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Ancak sosyal fiziksel kaygı tedavi edilebilir bir durumdur.

Terapi, ilaçlar veya bilişsel-davranışçı teknikler gibi tedavi yöntemleri kullanılarak bireyler kendilerini rahat hissetmeyi öğrenebilir ve kaygı belirtilerini azaltabilirler. Sonuç olarak, sosyal fiziksel kaygı, bireylerin sosyal etkileşimlerde yaşadığı bedensel tepkileri ifade eder. Bu kaygının nedenleri karmaşıktır ve çeşitli tedavi yöntemleri ile yönetilebilir. Bireyler, kaygı belirtilerini azaltmak için uygun destek ve tedavi alarak daha rahat bir yaşam sürdürebilirler (Özcan vd., 2013).

Vücut şekli ve fiziksel çekicilik ile sosyal etkileşim arasında bir ilişki olduğu yaygın olarak kabul edilir. Sosyal psikologlar, insanların fiziksel çekiciliği genellikle diğer olumlu kişilik özellikleriyle ilişkilendirdiğini bulmuşlardır. Örneğin, insanlar çekici buldukları kişileri daha zeki, daha yetkin ve sosyal olarak daha kabul edilebilir olarak algılayabilirler (Schlenker ve Leary, 1982). Bu algı, sosyal etkileşimlerde ve kişinin kendisini sunma hedeflerine ulaşma yeteneği ile bağlantılı olabilir. Kişiler kendilerini sunma hedeflerine ulaşma yeteneklerinden şüphe duyduklarında, sosyal kaygı yaşama eğilimindedirler. Bu kaygı, başkaları tarafından değerlendirilme korkusu veya olası toplumsal durumlarda kişisel olarak değerlendirilme endişesi olarak tanımlanabilir (Leary ve Kowalski 1995).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) tanımına göre, sosyal kaygı kişinin bir ya da birden fazla toplumsal durumda belirgin bir korku veya kaygı duymasudur. Bu kaygı, olumsuz bir şekilde değerlendirilecek şekilde davranmaktan veya kaygı belirtileri göstermekten korkmayı içerebilir. Bu nedenle, fiziksel çekicilik ve sosyal kaygı arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki, bireyin kendine güveni, toplumun değerlerine uyumu ve kişisel algıları gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebilir (Ürün ve Öztürk 2020).

Sosyal kaygı genellikle tek tip bir olumsuz olgu olarak değerlendirilse de, benlik sunumu perspektifinden bakıldığında hem olumlu hem de olumsuz yönleri olabileceğini anlamak önemlidir. Benlik sunumu, bir bireyin kendisiyle ilgili bilgileri seçici bir şekilde sunmak veya atlamak, olumlu bir sosyal izlenim yaratmak veya istenmeyen bir tepkiden kaçınmak için gerçekleştirdiği girişimler olarak tanımlanabilir. Sosyal kaygının olumlu bir yönü, insanların davranışlarını sosyal olarak arzu edilen sınırlar içinde tutmaya yardımcı olmasıdır (Yüceant, 2013). Örneğin, başkalarının algılarından ya da istenmeyen izlenimler bırakmaktan hiç endişe duymayan kişilerin, uygunsuz davranma ve olumsuz özellikler sergileme

olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle, sosyal kaygı, kişilerin toplum içinde uygun davranışlar sergilemelerine yardımcı olabilir (Çakar ve Arslan, 2023).

Sosyal kaygı aynı zamanda kişilerin benlik sunumuna ilişkin kaygılarının aşırıya kaçması durumunda olumsuz bir hal alabilir. Kendi aktardıkları izlenimlere aşırı derecede odaklanan kişiler, kişisel sıkıntılar yaşayabilir ve kendi çıkarlarına uygun olmayan davranışlarda bulunabilirler. Bu durum, kendinden şüphe duyma, yetersizlik hissi ve kendini suçlama gibi duygularla sonuçlanabilir. Sonuç olarak, sosyal kaygı hem olumlu hem de olumsuz yönleri olan karmaşık bir olgudur. Doğru dengeyi bulmak, kişinin sosyal etkileşimlerde kendini rahat hissetmesine ve olumlu bir benlik sunumu yapmasına yardımcı olabilir (Cox vd 2011).

2.2.1. Sosyal Fizik Kaygısının Belirtileri

Sosyal fizik kaygısı çeşitli davranışsal tepkilere yol açabilir. Bu tepkiler arasında kaçınma, geri çekilme ve telafi edici davranışlar bulunur. Kaçınma, istenmeyen izlenimler bırakma olasılığını azaltırken, geri çekilme sosyal temas miktarını sınırlar. Her iki strateji de istenmeyen izlenimlerin bırakılma olasılığını düşürür ve sosyal kaygıyı azaltır (Soylu vd 2017).

Telafi edici davranışlar ise önceki olumsuz izlenimlerin kişinin imajına zarar vermesini gidermeye yöneliktir. Sosyal kaygının bir türü olan sosyal fizik kaygısı (SFK), yüz yüze sosyal etkileşimlerde beden görünümünün benlik sunumunun önemli bir parçası olduğu durumlarda ortaya çıkar. SFK, kişinin vücudunun başkaları tarafından değerlendirilme veya yargılanma olasılığına dayanan bir his ya da endişedir. Bu durumlarda yaşanan rahatsızlık SFK olarak adlandırılır (Abak ve Güzel 2021).

SFK'nın teorik temelleri, bireylerin diğer insanların gözünde olumlu bir izlenim oluşturmaya doğal bir motivasyona sahip olduklarını savunan “benlik sunumu” ve “etki yönetimi” kuramlarına dayanır. SFK, kişinin bedensel görünümüyle ilgili olarak diğer insanların gözünde istedikleri imajı oluşturamadığı durumlarda ortaya çıkar (Herring vd 2021). SFK, beden memnuniyetsizliği, yeme bozuklukları, depresyon, vücut ağırlığı, vücut şekli ve yeme ile ilgili kaygılar gibi çeşitli olumsuzluklara sahiptir. Ayrıca, SFK, global benlik saygısı, beden memnuniyetsizliği, fiziksel çekicilik, egzersiz yapma güdüleri ve egzersiz davranış

kalıpları değerlendirici kaygılarla da mantıksal olarak ilişkilendirilen çeşitli psikososyal değişkenlerle yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, sosyal fizik kaygısı kişinin sosyal yaşamında ve genel psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Brunet ve Sabiston 2009).

2.2.2. Sosyal Fizik Kaygısı ile Spor İlişkisi

Fizik ve fiziksel görünüm, insanların sosyal çevrelerinde nasıl algılandıkları konusunda oldukça önemli bir faktördür. Bu nedenle, spor ve egzersiz ortamlarında sosyal fizik kaygısı önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivitenin vücut için kritik ve belirgin bir rol oynaması, insanların bu ortamlarda arzu edilen bir izlenim yaratmaya çalıştıklarını ve fiziklerinin başkaları tarafından değerlendirileceğini hissettiklerini ortaya koyar (Crawford ve Eklund, 1994). Egzersiz sınıfları ve rekabetçi sporlar gibi ortamlar, belirli bir vücut şekline uyum baskısı altındadır. Bu ortamlarda, ideal fiziksel görünüme odaklanmanın ve kişinin fiziksel görünümünün diğer katılımcılar tarafından nasıl değerlendirileceğinin sosyal fizik kaygısı üzerinde etkisi olabilir. Özellikle kadınlar için, egzersiz sınıflarındaki atmosfer, ideal bir fiziksel forma ulaşan kadınsı bir beden gelişimini vurgular ve diğer katılımcılar arasında bir tür rekabet duygusu yaratır (Özdemir vd 2010).

Fitness merkezlerindeki kültürel normlar, kadınlar için ince ve erkekler için kaslı bir vücut idealini destekler. Egzersiz yapanların genellikle aynalı odalarda dar veya açık kıyafetler giymesi, bedensel farkındalığı artırır ve aynı zamanda sosyal karşılaştırma ve rekabeti teşvik eder (Şahin, 2018). Bununla birlikte, insanlar egzersiz yoluyla daha fit ve çekici bir vücut geliştirerek sosyal fizik kaygılarını azaltmaya çalışabilirler. Bireyler, sosyal fizik kaygısını yönetmek için çeşitli stratejiler kullanır. Bu stratejiler, egzersiz alışkanlıklarını değiştirme, beden algısını geliştirme ve sosyal çevrelerindeki olumsuz etkilere karşı savunma mekanizmaları geliştirme gibi çeşitli şekillerde olabilir (Eriksson vd 2008).

2.3. Beden Memnuniyeti

Beden memnuniyeti, bir kişinin kendi bedeni ve görünümüyle barışık olması ve bunun sonucunda kendini iyi hissetmesidir. Bu kavram, fiziksel görünüm, sağlık ve zindellikle ilgili birçok faktörü kapsar ve kişinin kendini ne kadar iyi hissettiğiyle

ilgilidir. Beden memnuniyeti, toplumun ve medyanın dayattığı ideal güzellik standartlarına uymak zorunda olmadığını anlamakla başlar ve kişinin kendi bedenini sevmesi, değer vermesi ve kabul etmesiyle güçlenir (Pingitore, Spring ve Garfieldt, 1997).

Beden memnuniyeti, kişinin iç dünyasıyla derin bir ilişkiye girmeyi gerektirir. Bu kavram, sadece fiziksel olarak kendini iyi hissetmekle kalmaz, aynı zamanda kişinin duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlığını da içerir. Beden memnuniyeti, bir kişinin bedenini ve kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlar ve bu da daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine, ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar koymasına ve genel olarak daha mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir (Başpınar ve Öztürk, 2023).

Beden memnuniyetinin temel taşlarından biri, beden pozitifliği'dir. Beden pozitifliği, bedenın şekli, boyutu veya görünümü ne olursa olsun, her bedenın değerli olduğunu ve sevlmeyi hak ettiğini kabul eder. Beden pozitifliği, bedeni eleştirmek ve kusurlar aramak yerine, bedeni kutlamayı ve takdir etmeyi teşvik eder. Bu yaklaşım, bireylerin kendilerini daha az eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine ve bedenleriyle daha olumlu bir ilişki kurmalarına yardımcı olabilir (Aydoğan 2024). Beden memnuniyeti, kişinin bedenine dair içsel ve dışsal algılarını anlamayı ve yönetmeyi gerektirir. İçsel algılar, kişinin kendi bedenine ve görünümüne yönelik duygularını ve düşüncelerini ifade eder. Bu duygular, kişinin kendine karşı nasıl konuştuğunu, bedenine nasıl davrandığını ve kendisini nasıl değerlendirdiğini içerir. Dışsal algılar ise, toplumun ve medyanın bedenle ilgili normları, beklentileri ve idealleri hakkında kişinin algılarıdır. Bu algılar, kişinin kendini nasıl karşılaştırdığını, diğer insanların bedenlerine nasıl baktığını ve toplumun güzellik anlayışına ne kadar uymaya çalıştığını içerir (Gökkaya, Deniz ve Gedik, 2020).

Beden memnuniyeti üzerine etkili bir şekilde düşünmek ve hareket etmek için, bireylerin beden algılarını sorgulamaları ve bu algıları daha olumlu bir yöne doğru yönlendirmeleri önemlidir. Bu, beden pozitifliğini teşvik etmek, bedene dair olumsuz düşünceleri ve inançları tanımak ve değiştirmek için çaba sarf etmek anlamına gelir. Beden memnuniyeti ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek ve stresle başa çıkmak gibi fiziksel ve zihinsel sağlık uygulamalarını da içerir (Yılmaz ve Ağgön 2023). Beden memnuniyeti, kültürel ve toplumsal faktörlerle de şekillenir. Toplumda ve medyada

sıkça karşılaşılan ideal güzellik standartları, beden algısını ve memnuniyetini etkileyebilir. Örneğin, medyada sıkça temsil edilen ince ve kaslı bedenler, bireyleri kendi bedenleriyle memnun olmamaya teşvik edebilir. Ayrıca, toplumdaki cinsiyet rolleri ve cinsel kimlikler de beden memnuniyetini etkileyebilir. Örneğin, kadınlar genellikle ince ve zarif olmaları beklenirken, erkekler genellikle kaslı ve güçlü olmaları beklenir. Bu stereotipler, bireylerin kendi bedenleriyle olan ilişkilerini şekillendirebilir ve beden memnuniyetini etkileyebilir (Köse vd 2016).

Beden memnuniyeti ayrıca, tıbbi ve psikolojik durumlarla da ilişkilidir. Örneğin, yeme bozuklukları, vücut dismorfik bozukluk ve depresyon gibi durumlar, beden memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durumlar, kişinin kendine karşı olumsuz düşünceler geliştirmesine, bedenlerini kabul etmekte zorlanmasına ve kendi bedenleriyle ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle, beden memnuniyetiyle ilgili sorunlar yaşayan bireylerin profesyonel yardım alması ve uygun tedaviyi alması önemlidir.

Beden memnuniyeti, kişinin yaşam kalitesini ve genel mutluluğunu önemli ölçüde etkileyebilir. Beden memnuniyeti hissi, kişinin kendine güvenini artırabilir, ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar belirlemesine yardımcı olabilir ve genel olarak daha mutlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, beden memnuniyetini teşvik etmek ve desteklemek önemlidir. Bunun için, bireylere bedenlerini sevmeleri ve değer vermeleri konusunda cesaret verilmeli, toplumda ve medyada çeşitli beden tiplerinin temsil edilmesi teşvik edilmeli ve beden pozitifliği ve kabulü konusunda eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

2.3.1. Beden Memnuniyetini Etkileyen Faktörler

Beden memnuniyeti, kişinin kendi bedeniyle ve görünümüyle barışık olma, kendini iyi hissetme durumudur. Bu memnuniyeti etkileyen birkaç faktör vardır ve bunların ilk sıralarında sosyal standartlar ve idealize edilen görünüm gibi unsurlar yer alır. Toplumun güzellik ve ideal görünüme ilişkin standartları, bireylerin bedenleriyle ilgili algılarını etkiler (Justino vd 2020). Medya, reklamlar ve popüler kültürdeki imajlar, insanların kendilerini nasıl gördüklerini şekillendirir. Kişisel algı ve kabul noktasında bireyin kendi bedeni hakkındaki algısı ve kabulü de önemlidir. Beden algısı, kişinin kendi vücudunu nasıl gördüğünü ve hissettiğini belirler. Olumlu

bir beden algısı, genellikle beden memnuniyeti ile ilişkilidir. Sağlık durumu ve fiziksel aktivite düzeyi de yadsınamayacak faktörlerdendir. Bu hususta sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, genellikle beden memnuniyetini artırır. Düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek ve bedenın ihtiyaçlarını karşılamak beden memnuniyetini olumlu yönde etkiler (Kanatsız ve Gökçe 2020).

Fiziksel aktivite kadar sosyal destek ve kabul de önem arz etmektedir. Başka bir ifadeyle çevresel faktörler, özellikle yakın ilişkilerdeki destek ve kabul, bireylerin beden memnuniyetini etkiler. Aile, arkadaşlar ve partnerlerin olumlu geri bildirimleri ve destekleri, kişinin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir (Halliwell 2013). Son olarak kişisel değerler ve inançlara değinildiğinde kişinin kendi değerlerinin ve inançlarının, beden memnuniyetini etkilediğini ifade etmek gerekmektedir. Özsaygı, kendini sevgi ve kabul etme, bireylerin bedenleriyle barışık olmalarına ve memnun olmalarına yardımcı olabilir (de Souto Barreto vd 2011). Özetle tüm bu faktörlerin her biri, bireyin beden memnuniyetini farklı şekillerde etkiler ve genellikle karmaşık bir etkileşim içindedir. Tüm bu faktörlere detaylı biçimde aşağıda fiziksel, psikolojik ve sosyolojik faktörler olarak ayrı ayrı yer verilmiştir.

2.3.1.1. Beden memnuniyetini etkileyen fiziksel faktörler

Beden memnuniyetini etkileyen fiziksel faktörlerin arasında ilk olarak genetik yapıyı açıklamak gerekmektedir. Çünkü kişinin genetik yapısı, vücut tipi, boy, kilo dağılımı gibi faktörler beden memnuniyetini etkiler. Bu genetik faktörler, bireyin belirli bir fiziksel görünüme sahip olmasını belirler ve bununla ilgili memnuniyet düzeyini etkiler. Genetik yapının ardından mevcut sağlık koşulları da kişinin beden memnuniyeti üzerinde oldukça etkilidir. Kronik hastalıklar, fiziksel sakatlıklar veya sağlık sorunları beden memnuniyetini olumsuz etkileyebilir. Sağlık problemleri yaşayan bireyler, bedenleriyle ilgili güvensizlik hissedebilirler. Vücut kompozisyonu dikkate alındığında yağ ve kas miktarı gibi vücut kompozisyonu faktörleri de beden memnuniyetini etkidiğı bilinmektedir. Bazı insanlar, belirli bir vücut kompozisyonuna sahip olmayı tercih edebilirken, diğerleri bu konuda endişe duyabilir (Güleç-Öyekçin ve Şahin 2011).

Kişilerin estetik görünümünün de benzer şekilde beden memnuniyeti üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda vücut şekli, cilt durumu, yüz hatları gibi estetik özellikler de beden memnuniyetini etkiler. Bireylerin vücutlarının nasıl görüldüğü ve kendilerine nasıl hissettikleri arasında bir ilişki bulunabilir. Temel olarak cinsiyet ve yaş da beden algısı ve memnuniyeti üzerinde önemli bir rol oynar. Toplumun cinsiyet ve yaşa ilişkin beklentileri, bireylerin bedenleriyle nasıl ilişkilendiklerini etkileyebilir. Bu faktörlerin hepsi, bireylerin beden memnuniyetini etkileyen karmaşık bir ağ oluşturur ve herkes için farklı derecelerde etkilidir (Pingitore, Spring ve Garfieldt 1997).

2.3.1.2. Beden memnuniyetini etkileyen psikolojik faktörler

Beden memnuniyetini etkileyen psikolojik faktörlerin arasında öncelikli olarak beden algısına açıklık getirmek gerekmektedir. Bu hususta bireyin kendi bedeni hakkındaki algısı, beden memnuniyetini büyük ölçüde etkiler. Olumlu bir beden algısı, kişinin kendi vücudunu kabul etme ve sevgi duyma yeteneğini artırabilirken, olumsuz bir beden algısı, memnuniyetsizlik ve stresle ilişkili olabilir. Aynı zamanda öz saygı gibi parametreler de kişinin kendine olan saygısı ve kendini değerli hissetmesi gibi yollarla beden memnuniyeti üzerinde etkili olmaktadır. Çünkü yüksek düzeyde öz saygıya sahip olan kişiler, genellikle bedenleriyle daha barışık olabilirler (Chang ve Suttikun 2017).

Pozitif psikoloji faktörlerinin yanı sıra stres ve duygusal durum da kişinin beden memnuniyeti üzerinde etkilidir. Stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal durumlar, beden memnuniyetini olumsuz etkileyebilir. Stres altındaki bireyler, bedenleriyle ilgili daha olumsuz düşüncelere sahip olabilirler. Öte yandan medya, reklamlar ve toplumun güzellik idealleri gibi dış etkenler, bireylerin bedenleriyle ilgili algılarını olumsuz etkileyebilmektedir. Toplumsal baskılar, belirli bir beden tipini idealize etmek ve bu idealize edilen standartlara uygun olmayan bedenleri eleştirmek şeklinde kendini gösterebilir (Klemmer, Arayasirikul ve Raymond 2021).

Son olarak optimum benlik algısı ve gerçek benlik arasındaki farkında etkili olacağı bilinmektedir. Bu noktada bireylerin, kendilerini nasıl görmek istedikleri ile gerçek durumları arasındaki uyumsuzluk, beden memnuniyetini etkileyebilir. İdeal bir görünümü elde etme ve koruma çabası, memnuniyetsizlik ve stresle

ilişkilendirilebilir. Bütün bu psikolojik faktörler, bireylerin beden memnuniyetini etkileyen önemli unsurlardır ve kişinin içsel deneyimleriyle de yakından ilişkililerdir (Tiggemann ve McCourt 2013).

2.3.1.3. Beden memnuniyetini etkileyen sosyolojik faktörler

Beden memnuniyetini etkileyen sosyolojik faktörlerin arasında öncelikli olarak toplumsal ve kültürel standartlara değinmek gerekmektedir. Toplumun güzellik idealleri, beden tipi standartları ve kültürel normlar, bireylerin beden algısını etkiler. Belirli bir beden tipi veya görünüm, toplumsal olarak kabul gören bir norm olarak belirlenebilir ve bu da bireylerin kendi bedenleriyle ilişkilerini şekillendirir (Kale 2023). Benzer şekilde medya, reklamlar, televizyon, sinema ve internet gibi platformlar, bireylerin güzellik ve beden algısını şekillendirir. Sık sık idealize edilen bedenlerin ve güzellik standartlarının gösterilmesi, insanların kendilerini bu standartlarla karşılaştırmalarına ve beden memnuniyeti üzerinde olumsuz etkiler yaratmasına neden olabilir (Crespo vd 2010).

Ailedeki tutumların ve davranışların incelenmesiyle bireylerin beden algılarının ve memnuniyetlerinin etkilendiğini söylemek mümkündür. Bu durumu aile üyelerinin bedenle ilgili olumlu veya olumsuz konuşmaları, çocukların bedenleriyle olan ilişkilerini şekillendirmesiyle ilişkilendirmek mümkündür. Aile kadar okul ve iş ortamları, bireylerin bedenleriyle ilgili algılarını ve memnuniyetini etkiler (Kelly vd 2004). Örneğin, zayıf veya obezite ile ilgili alaycı veya olumsuz tavırlar, bireylerin beden memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebilir. Bireyler, sosyal çevrelerindeki diğer insanlarla kendilerini karşılaştırarak, bedenleriyle ilgili değerlendirmelerde bulunabilirler. Bu karşılaştırmalar, bireylerin beden memnuniyetini etkileyebilir ve bazı durumlarda grup baskısına neden olabilir. Bu sosyolojik faktörler, bireylerin beden memnuniyetini etkileyen dışsal etmenlerdir ve genellikle toplumsal normlar, medya ve çevresel etkiler gibi unsurlarla ilişkilidir (Jarman vd 2021).

2.3.2. Kadınlarda Beden Memnuniyeti

Kadınlarda beden memnuniyeti, bir kişinin kendi bedeniyle olan ilişkisini ve bedenine duyduğu olumlu veya olumsuz duyguları içerir. Bu kavram, kadınların

beden algısı, beden imajı ve bedenlerine yönelik tutumlarını kapsar. Bu hususta ilk olarak beden algısı dikkat çekmektedir. Beden algısı, bir kadının kendi bedenini algılayış şeklini ifade eder. Bu, fiziksel görünüm, boyut, şekil ve özelliklere ilişkin subjektif değerlendirmeleri içerir (Shahhosseini vd 2014). Beden algısı olumluysa, kişi genellikle kendi bedenini kabul eder ve değer verir. Olumsuz beden algısı ise genellikle bedenle ilgili endişe, utanç veya hoşnutsuzluk içerebilir. Bu algı ile sıklıkla karıştırılan beden imajıysa, bir kadının kendi bedenini nasıl gördüğünü ve değerlendirdiğini ifade eder (Erkul 2024). Bu, içsel algılarla dış görünüş arasındaki farklılıkları da içerir. Olumlu bir beden imajına sahip olanlar genellikle kendi bedenlerinden memnun olurken, olumsuz bir beden imajı olanlar genellikle bedenlerinden hoşnut değildir (Doğan, Dinç ve Gökdeniz 2017).

Her iki kavramı da kapsayan beden memnuniyeti, bir kadının kendi bedeniyle barışık olup olmadığını ifade eder. Bu, fiziksel özelliklerle ilgili endişeleri azaltma ve kendi bedenlerinden keyif alma yeteneği anlamına gelir. Beden memnuniyeti, beden algısı ve beden imajının olumlu olduğu durumda genellikle daha yüksektir. Beden memnuniyeti, sosyal, kültürel ve kişisel faktörlerden etkilenir. Medya, aile, arkadaşlar ve toplumun genel beklentileri gibi dış etkenler, kadınların bedenleri hakkındaki algılarını şekillendirebilir (Kelly vd 2004). Örneğin, medyadaki idealize edilmiş beden tipi standartları, kadınların kendi bedenlerini değerlendirmelerini etkileyebilir. Bununla birlikte, bireysel deneyimler, değerler ve kişisel güçlükler de beden memnuniyetini etkiler (Chang ve Suttikun 2017). Kendi bedenini kabul etme, kendini sevmeye ve fiziksel görünümle barışma süreci genellikle kişisel bir içsel çalışma gerektirir. Sonuç olarak, kadınların beden memnuniyeti, kendi bedenleriyle olan ilişkilerini kapsayan karmaşık bir kavramdır. Beden algısı, beden imajı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkiler karmaşık olabilir ve bireyler arasında önemli ölçüde farklılık gösterebilir (Erkul 2024). Bu oldukça önemli bir noktaya dikkat çekiyor. Annelerin kızları üzerindeki zayıflık baskısı ve beden imajıyla ilgili memnuniyetsizlikleri, genç kızların bedenleri hakkında daha fazla kaygılanmalarına ve sağlıksız davranışlara yönelmelerine neden olabilir. Toker ve Hocaoglu'nun 2009 yılındaki çalışmalarına atıfta bulunarak, bu tür baskılar ve memnuniyetsizliklerin, genç kızlarda uygun olmayan kilo verme yöntemlerini benimseme riskini artırabileceğini biliyoruz. Bu, sağlıklı olmayan diyetler veya aşırı egzersiz gibi davranışlarla sonuçlanabilir.

Lise öğrencilerinin çoğunluğunun beden algısı zayıf ve yeme tutumlarının bozuk olduğunu belirtmek de önemli. Bu nedenle, okullarda rehberlik servisleri tarafından öğrencilere ve öğretmenlere beden pozitifliği ve sağlıklı beslenme konularında eğitimler düzenlenmesi oldukça faydalı olabilir. Bu eğitimler, gençleri bedenleriyle barışık olmaya teşvik edebilir ve sağlıklı yaşam tarzı seçimleri konusunda bilinçlendirebilir (Erkul 2024). Annelerin kız çocuklarını başkalarıyla veya kendi vücutlarıyla kıyaslamaması gerektiğine dair vurgu da çok önemli. Her bireyin gelişimi kişisel bir süreçtir ve herkesin beden tipi farklıdır. Beslenme tutumları da kişiseldir ve herkesin ihtiyaçları farklılık gösterebilir. Bu nedenle, çocuklara yeme alışkanlıkları konusunda baskı yapılmamalı ve bedenleriyle ilgili olumsuz bir algı oluşturacak tutum ve davranışlardan kaçınılmalıdır (Güdek vd 2016). Bu tür bilinçlendirme ve eğitimler, genç kızların beden memnuniyetini artırabilir, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir ve olumsuz beden imajıyla mücadele etmelerine destek olabilir.

2.3.3. Spor ve Beden Memnuniyeti İlişkisi

Spor ve beden memnuniyeti arasındaki ilişki oldukça derin ve karmaşıktır. Spor yapmanın beden memnuniyetini etkileme şekilleri çeşitlidir ve bu ilişkiyi anlamak için çeşitli faktörleri göz önünde bulundurmak gerekir. Bu noktada spor yapmak, kişinin bedenine yönelik algısını önemli ölçüde etkileyebilir. Düzenli olarak spor yapan kişiler, fiziksel aktivitenin getirdiği güçlülük, esneklik ve dayanıklılık gibi olumlu sonuçları deneyimler (Kanatsız ve Gökçe 2020). Bu da bedenlerini daha olumlu bir şekilde algılamalarına neden olabilir. Spor yapmak, vücut kompozisyonunu düzenleyebilir ve kilo kontrolüne yardımcı olabilir. Bunun sonucunda kişi, daha sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşabilir ve fiziksel olarak daha çekici görünebilir. Bu da beden memnuniyetini artırabilir (Güven ve Solmaz 2022).

Egzersiz yapmak, vücutta endorfin adı verilen mutluluk hormonlarının salınımını artırır. Bu hormonlar, kişinin ruh halini iyileştirir, stresi azaltır ve genel olarak daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Bu da beden memnuniyetini artırabilir. Spor yapmak, kişinin fiziksel becerilerini geliştirmesine ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu da özgüveni artırabilir ve kişinin kendine olan saygısını

güçlendirebilir (Kaya 2023). Bedenle ilgili olumlu bir öz değerlendirme, beden memnuniyetinin temelini oluşturur. Bazı spor aktiviteleri, sosyal etkileşim ve destek sağlar. Spor kulüpleri, grup fitness dersleri veya takım sporları gibi aktiviteler, kişinin sosyal bağlarını güçlendirebilir ve destek sistemleri oluşturmaya yardımcı olabilir. Bu da beden memnuniyetini artırabilir çünkü kişi, topluluk içinde kabul gördüğünü ve desteklendiğini hisseder (Tekin vd 2015).

Nitekim spor yapmanın beden memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Düzenli olarak spor yapmak, kişinin bedeniyle barışık olmasını sağlayabilir, özgüvenini artırabilir ve ruh halini iyileştirebilir. Bu nedenle, sporun beden memnuniyeti üzerindeki etkilerini anlamak ve bu bağlamda sporun önemini vurgulamak önemlidir (LePage ve Crowther, 2010).

2.3.4. Sosyal Fizik Kaygısı ve Beden Memnuniyeti İlişkisi

Sosyal fizik kaygısı, kişinin başkalarının bedenleriyle veya fiziksel görünümüleriyle kendini kıyaslaması ve bu kıyaslama sonucunda oluşan endişe ve stresidir. Bu kaygı, genellikle toplumsal normlar, medya tarafından sunulan idealize edilmiş bedenler ve çevresel etkiler gibi dış faktörlerden etkilenir (Özcan vd 2013). Beden memnuniyeti ise kişinin kendi bedeniyle olan ilişkisini ve bedenine duyduğu olumlu veya olumsuz duyguları ifade eder. Sosyal fizik kaygısı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişki, genellikle karmaşık ve karşılıklı olarak etkileşen bir şekilde gerçekleşir (Doğan 2010; Çakar ve Arslan 2023).

Sosyal fizik kaygısı, kişinin başkalarıyla kendini kıyaslamasına neden olabilir. Medya, reklamlar ve sosyal medya gibi platformlar, sık sık idealize edilmiş bedenleri ve fiziksel görünümüleri sergileyerek bu kaygıyı artırabilir. Bu kıyaslama sonucunda kişi, kendi bedenini olumsuz bir şekilde değerlendirebilir ve beden memnuniyetsizliği yaşayabilir (Soylu, Atik ve Öçalan 2017). Sosyal fizik kaygısı, kişinin kendi bedeniyle ilgili olumsuz bir algıya sahip olmasına neden olabilir. Bu durumda kişi, kendini yetersiz veya eksik hissedebilir. Bu olumsuz beden algısı, beden memnuniyetsizliğini artırabilir ve kişinin kendi bedenine karşı olumsuz duygular geliştirmesine yol açabilir.

Toplumsal olarak idealize edilmiş bedenlerin sürekli olarak medya ve çevre tarafından sunulması, sosyal fizik kaygısını artırabilir. Bu idealize edilmiş bedenler,

gerçekçi olmayan bir standart oluşturabilir ve kişilerin kendi bedenlerini bu standartlarla kıyaslamasına neden olabilir. Bu da beden memnuniyetsizliğini artırabilir. Sosyal fizik kaygısının etkileriyle başa çıkmada sosyal destek ve kabul önemlidir. Olumlu bir sosyal destek ağına sahip olan kişiler, sosyal fizik kaygısıyla daha etkin bir şekilde başa çıkabilir ve daha yüksek bir beden memnuniyeti düzeyine sahip olabilirler. Aile, arkadaşlar ve toplumun genel tutumu, kişinin beden memnuniyetini etkileyebilir (Dölkeleş ve Candan 2022).

Çeşitli parametrelerden etkilendiğini bildiğimiz beden memnuniyeti, kendi bedeniyle barışık olma yeteneğiyle yakından ilişiktir. Sosyal fizik kaygısını azaltmak ve beden memnuniyetini artırmak için, kişinin kendi bedenini kabul etme ve olumlu bir ilişki geliştirme süreci önemlidir. Bu süreç, kişinin kendi benliğini ve değerlerini tanıması, kendini kıyaslamayı azaltması ve kendi bedenine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmesi gerektirir. Sonuç olarak, sosyal fizik kaygısı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür (Krane vd 2001). Sosyal fizik kaygısı, kişinin beden memnuniyetini olumsuz etkileyebilirken, sağlıklı bir beden memnuniyeti ise sosyal fizik kaygısını azaltabilir. Bu nedenle, beden memnuniyetini artırmak ve sosyal fizik kaygısını azaltmak için bireysel, toplumsal ve kültürel düzeyde destekleyici önlemler alınmalıdır (Yorulmaz ve Kurutçu 2019).

Dış görünüş, insanlar için hayati bir öneme sahiptir ve bu önem, gençlerden yetişkinlere kadar her yaş grubunda yaygındır. Özellikle gençler, dış görünüşlerini önemsedikleri için başkalarıyla iyi bir izlenim bırakamama korkusuyla karşı karşıya kalabilirler (Leary ve Kowalski, 1995). Bu korku, sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılır ve genellikle kişilerin tanımadıkları veya başkaları tarafından değerlendirildiklerinde ortaya çıkar. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin kendi bedenleri ve fiziksel görünüşleri hakkında olumsuz düşünceler geliştirmelerinin bir sonucudur (Doğan, 2010).

Ergenlik döneminde bu kaygı daha belirgin hale gelir ve sosyal etkileşimlerde kişilerin davranışlarını etkileyebilir. Sosyal görünüş kaygısı olan insanlar, reddedilme korkusuyla daha çekingen davranabilirler. Gerçekte, sosyal görünüş kaygısı, bireylerin kendi bedenleri ve görünüşleriyle ilgili olumsuz düşüncelerinin bir yansıması olarak görülebilir (Doğan, 2010). Bu bağlamda, dış görünüş kaygısıyla başa çıkmak için pozitif bir beden imajı geliştirmek ve kişinin kendi benliğini kabul etmesi önemlidir. Ayrıca, sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yardımcı olabilecek

destek sistemleri ve psikolojik danışmanlık da önemli bir rol oynayabilir. Özetlemek gerekirse, dış görünüş kaygısıyla mücadele etmek, bireylerin ruh sağlığı ve sosyal ilişkileri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (Gautreau vd, 2015).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın üçüncü bölümünü oluşturan materyal ve yöntem bölümünde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi bölümlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri açısından karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen bu tez çalışmasında betimsel tarama modellerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanımındaki temel amaç iki ya da daha fazla parametrenin arasındaki mevcut ilişkiyi tespit etmektir. Bu model sayesinde ilgili parametreler arasında ilişki varsa düzeyini ve yönünü de belirlemek mümkündür (Karasar, 2014).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu oluşturan örneklem tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi, evreni oluşturan birimlerin, araştırma konusu ile ilgili özelliklerinin farklı olması durumunda kullanılır. Tabakalı örnekleme yönteminde farklı özellikleri içeren evren, kendi içerisinde homojen tabakalara (alt gruplara-alt evrenlere) ayrılır (Kılıç, 2013). Bu metodun kullanımıyla çalışmaya atletizm sporundan dâhil edilen sporcular farklı dallardan (atma, atlama ve koşu-yürüyüş) seçilmişlerdir. Aynı zamanda araştırmanın sedanter kadın katılımcıları için evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilerek katılımcıların; aktif olarak egzersiz yapmamaları, yetişkin yaş grubunda olmaları ve herhangi bir sakatlık ya da bedensel engelinin olmaması koşulları dikkate alınmıştır (n=251).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması adına katılımcılara toplam 3 ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; “Demografik Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi”.

3.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerinin toplanması adına araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; yaş, boy, kilo, sporcu olma durumları, eğitim durumları ve algıladıkları gelir düzeylerine ilişkin maddeler yer almaktadır.

3.3.2. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ)

Hart ve ark., (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” toplam 16 maddeden oluşmakta ve 5’li likert tipinde (Çok sık:5, Sıkça:4, Bazen:3, Neredeyse hiç:2 ve Hiç:1) puanlanmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup, 1. maddesi olumsuz olduğundan ters kodlanarak işleme tabi tutulmuştur. Hart ve arkadaşları (2008) ölçekten alınan puanların ortalaması yükseldikçe kaygı düzeyinin arttığını, ortalama düştükçe kaygı düzeyi düştüğünü ifade etmişlerdir. Araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha=,926$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma anketi (BBÖH)

Araştırmaya katılan bireylerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin belirlenmesinde Berscheid, Walster ve Bohrnstedt’in beden imajı doyumunun ölçülmesinde kullanılan “Beden İmajı Anketi” (Body Image Questionnaire) temel alınarak Gökdoğan (1988) tarafından Türkçe’ye uyarlanan anket kullanılmıştır. Ankette bedenın genel görünümünü başlığı altında 7 madde (beden oranları, bedenın duruşu, spor yeteneği, ten rengi, kas gücü, boy, kilo), yüz başlığı altında kızlar için 9 madde (yüz güzelliği, saçlar, gözler, kulaklar, burun, ağız, dişler, ses, çene), erkekler için ek olarak yüzdeki kıl miktarıyla birlikte 10 madde), beden üyeleri başlığı altında 4 madde (omuzlar, kollar, eller, ayaklar), gövde başlığı altında 3 madde (karın, kalçalar, bacak ve bilekler), bunun yanında meme ve göğüs bölgesi ile cinsel organlar maddelerine yer verilmektedir. Kadınlar için toplam 25, erkekler için 26 madde bulunan ankette her madde için 1- hiç hoşnut değilim ile 5-çok hoşnutum arasında derecelendirme yapılmaktadır. Anketten elde edilen toplam puan ve bölüm puanları maddelere verilen puanların toplamının madde sayısına bölümü ile tespit edilmektedir (Kalafat ve Kınca, 2006).

3.4. Veri Analizi

Araştırmanın veri toplama araçları aracılığıyla toplanan ham verilerin kodlanması adına Microsoft Office Excel programında düzenlenmiştir. Ardından SPSS (26. Versiyon) paket programına aktarılan bu verilerin hangi analiz yöntemlerine tabi tutulacağının tespit edilmiş için skewness (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık) değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlerin dikkate alınmasıyla ise verilerin homojen dağılım sergilediği ve buna bağlı olarak parametre testlerin yapılması kararına varılmıştır. Ham verilerin bu işlemlerin ardından ilk önce tanımlayıcı testlere tabi tutulmuş, ikili gruplar arasındaki fark sınaması için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla gruptan oluşan değişkenler için ise tek yön ANOVA testinden yararlanılmıştır. Son olarak ilişki testlerinden pearson korelasyon analizi kullanılırken araştırmada anlamlılık düzeyi tüm testlerde “ $p < 0,05$ ” aralığında dikkate alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Çalışmanın araştırma bulguları bölümünde ham verilerin analizi neticesinde elde edilen araştırma bulgularının tablolar halinde sunumuna ve ilgili bulgulara dair açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerler

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%
Sporculuk Durumu	Atletizm Sporcusu	111	44,4
	Sedanter	140	55,6
Eğitim Durumu	Ortaokul-Lise	49	19,4
	Üniversite	202	80,2
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	22	8,7
	Orta	141	56,0
	Yüksek	88	34,9
TOPLAM		251	100

Tablo 4.1’de araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerler yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların %44,0’ı ($f=111$) atletizm sporcusu iken %55,6’sı ($f=140$) sedanter kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu dikkate alındığında %19,4’ünün ($f=49$) ortaokul ya da lise mezunu olduğu %80,2’sinin ($f=202$) ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Son olarak algılanan gelir düzeyi değişkenine bağlı katılımcıların frekans ve yüzdelik değerleri incelendiğinde %8,7’sinin ($f=22$) düşük düzey, %56,0’ının ($f=141$) orta düzey ve %34,9’unun ($f=88$) yüksek düzey olarak algılandığı görülmektedir.

Tablo 4.2. Yaş, boy ve kilo değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları

	n	Ort.	Medyan	ss.	Mini.	Maks.	Skewness	Kurtosis
Yaş	251	29,39	29,000	7,343	18,00	43,00	-0,094	-1,325
Boy	251	165,46	165,000	7,267	148,00	189,00	0,589	1,417
Kilo	251	62,54	60,000	12,011	45,00	102,00	1,063	0,822

Tablo 4.2’de katılımcıların yaş, boy ve kilo değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu tanımlayıcı analizlere göre katılımcıların yaş ortalaması 29,39 (ss.=7,343), boy ortalaması 165,46 (ss.=7,267) ve kilo ortalaması 62,54 (ss.=12,011) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.3. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma anketi ortalamalarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları

	n	Ort.	Medyan	ss.	Mini.	Maks.	Skewness	Kurtosis
Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam	251	31,60	30,000	13,623	16,00	80,00	1,128	1,098
Beden Oranları	251	3,81	4,000	1,141	1,00	5,00	-0,937	0,247
Beden Duruşu	251	3,73	4,000	1,224	1,00	5,00	-0,765	-0,275
Spor Yeteneği	251	3,51	4,000	1,354	1,00	5,00	-0,613	-0,787
Ten Rengi	251	4,21	5,000	1,037	1,00	5,00	-1,425	1,497
Kas Gücü	251	3,34	3,000	1,272	1,00	5,00	-0,240	-0,997
Boy	251	3,77	4,000	1,260	1,00	5,00	-0,839	-0,310
Kilo	251	3,38	4,000	1,325	1,00	5,00	-0,409	-0,963
Yüz Güzelliği	251	3,88	4,000	1,089	1,00	5,00	-0,954	0,267
Saç	251	4,05	4,000	1,101	1,00	5,00	-1,180	0,745
Gözler	251	4,44	5,000	0,925	1,00	5,00	-1,979	1,652
Kulaklar	251	4,42	5,000	0,953	1,00	5,00	-1,856	1,967
Burun	251	3,86	4,000	1,303	1,00	5,00	-0,945	-0,270
Ağız	251	4,28	5,000	0,965	1,00	5,00	-1,562	1,202
Diş	251	3,85	4,000	1,096	1,00	5,00	-0,684	-0,364
Ses	251	3,96	4,000	1,196	1,00	5,00	-1,040	0,200
Çene	251	4,19	5,000	1,074	1,00	5,00	-1,382	1,150
Yüzdeki Kıl Miktarı	251	4,05	4,000	1,101	1,00	5,00	-1,180	0,745
Omuzlar	251	4,25	5,000	1,081	1,00	5,00	-1,546	1,739
Kollar	251	4,05	4,000	1,152	1,00	5,00	-1,303	0,920
Eller	251	4,21	5,000	1,082	1,00	5,00	-1,457	1,432
Ayaklar	251	4,07	4,000	1,141	1,00	5,00	-1,142	0,499
Karın	251	3,40	4,000	1,459	1,00	5,00	-0,413	-1,207
Kalça	251	3,75	4,000	1,262	1,00	5,00	-0,798	-0,380
Bacak ve Bilek	251	3,93	4,000	1,242	1,00	5,00	-0,994	-0,029
Göğüsler ve Üst Bölge	251	3,74	4,000	1,304	1,00	5,00	-0,845	-0,395
Cinsel Organ	251	4,14	4,000	1,079	1,00	5,00	-1,334	1,231
BBÖH Toplam Puanı	251	98,36	102,000	19,564	34,00	125,00	-0,933	0,387

Tablo 4.3’de sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma anketi ortalamalarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu tanımlayıcı analizlerden; ortalama puan (Ort.), standart sapma (ss.), medyan, minimum (Mini.) ve maksimum (Maks.) verilen değerler ve skewness (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık) değerleri hesaplanarak bu tabloda yer verilmiştir.

Tablo 4.2 ve 4.3’de yer alan skewness ve kurtosis değerlerinin -2 ve +2 değer aralığında olması nedeniyle verilerin parametrik sınamalara uygun olduğu gözlenerek tüm parametrelere parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Fidell ve Tabachnick, 2012).

Tablo 4.4. Sporculuk durumuna ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Değişken	Sporculuk Durumu	n	Ort.	ss.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Atletizm Sporcusu	111	28,07	11,326	-3,749	,000*
	Sedanter	140	34,40	14,643		

* $p < 0,05$

Tablo 4.4’de sporculuk durumu değişkenine ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre araştırma grubunun sporculuk durumu değişkenine ilişkin gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık bulunduğu rastlanmıştır ($p < 0,05$; $t = -3,749$). Rastlanılan bu farklılığın kaynağının tespit edilmesi adına ortalama puanlar incelenmiş ve sedanter kadınların atletizm sporuyla ilgilenen sporcu kadınlara kıyasla daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 4.5. Sporculuk durumuna ilişkin araştırma grubunun beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Durumu	n	Ort.	ss.	t	p
Beden Oranları	Atletizm Sporcusu	111	4,15	1,046	4,348	,000*
	Sedanter	140	3,55	1,146		
Beden Duruşu	Atletizm Sporcusu	111	4,08	1,104	4,145	,000*
	Sedanter	140	3,46	1,248		
Spor Yeteneği	Atletizm Sporcusu	111	4,20	,925	8,411	,000*
	Sedanter	140	2,97	1,393		
Ten Rengi	Atletizm Sporcusu	111	4,33	,927	1,558	,121

	Sedanter	140	4,12	1,111		
Kas Gücü	Atletizm Sporcusu	111	3,88	1,068	6,403	,000*
	Sedanter	140	2,92	1,264		
Boy	Atletizm Sporcusu	111	4,21	,985	5,345	,000*
	Sedanter	140	3,42	1,347		
Kilo	Atletizm Sporcusu	111	3,53	1,174	1,627	,105
	Sedanter	140	3,26	1,427		
Yüz Güzelliği	Atletizm Sporcusu	111	3,95	1,073	,863	,389
	Sedanter	140	3,83	1,103		
Saç	Atletizm Sporcusu	111	4,18	1,080	1,598	,111
	Sedanter	140	3,95	1,111		
Gözler	Atletizm Sporcusu	111	4,54	,839	1,441	,151
	Sedanter	140	4,37	,984		
Kulaklar	Atletizm Sporcusu	111	4,46	,942	,682	,496
	Sedanter	140	4,38	,964		
Burun	Atletizm Sporcusu	111	4,03	1,127	1,870	,063
	Sedanter	140	3,73	1,417		
Ağız	Atletizm Sporcusu	111	4,39	,823	1,713	,088
	Sedanter	140	4,19	1,058		
Diş	Atletizm Sporcusu	111	3,81	1,063	-,472	,637
	Sedanter	140	3,88	1,128		
Ses	Atletizm Sporcusu	111	4,01	1,119	,682	,496
	Sedanter	140	3,91	1,255		
Çene	Atletizm Sporcusu	111	4,13	1,022	-,736	,463
	Sedanter	140	4,23	1,116		
Yüzdeki Kıl Miktarı	Atletizm Sporcusu	111	4,46	,943	,711	,446
	Sedanter	140	4,38	,964		
Omuzlar	Atletizm Sporcusu	111	4,38	,945	1,682	,094
	Sedanter	140	4,15	1,170		
Kol	Atletizm Sporcusu	111	4,27	,999	2,671	,008*
	Sedanter	140	3,89	1,239		
Eller	Atletizm Sporcusu	111	4,31	,934	1,289	,198
	Sedanter	140	4,14	1,184		
Ayaklar	Atletizm Sporcusu	111	4,11	1,076	,511	,610
	Sedanter	140	4,04	1,192		
Karın	Atletizm Sporcusu	111	3,91	1,251	5,357	,000*
	Sedanter	140	2,99	1,486		
Kalça	Atletizm Sporcusu	111	4,11	1,076	4,303	,000*
	Sedanter	140	3,46	1,327		
Bacak ve Bilekler	Atletizm Sporcusu	111	4,20	1,036	3,274	,001*
	Sedanter	140	3,71	1,347		
Göğüsler ve Üst Bölge	Atletizm Sporcusu	111	4,18	,992	5,069	,000*
	Sedanter	140	3,40	1,418		
Cinsel Organ	Atletizm Sporcusu	111	4,33	,8127	2,568	,011*
	Sedanter	140	4,00	1,234		
BBÖH Toplam Puanı	Atletizm Sporcusu	111	103,88	17,931	4,037	,000*
	Sedanter	140	94,05	19,790		

* $p<0,05$

Tablo 4.5’de sporculuk durumu değişkenine ilişkin araştırma grubunun beden bölgelerinden hoşnut olma ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre araştırma grubunun sporculuk durumu değişkenine ilişkin gruplar arasında beden oranları, beden duruşu, spor yeteneği, kas gücü, boy, kol, karın, kalça, bacak ve bilekler, göğüsler/üst bölge ve cinsel organ alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında istatistiki açıdan farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılıkların

kaynağının tespit edilmesi adına ortalama puanlar incelenmiş ve farklılık tespit edilen tüm alt boyutlarda atletizm sporuyla ilgilenen kadınların sedanter kadınlara oranla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 4.6. Eğitim durumuna ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Değişken	Eğitim Durumu	n	Ort.	ss.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Ortaokul-Lise	49	33,63	12,981	1,164	,245
	Üniversite	202	31,10	13,760		

Tablo 4.6’da eğitim durumu değişkenine ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine ilişkin gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık bulunmadığına rastlanmıştır ($p>0,05$; $t=1,164$).

Tablo 4.7. Eğitim durumuna ilişkin araştırma grubunun beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ort.	ss.	t	p
Beden Oranları	Ortaokul-Lise	49	4,08	1,057	1,820	,070
	Üniversite	202	3,75	1,153		
Beden Duruşu	Ortaokul-Lise	49	3,97	1,198	1,550	,122
	Üniversite	202	3,67	1,225		
Spor Yeteneği	Ortaokul-Lise	49	3,79	,978	2,008	,047*
	Üniversite	202	3,45	1,424		
Ten Rengi	Ortaokul-Lise	49	4,40	,887	1,425	,155
	Üniversite	202	4,17	1,067		
Kas Gücü	Ortaokul-Lise	49	3,67	1,161	2,016	,045*
	Üniversite	202	3,26	1,288		
Boy	Ortaokul-Lise	49	4,24	1,051	3,318	,001*
	Üniversite	202	3,66	1,283		
Kilo	Ortaokul-Lise	49	3,69	1,103	2,096	,039*
	Üniversite	202	3,30	1,365		
Yüz Güzelliği	Ortaokul-Lise	49	3,81	,971	-,516	,607
	Üniversite	202	3,90	1,117		
Saç	Ortaokul-Lise	49	4,14	1,154	,616	,538
	Üniversite	202	4,03	1,089		
Gözler	Ortaokul-Lise	49	4,75	,521	3,771	,000*
	Üniversite	202	4,37	,985		
Kulaklar	Ortaokul-Lise	49	4,38	1,037	-,282	,778
	Üniversite	202	4,43	,934		
Burun	Ortaokul-Lise	49	3,32	1,491	-2,931	,005*

	Üniversite	202	4,00	1,221		
Ağız	Ortaokul-Lise	49	4,42	,677	1,503	,136
	Üniversite	202	4,24	1,021		
Diş	Ortaokul-Lise	49	3,55	1,119	-2,190	,029*
	Üniversite	202	3,93	1,081		
Ses	Ortaokul-Lise	49	3,71	1,190	-1,609	,109
	Üniversite	202	4,01	1,192		
Çene	Ortaokul-Lise	49	4,02	1,089	-1,241	,216
	Üniversite	202	4,23	1,069		
Yüzdeki Kıl Miktarı	Ortaokul-Lise	49	4,42	,677	1,250	,362
	Üniversite	202	4,24	1,021		
Omuzlar	Ortaokul-Lise	49	4,53	,738	2,546	,012*
	Üniversite	202	4,19	1,140		
Kol	Ortaokul-Lise	49	4,18	1,093	,838	,403
	Üniversite	202	4,02	1,167		
Eller	Ortaokul-Lise	49	4,26	,995	,332	,740
	Üniversite	202	4,20	1,104		
Ayaklar	Ortaokul-Lise	49	4,10	1,159	,180	,857
	Üniversite	202	4,06	1,139		
Karın	Ortaokul-Lise	49	3,77	1,311	2,163	,034*
	Üniversite	202	3,31	1,481		
Kalça	Ortaokul-Lise	49	3,77	1,122	,139	,890
	Üniversite	202	3,74	1,297		
Bacak ve Bilekler	Ortaokul-Lise	49	4,20	,934	2,087	,040*
	Üniversite	202	3,86	1,299		
Göğüsler ve Üst Bölge	Ortaokul-Lise	49	4,14	1,118	2,644	,010*
	Üniversite	202	3,65	1,330		
Cinsel Organ	Ortaokul-Lise	49	4,06	,899	-,622	,535
	Üniversite	202	4,16	1,120		
BBÖH Toplam Puanı	Ortaokul-Lise	49	101,02	16,030	1,240	,218
	Üniversite	202	97,71	20,310		

* $p<0,05$

Tablo 4.7’de eğitim durumu değişkenine ilişkin araştırma grubunun beden bölgelerinden hoşnut olma ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine ilişkin gruplar arasında spor yeteneği, kas gücü, boy, kilo, gözler, burun, diş, omuzlar, karın, bacak ve bilekler ve göğüsler/üst bölge alt boyutlarında istatistiki açıdan farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılıkların kaynağının tespit edilmesi adına ortalama puanlar incelenmiş ve farklılık tespit edilen diş ve burun alt boyutlarında üniversite mezunu katılımcıların lehine sonuçlar elde edilmiş iken diğer tüm farklılık tespit edilen alt boyutlarda ortaokul ve lise mezunu katılımcıların daha yüksek ortalama puana sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 4.8. Algılanan gelir düzeyi durumuna ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	5106,795	2	2553,397	15,336	,000*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	41291,365	248	166,497			
	Toplam	46398,159	250				

* $p<0,05$

Tablo 4.8’de algılanan gelir düzeyi durumuna ilişkin araştırma grubunun sosyal görünüş kaygısı ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre araştırma grubunun algıladığı gelir düzeyi durumuna ilişkin gruplar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; $F=15,336$). Rastlanılan bu farklılığın hangi gruplar arasında meydana geldiğini tespit etmek adına yapılan post-hoc analizi sonucunda ise gelir düzeyini yüksek algılayan katılımcıların ortalama puanlarının istatistiki açıdan orta ve düşük düzey olarak algılayanlara nazaran daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tablo 4.9. Algılanan gelir düzeyi durumuna ilişkin araştırma grubunun beden bölgeleri ve özelliklerinden memnun olma ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Beden Oranları	Gruplar Arası	29,864	2	14,932	12,523	,000*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	295,706	248	1,192			
	Toplam	325,570	250				
Beden Duruşu	Gruplar Arası	25,797	2	12,899	9,170	,000*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	348,848	248	1,407			
	Toplam	374,645	250				
Spor Yeteneği	Gruplar Arası	40,196	2	20,098	11,911	,000*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	418,474	248	1,687			
	Toplam	458,669	250				
Ten Rengi	Gruplar Arası	14,489	2	7,245	7,061	,001*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	254,459	248	1,026			
	Toplam	268,948	250				
Kas Gücü	Gruplar Arası	52,367	2	26,184	18,423	,000*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	352,477	248	1,421			
	Toplam	404,845	250				
Boy	Gruplar Arası	30,454	2	15,227	10,288	,000*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	367,052	248	1,480			
	Toplam	397,506	250				
Kilo	Gruplar Arası	33,766	2	16,883	10,325	,000*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	405,516	248	1,635			
	Toplam	439,283	250				
Yüz Güzelliği	Gruplar Arası	7,768	2	3,884	3,332	,037*	Yüksek>Orta-Düşük
	Gruplar İçi	289,109	248	1,166			

	Toplam	296,876	250				
Saç	Gruplar Arası	14,154	2	7,077			
	Gruplar İçi	289,065	248	1,166	6,072	,003*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	303,219	250				
Gözler	Gruplar Arası	3,300	2	1,650			
	Gruplar İçi	210,724	248	,850	1,942	,146	-
	Toplam	214,024	250				
Kulaklar	Gruplar Arası	4,576	2	2,288			
	Gruplar İçi	222,659	248	,898	2,548	,080	-
	Toplam	227,235	250				
Burun	Gruplar Arası	16,559	2	8,279			
	Gruplar İçi	408,102	248	1,646	5,031	,007*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	424,661	250				
Ağız	Gruplar Arası	3,996	2	1,998			
	Gruplar İçi	228,921	248	,923	2,164	,117	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	232,916	250				
Diş	Gruplar Arası	8,375	2	4,188			
	Gruplar İçi	292,461	248	1,179	3,551	,030*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	300,837	250				
Ses	Gruplar Arası	13,257	2	6,629			
	Gruplar İçi	344,344	248	1,388	4,774	,009*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	357,602	250				
Çene	Gruplar Arası	10,203	2	5,101			
	Gruplar İçi	278,618	248	1,123	4,541	,012*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	288,821	250				
Yüzdeki Kıl Miktarı	Gruplar Arası	3,996	2	1,998			
	Gruplar İçi	228,921	248	,923	2,113	,108	-
	Toplam	232,916	250				
Omuzlar	Gruplar Arası	10,605	2	5,302			
	Gruplar İçi	281,563	248	1,135	4,670	,010*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	292,167	250				
Kol	Gruplar Arası	21,219	2	10,609			
	Gruplar İçi	310,885	248	1,254	8,463	,000*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	332,104	250				
Eller	Gruplar Arası	3,861	2	1,931			
	Gruplar İçi	289,087	248	1,166	1,656	,193	-
	Toplam	292,948	250				
Ayaklar	Gruplar Arası	5,408	2	2,704			
	Gruplar İçi	320,154	248	1,291	2,095	,125	-
	Toplam	325,562	250				
Karın	Gruplar Arası	66,574	2	33,287			
	Gruplar İçi	465,784	248	1,878	17,723	,000*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	532,359	250				
Kalça	Gruplar Arası	23,600	2	11,800			
	Gruplar İçi	375,085	248	1,512	7,802	,001*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	398,685	250				
Bacak ve Bilekler	Gruplar Arası	13,966	2	6,983			
	Gruplar İçi	371,883	248	1,500	4,657	,010*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	385,849	250				
Göğüsler/Üst Bölge	Gruplar Arası	25,391	2	12,695			
	Gruplar İçi	399,797	248	1,612	7,875	,000*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	425,187	250				
Cinsel Organ	Gruplar Arası	19,892	2	9,946			
	Gruplar İçi	271,654	248	1,095	9,080	,000*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	291,546	250				
BBÖH Toplam Puanı	Gruplar Arası	10298,205	2	5149,103			
	Gruplar İçi	85392,073	248	344,323	14,954	,000*	Yüksek> Orta-Düşük
	Toplam	95690,279	250				

Tablo 4.9’da algılanan gelir düzeyi durumuna ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu

sonuçlara araştırma grubunun algıladığı gelir düzeyi durumuna ilişkin beden oranları, beden duruşu, spor yeteneği, ten rengi, kas gücü, boy, kilo, yüz güzelliği, saç, gözler, burun, ağız, diş, ses, çene, omuzlar, kol, karın, kalça, bacak ve bilekler, göğüsler/üst bölge, cinsel organ alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında istatistiki açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Rastlanılan bu farklılığın hangi gruplar arasında meydana geldiğini tespit etmek adına yapılan post-hoc analizi sonucunda ise gelir düzeyini yüksek algılayan katılımcıların ortalama puanlarının istatistiki açıdan orta ve düşük düzey olarak algılayanlara nazaran daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tablo 4.10. Yaş, boy ve kilo değişkenleri ile sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

Sosyal Görünüş Kaygısı		Yaş	Boy	Kilo
		r	p	p
	r	-,191*	-,105	,096
	p	,002	,096	,128

** $p<0,01$

Tablo 4.10’da yaş, boy ve kilo değişkenleri ile sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun yaş değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı ($p<0,01$; $r=-,191$) arasında düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile boy ve kilo değişkeni arasında ise istatistiki açıdan ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.11. Yaş, boy ve kilo değişkenleri ile beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olma ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

Alt Boyutlar		Yaş	Boy	Kilo
Beden Oranları	r	-,041	,202**	-,251**
	p	,518	,001	,000
Beden Duruşu	r	-,040	,210**	-,184**
	p	,523	,001	,003
Spor Yeteneği	r	-,034	,189**	-,118
	p	,589	,003	,061
Ten Rengi	r	,162**	,045	-,151*
	p	,010	,479	,016
Kas Gücü	r	-,007	,362**	,051
	p	,907	,000	,419

Boy	r	,053	,461**	-,008
	p	,402	,000	,902
Kilo	r	-,097	,187**	-,195**
	p	,126	,003	,002
Yüz Güzelliği	r	,205**	-,016	-,039
	p	,001	,799	,535
Saç	r	,034	,093	-,051
	p	,593	,141	,424
Gözler	r	,039	,012	-,102
	p	,535	,849	,107
Kulaklar	r	,181**	-,180**	-,217**
	p	,004	,004	,001
Burun	r	,217**	,105	,036
	p	,001	,097	,570
Ağız	r	,176**	,022	-,145*
	p	,005	,725	,021
Diş	r	,107	,030	,042
	p	,090	,637	,507
Ses	r	,204**	,163**	-,064
	p	,001	,010	,315
Çene	r	,225**	,048	,005
	p	,000	,449	,938
Yüzdeki Kıl Miktarı	r	,009	,105	,641
	p	,892	,097	,081
Omuzlar	r	,097	,055	-,021
	p	,124	,381	,744
Kol	r	,062	,090	-,152*
	p	,328	,156	,016
Eller	r	,063	,069	-,062
	p	,320	,273	,327
Ayaklar	r	,126*	-,106	-,104
	p	,047	,095	,101
Karın	r	-,136*	,296**	-,202**
	p	,031	,000	,001
Kalça	r	,080	,049	-,230**
	p	,207	,439	,000
Bacak ve Bilekler	r	,009	,105	-,127*
	p	,892	,097	,044
Göğüsler/Üst Bölge	r	,030	,073	-,208**
	p	,641	,246	,001
Cinsel Organ	r	,081	,062	-,009
	p	,517	,327	,884
BBÖH Toplam Puanı	r	,095	,171**	-,151*
	p	,132	,007	,017

****p<0,01; *p<0,05**

Tablo 4.11’de yaş, boy ve kilo değişkenleri ile beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olma ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre araştırma grubunun yaş değişkeni ile ten rengi, yüz güzelliği, kulaklar, burun, ağız, ses, çene ve ayaklar alt boyutları arasında düşük düzey pozitif yönlü ve karın alt boyutu ile düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Boy değişkeni ile beden oranları, beden

duruşu, spor yeteneği, kas gücü, kilo, ses, karın alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu, kulaklar alt boyutu arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Son olarak kilo değişkeni ile beden oranları, beden duruşu, ten rengi, kilo, kulaklar, ağız, kol, karın, kalça, bacak ve bilekler, göğüsler/üst bölge alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4.12. Beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olma ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnun Olma		
Sosyal Görünüş Kaygısı	r	-,642**
	p	,000

** $p<0,001$

Tablo 4.12’de beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olma ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre araştırma grubunun beden bölgelerinden ve özelliklerinden memnun olma ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları arasında yüksek düzey negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$; $r=-,642$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları ile alanyazında yer alan araştırma sonuçlarının tartışıldığı ve bu bağlamda elde edilen sonuçlar tez çalışmasının bu bölümünde yer almaktadır. Bu bölümde aynı zamanda araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere de yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmada elde edilen ilk bulgular sporculuk durumu değişkenine ilişkindir. Bu bulgulara göre sporculuk durumuna bağlı sedanter kadınların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte Göksel ve arkadaşlarının (2018) spor eğitimi almanın sosyal görünüş kaygısına etkilerini inceledikleri çalışmalarıyla açıklamak mümkündür. Araştırmacılar, kişinin sedanter yaşamdan sportif yaşama geçişle birlikte bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimle birlikte sosyal açıdan da görünüşlerine ilişkin kaygılarını azaltabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda sporcuların sosyal görünüş kaygılarını inceleyen araştırmalar da benzer bulgular sunmaktadır. Öncelikle Toprak ve Saraç'ın (2018) sporcuların sosyal görünüş kaygılarını inceledikleri çalışmalarında sporcuların bu husustaki ortalama puanları oldukça düşük düzey olarak belirlenmiştir. Aynı konu üzerinde çalışan, sporcu ve sedanter bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ele alan Çalık ve arkadaşları (2019) da istatistiki açıdan gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumu ise sporcuların antrenman ve müsabakalarda başkalarıyla mücadele ederek kazandıkları özgüven ve özgüvenin, fiziksel görünüm kolaylığı, olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı puanları ile ilgili sonuçlar üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu yönünde yorumlamışlardır.

Sporculuk durumu değişkenine ilişkin araştırma grubunun beden bölgelerinden hoşnut olma ortalama puanlarına göre araştırma grubunun sporculuk durumu değişkenine ilişkin gruplar arasında beden oranları, beden duruşu, spor yeteneği, kas gücü, boy, kol, karın, kalça, bacak ve bilekler, göğüsler/üst bölge ve cinsel organ alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında istatistiki açıdan farklılık bulunmuştur. Bu farklılıklara bağlı ortalama puanlar incelendiğinde tüm alt

boyutlarda atletizm sporuyla ilgilenen kadınların sedanter kadınlara oranla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları ve beden bölgelerinden daha memnun oldukları bulunmuştur. Bu alanda temel olarak sedanter bireyler ile sporcuların beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerini inceleyen araştırma sonuçları incelendiğinde bulgularımızla örtüşür nitelikte olduğu görülmüştür. İlk olarak Yıldırım'ın (2018) “spor yapan” ve “spor yapmayan” olarak çalışma grubunu sınıflandırdığı araştırmasının neticesinde spor yapan grubun beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu istatistiksel olarak kanıtlanmıştır. Sucu (2018) ise deneysel modelde yürüttüğü araştırmasında düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların beden bölgelerinden memnun olma durumlarını incelemiştir. Bu araştırma da hem bulgularımızı destekler hem de açıklar niteliktedir. Bu verilere göre; aktif olarak spor yapanların uygulanan egzersiz programı neticesinde beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerinde farklılık olmazken daha önce hiç spor yapmamış kadınların çalışma sonucunda beden bölgelerinden daha fazla memnun oldukları ortalama puanlarla gözlenmiştir. Gerek araştırma bulgularımızın gerekse konu ile ilgili literatürün göz önünde bulundurulması neticesinde; aktif olarak fiziksel aktiviteye katılımın ve sportif bir yaşamın beraberinde kişinin beden bölgelerinden memnun olma durumunu sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Tekin vd 2015; Maher vd 2014).

Araştırma grubunu oluşturan sedanter ve atlet kadınların eğitim durumlarına bağlı sosyal görünüş kaygıları incelendiğinde gruplar arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ilgili alanyazın incelendiğinde görülmektedir ki; eğitim düzeyi değişkenine bağlı çeşitli araştırma sonuçları eğitim düzeyi ilköğretim ve lise düzeyinde olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı lisans ve lisansüstü düzeyden bireylere nazaran daha yüksek olarak bulunmuştur (Korkmaz ve Uslu 2020). Öte yandan bu verilerin aksine bulgularımızı destekleyen ve kişinin sosyal görünüş kaygısının eğitim düzeyine bağlı farklılık göstermediğini savunan çalışmalar da mevcuttur. Bahsedilen çalışmalardan birisi olan Çakır ve Karaağaç'ın (2021) araştırma sonuçlarında da katılımcıların eğitim düzeylerine bağlı gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı bulunmuştur. Pehlivan, Ada ve Öztaş'ın (2017) araştırma sonuçları da sosyal görünüş kaygısının eğitim düzeyine bağlı farklılık göstermediği yönündedir. Sporun bireyin bedeni üzerindeki etkileri ve beden bölgelerini geliştirme özelliği dikkate alındığında eğitim düzeyinden ziyade aktif

bedensel aktivite katılımının daha fazla önem arz ettiği bu sebeple de kişinin eğitim düzeyinin doğrudan etkili bir belirleyici olmadığı düşünülmektedir.

Eğitim düzeyine bağlı sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermemesine karşın beden bölgelerinden memnuniyet hususunda ağırlıklı olarak ortaokul ve lise düzeyindekilerin üniversite düzeyindekilere oranla daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Eğitim düzeyini dikkate alarak bireylerin beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerini inceleyen araştırma sonuçları dikkate alındığında tutarlı bir görüş birliğinin olmadığı düşünülmektedir. Bu hususta ilk olarak Austin ve arkadaşlarının (2009), bireylerin çeşitli demografik özelliklerini dikkate alarak beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerini incelediği çalışmalarının sonuçlarına bakıldığında, eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olan bireylerin beden bölgelerinden lisans ve lisansüstü düzeydeki bireylere oranla daha fazla memnu oldukları bulunmuştur. Öztürk ve arkadaşları (2018) da eğitim düzeyine bağlı kişinin beden bölgelerinden memnun olma durumunun farklılık gösterebileceğini savunmaktadırlar. Karagöz ve Karagün (2015) ise tüm bu verilerin aksine eğitim düzeyine bağlı farklılık olmadığını savunmaktadırlar. Kişinin bedenini geliştirmesinin yanı sıra çeşitli faktörlerden de etkilenebileceği için bu veri dağılımının katılımcıların bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Algılanan aylık ortalama gelir düzeyine bağlı gelirini yüksek düzeyde algılayanların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir. Literatürde yer alan sonuçların genelinin bulgularımıza paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Bu bağlamda ilk olarak Yorulmaz ve Kurutçu'nun (2019) bulguları incelendiğinde algılanan gelir düzeyini araştırmamızda olduğu gibi gruplandığı ve ortalama puanlara göre gelir düzeyini yüksek düzeyde algılayanların sosyal fizik kaygısının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak Küçük-Kılıç'ın (2020) araştırma sonuçlarına göre gelir düzeyinin algılanmasına bağlı gruplar arasında farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerini algılanan gelir düzeyi değişkeni özelinde incelediğimizde gelir düzeyini “yüksek” olarak algılayan katılımcıların diğer gruplara kıyasla beden bölgelerinden daha fazla memnun oldukları saptanmıştır. Kops ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada doğrudan gelir düzeyini dikkate almış ve gelir düzeyi düşük olan kadınların yer aldığı bir araştırma

grubuyla çalışmışlardır. Bu çalışmanın neticesinde ise maddi gelirin erişim kolaylığı sağladığı ve sağlık, spor, beslenme ve kişisel bakım gibi ihtiyaçlara gelir düzeyi düşük olan kadınların erişemediği gerekçesiyle; gelirin düşük olmasıyla beden bölgelerinden memnuniyetin azaldığı ifade edilmiştir. Benzer verilere yerli literatürde de rastlanmaktadır ve bu alanda çalışan Abakay, Alıncak ve Ay'ın (2017) araştırma sonuçları da bulgularımızla tutarlılık göstermiştir. İlgili araştırmacılar da katılımcıların algılanan gelir düzeyi değişkenine ilişkin beden memnuniyetlerini incelemişler ve gelir düzeyini “iyi” ve “orta” olarak algılayanların “kötü” düzeyde algılayanlara kıyasla daha fazla beden memnuniyetine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasında düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu gibi beden bölgelerinden memnuniyet açısından da yönü ve şiddeti değişmekle birlikte ilişkiler olduğu sonucuna erişilmiştir. Sosyal görünüş kaygısına ilişkin elde edilen bulgu yaş ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu işaret etmektedir. Bu veriyi kişilerin biyolojik yaşlarının artışı ile sosyal görünüş kaygılarının azaldığı yönünde yorumlanabilir. Türker ve arkadaşlarının (2018) çalışmaları bu bağlamda bulgularımızı destekler niteliktedir. Çünkü araştırmacılar en yüksek sosyal görünüş kaygının örneklem grubunu en küçük yaş grubundaki bireylere ait olduğunu ve artan yaşla birlikte bu kaygının azaldığını ifade etmişlerdir. Soylu, Atik ve Öçalan (2017) da benzer şekilde biyolojik yaşın artışı ile sosyal görünüş kaygısının azaldığı yönünde bulgular elde etmişlerdir. Yine sosyal görünüş kaygısını biyolojik yaş özelinde inceleyen bir araştırma olan Maçça, Kalkavan ve Akoğuz-Yazıcı'nın (2023) çalışmaları neticesinde de ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek sosyal görünüş kaygısının en küçük yaş gruplarından katılımcılara ait olduğu görülmüştür. Beden bölgelerinden memnuniyet hususunda ise elde edilen istatistiki ilişkiler pozitif yönlü olarak tespit edilmiştir. Bu durum kişilerin biyolojik yaşlarının artışı ile bedenlerinden daha fazla memnun olduklarını göstermektedir. Aydın ve Vural'ın (2018) araştırma sonuçları da benzer şekilde yaş ile beden memnuniyeti arasında ilişki olduğunu ve yaş değişkeninin kişinin beden imgesini değerlendirmesi noktasında yordayıcı bir özelliğe sahip olduğu bulunmuştur. Tüm bu verilere dayanarak katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının artan yaşla birlikte azaldığını ancak beden memnuniyetlerinin arttığı düşünülmektedir.

Son olarak sosyal görünüş kaygısı ile beden bölgelerinden memnuniyet arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kişilerin bedenlerine ilişkin memnuniyet düzeylerinin artışı ile sosyal açıdan görünüşlerine yönelik duydukları kaygının azalması yönünde yorumlanabilecek bu verileri destekleyen çeşitli araştırma sonuçları ilgili literatürde mevcuttur. Şanlı ve Çelik (2023) bu hususta bulgularımızda doğrudan örtüşen verilere erişmiş ve sosyal görünüş kaygısı ile beden bölgelerinden memnuniyet düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Öztürk ve arkadaşlarının (2018) beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarının neticesinde de sosyal görünüş kaygısı ile beden bölgelerinden memnuniyet düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, sosyal fizik kaygısı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür (Krane vd 2001). Sosyal fizik kaygısı, kişinin beden memnuniyetini olumsuz etkileyebilirken, sağlıklı bir beden memnuniyeti ise sosyal fizik kaygısını azaltabilir. Bu nedenle, beden memnuniyetini artırmak ve sosyal fizik kaygısını azaltmak için bireysel, toplumsal ve kültürel düzeyde destekleyici önlemler alınmalıdır (Yorulmaz ve Kurutçu 2019).

5.2. Sonuç

Araştırma bulgularının ve ilgili literatürde yer alan araştırmaların tartışılmasının neticesinde şu sonuçlara varılmıştır;

- Sporculuk durumuna bağlı sedanter kadınların sosyal görünüş kaygılarının atletizmle ilgilenen kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Atletizm sporu ile ilgilenen kadınların beden bölgelerinden daha çok memnun oldukları tespit edilmiştir.
- Eğitim durumuna bağlı sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde farklılık olmadığı bulunmuştur.

- Beden bölgelerinden memnuniyet hususunda ağırlıklı olarak ortaokul ve lise düzeyindekilerin üniversite düzeyindekilere oranla daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.
- Algılanan aylık ortalama gelir düzeyine bağlı gelirini yüksek düzeyde algılayanların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu neticesine erişilmiştir.
- Aylık ortalama gelirini yüksek düzey olarak algılayanların beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri diğer gruplara oranla daha yüksek düzey olarak saptanmıştır.
- Yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasında düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.
- Beden bölgelerinden memnuniyet ortalama puanları ile yaş arasında da yönü ve şiddeti değişmekle birlikte ilişkiler olduğu sonucuna erişilmiştir.
- Boy ve kilo ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir.
- Beden bölgelerinden memnuniyet ortalama puanları ile boy ve kilo arasında da yönü ve şiddeti değişmekle birlikte ilişkiler olduğu sonucuna erişilmiştir.
- Son olarak sosyal görünüş kaygısı ile beden bölgelerinden memnuniyet arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu bulunmuştur.

5.3. Öneriler

Araştırma sonuçlarının dikkate alınmasıyla birlikte ilgili taraflara şu önerilerde bulunulmuştur;

- Kadınların sosyal görünüş kaygılarının azaltılması adına sportif aktivitelere katılmaları önerilmektedir.

- Sosyal görünüş kaygısının azaltılması adına beden bölgelerinden memnuniyet düzeylerinin artırılması önerilmektedir.
- Beden bölgelerinden memnun olma düzeyini artırılması adına da planlı sportif etkinliklere katılımın sağlanması önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalarda bu konuların erkek katılımcıların da dâhil edilmesiyle kapsamlı biçimde çalışılması önerilmektedir.
- İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmanın çeşitli modellerde



KAYNAKÇA

- Abak, E., & Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif Düşünme Stili, Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlarla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 368-382.
- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017(9), 12-18.
- Aslan, C. S., & Çınar, Z. (2012). Aktif veya Sedanter Kadın ve Erkek Bireylerin Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(1), 029-036.
- Austin, S. B., Haines, J., & Veugelers, P. J. (2009). Body Satisfaction and Body Weight: Gender Differences and Sociodemographic Determinants. *BMC Public Health*, 9, 1-7.
- Aydın, M., & Vural, G. Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgelerinin Yaşam Niteliklerine Etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 111-121.
- Aydoğan, D. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı İlişkisinde Beden Memnuniyetinin Aracılık Rolü Analizi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 11(1), 135-153.
- Başpınar, Ö. S., & Öztürk, C. Ş. (2023). Effect of Sex Reassignment Surgery on Satisfaction and Quality of Life: A Systematic Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 161-174.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social Physique Anxiety and Physical Activity: A Self-Determination Theory Perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329-335.
- Chang, H. J., & Suttikun, C. (2017). The Examination of Psychological Factors and Social Norms Affecting Body Satisfaction and Self-Esteem for College Students. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 45(4), 422-437.

- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Madonia, J., & Witty, K. (2011). Social Physique Anxiety in Physical Education: Social Contextual Factors and Links to Motivation and Behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 555-562.
- Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social Physique Anxiety, Reasons for Exercise, and Attitudes toward Exercise Settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.
- Crespo, C., Kielpikowski, M., Jose, P. E., & Pryor, J. (2010). Relationships between Family Connectedness and Body Satisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1392-1401.
- Çakar, M., & Arslan, S. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı ile Duygusal Beslenme Arasındaki İlişki. *Akademik Gıda*, 21(1), 70-79.
- Çalık, F., Sertbas, K., Yalçın, İ., Geri, S., & Sivrikaya, K. (2019). Social Physique Anxiety Levels of Turkish Combat Sports (Martial Arts) Athletes and Sedentary Individuals. *Archives of Budo*, 15, 149-154.
- Çelik, A., & Tuner, M. (2010). Elit Master Atletlerin Vücut Kompozisyonu ve Fiziksel Performanslarının Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 160-164.
- De Souto Barreto, P., Ferrandez, A. M., & Guihard-Costa, A. M. (2011). Predictors of Body Satisfaction: Differences between Older Men and Women's Perceptions of Their Body Functioning and Appearance. *Journal of Aging and Health*, 23(3), 505-528.
- Demirel, N., Bayram, M., Zepak, M., & Şam, C. T. (2023). Kadın Atlet ve Kayak Sporcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(3), 56-60.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.

- Doğan, U., Dinç, Y., & Gökdeniz, İ. (2017). Beden İmajı Memnuniyetinin ve Materyalist Eğilimlerin Gösterişçi Tüketim Üzerine Etkisi: Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Ekonomi İşletme Siyaset ve Uluslararası İlişkiler Dergisi*, 3(2), 1-40.
- Dölkeleş, G., & Candan, G. (2022). Göstergibilim Bağlamında İdealize Edilmiş Bedenin Tüketim Nesnesi Olarak Sunumu: Mavi Jeans Reklamları. *Yeni Yüzyıl'da İletişim Çalışmaları*, 1(5), 81-96.
- Eraslan, M., & Aydoğan, H. (2016). Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezinde Spor Yapan Bireylerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 50-57.
- Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., & Lindgren, E. C. (2008). Social Physique Anxiety and Sociocultural Attitudes toward Appearance Impact on Orthorexia Test in Fitness Participants. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(3), 389-394.
- Erkul, S. (2024). Aile Tutumları ve Medya Faktörünün, Ergenlik Dönemindeki Kadın Bireylerin Yeme Tutumları ve Beden İmaj Kaygısına Etkisinin Yeme Bozuklukları ile İlişkisinin İncelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2024(1), 152-166.
- Fidell, L. S., & Tabachnick, B. G. (2012). *Preparatory data analysis*. In I. B. Weiner, J. A. Schinka & W. F. Velicer (Eds.), *Handbook of Psychology, Research Methods in Psychology* (2nd ed., Vol. 2): John Wiley & Sons, Inc.
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R. ve Stewart, S. H. (2015). Is Self-Critical Perfectionism an Antecedent of or a Consequence of Social Anxiety, or both? A 12-Month, Three-Wave Longitudinal Study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125-130.
- Geesman, S. (1952). The History and Background of Track and Field Athletics. *Physical Educator*, 9(2), 33.

- Gökdoğan, F. (1988). *Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökkaya, F., Deniz, İ., & Gedik, Z. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Onay İhtiyacı ve Beden Memnuniyeti ile İlişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94-105.
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Güdek, K., Yetim, A., Baş, F., & Kılıç, A. (2016). Ergenlik ve Sosyal Çalışma. *Journal of Child*, 16(2), 92-97.
- Güleç-Öyekçin, D., & Şahin, E. M. (2011) Yeme Bozukluklarına Yaklaşım. *Aile Hekimliği Dergisi*, 15(1), 29-35.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Halliwell, E. (2013). The Impact of Thin İdealized Media Images on Body Satisfaction: Does Body Appreciation Protect Women from Negative Effects?. *Body Image*, 10(4), 509-514.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Herring, M. P., Gordon, B. R., McDowell, C. P., Quinn, L. M., & Lyons, M. (2021). Physical Activity and Analogue Anxiety Disorder Symptoms and Status: Mediating Influence of Social Physique Anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 282, 511-516.
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social Media, Body Satisfaction and Well-Being among Adolescents: A

Mediation Model of Appearance-Ideal Internalization and Comparison. *Body Image*, 36, 139-148.

Justino, M. I., Enes, C. C., & Nucci, L. B. (2020). Self-Perceived Body Image and Body Satisfaction of Adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 20, 715-724.

Kalafat, T., & Kıncal, R. Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 41-47.

Kale, M. (2023). *Beden algısı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumuna Göre Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870.

Karaağaç, G., & Çakır, E. (2021). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.

Karagöz, N., & Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya, B. (2023). Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Mutluluk Düzeyine ve Beden Takdirine İlişkin Etkilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 152-162.

Kelly, A. M., Wall, M., Eisenberg, M., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2004). High Body Satisfaction in Adolescent Girls: Association with Demographic, Socio-Environmental, Personal, and Behavioral Factors. *Journal of Adolescent Health*, 34(2), 129.

Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46.

- Klemmer, C. L., Arayasirikul, S., & Raymond, H. F. (2021). Transphobia-Based Violence, Depression, and Anxiety in Transgender Women: The Role of Body Satisfaction. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5-6), 2633-2655.
- Kops, N. L., Bessel, M., Knauth, D. R., Caleffi, M., & Wendland, E. M. (2019). Body Image (dis) Satisfaction among Low-Income Adult Women. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1317-1323.
- Korkmaz, M., & Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Köse, E., Bayköse, N., Bal Turan, E., & Yerlisu Lapa, T. (2016). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Vücut Algılarını Belirlemedeki Rolü. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(2), 351-360.
- Krane, V., Stiles-Shipley, J. A., Waldron, J., & Michalenok, J. (2001). Relationships among Body Satisfaction, Social Physique Anxiety, and Eating Behaviors in Female Athletes and Exercisers. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 247.
- Küçük-Kılıç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İlişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85.
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guildford Press.
- LePage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The Effects of Exercise on Body Satisfaction and Affect. *Body Image*, 7(2), 124-130.
- Maçça, E., Kalkavan, A., & Akoğuz-Yazıcı, N. (2023). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(3), 279-286.
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., & Conroy, D. E. (2014). Daily Satisfaction with Life is Regulated by both Physical Activity and Sedentary Behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 166-178.

- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özdemir, R. A., Cuğ, M., & Çelik, Ö. (2010). Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 60-70.
- Öztürk, F., Hazar, M., Beyleroğlu, M., & Çelikağ, G. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğretmen Adaylarının Sosyal Fizik Kaygıları ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 33-42.
- Pehlivan, Z., Ada, E. N., & Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.
- Pingitore, R., Spring, B., & Garfieldt, D. (1997). Gender Differences in Body Satisfaction. *Obesity Research*, 5(5), 402-409.
- Schlenker, B. R. & Leary, M. R. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Shahhosseini, Z., Gardeshi, Z. H., Poursaghar, M., & Salehi, F. (2014). A Review of Affecting Factors on Sexual Satisfaction in Women. *Materia Socio-Medica*, 26(6), 378.
- Soylu, Y., Atik, F., & Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38-45.
- Sucu, N. (2018). *Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

- Şahin, A. (2018). Spor salonuna Giden Yetişkinlerin Sosyal Fiziki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-26.
- Şanlı, Y., & Çelik, D. (2023). Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 350-368.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M., & Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body Appreciation in Adult Women: Relationships with Age and Body Satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624-627.
- Toker, D. E., & Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme Bozuklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Toprak, N., & Saraç, L. (2018). Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., & Şentürk, A. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Türkiye Atletizm Federasyonu (2024). Tarihçe. <https://www.taf.org.tr/sayfa/genel-bilgiler-ve-tarihce> (02.02.2024).
- Ürün, Ö. D., & Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Yıldırım, S. (2018). *Spor yapan ve yapmayan kadın üniversite öğrencilerinin beden imge hoşnutluğu ile iletişim becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.

Yorulmaz, M., & Kurutçu, Ş. (2019). Vücut Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195-208.

Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.



EKLER

EK-1 Etik Kurul Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.12.2023-E.89753



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-95531838-050.99-89753
Konu : Etik Kurul Kararı

29.12.2023

Sayın Doçent Yaşar ÇORUH

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 18.12.2023 tarih ve 87995 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden Doç. Dr. Yaşar ÇORUH'un danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Elmas Seda ASLAN'ın "Kadın Atletizm Sporcuları ile Sedanter Kadınların Sosyal Fizik Kaygıları ve Beden Bölgelerinden Memnuniyet Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması" başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 28.12.2023 tarih ve 303 sayılı karar ile söz konusu araştırmaya izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Metin AKGÜN
Etik Kurulu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS4B5FD1MP* Pin Kodu : 69762

Belge Takip Adresi : https://ebys.agri.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye
Telefon : 0472 215 98 63 Faks:0472 216 20 08
e-Posta : hukukburosui@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr
Kop Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kop.tr

Bilgi için : Yılmaz SABUNCU
Unvanı : Şube Müdürü
Tel No : 1280



EK-2 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri açısından karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu hususta vereceğiniz her bir yanıt bilimsel veri niteliğindedir. Bu nedenle aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatlice okumanız ve kendinize en uygun olan yanıtı vermeniz araştırmanın sağlıklı biçimde yürütülmesi adına önem arz etmektedir.

Araştırmaya sağladığınız katkıdan ötürü teşekkür ederim.

Araştırmacı;

Elmas Seda ASLAN

1. Yaşınız:
2. Boyunuz:
3. Kilonuz:
4. Sporculuk Durumunuz: () Atletizm Sporcusu () Sporcu Değil
5. Eğitim Durumunuz: () Ortaokul-Lise () Üniversite
6. Aylık Gelirinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?: () Düşük () Orta () Yüksek

EK-3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Maddeler		Faktör Yükleri
1.	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.*	.35
2.	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	.40
3.	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	.50
4.	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	.78
5.	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	.76
6.	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	.79
7.	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	.75
8.	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	.78
9.	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	.73
10.	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	.80
11.	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	.82
12.	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	.80
13.	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	.84
14.	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	.73
15.	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	.75
16.	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	.87
Açıklanan Toplam Varyans		% 53.4
Özdeğer		8.49

* Bu madde tersten kodlanmaktadır.

EK-4 Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi

ACIKLAMA:

Bu araç sizin beden bölgelerinizden ve özelliklerinde hoşnut olup olmadığınızı ve ne derece hoşnut olduğunuzu belirlemeyi amaçlamaktadır. Sıra ile belirtilen beden bölgelerinizden *çok hoşnut iseniz* “son derece hoşnutum”, *hoşnut iseniz* “oldukça hoşnutum”, söz konusu beden bölgenizden hoşnut olup olmama konusunda *bir fikriniz yok ise* “kararsızım”, *hoşnut değilseniz* “pek hoşnut değilim”, *hiç hoşnut değilseniz* “hiç hoşnut değilim” seçeneğinin altındaki boşluğu işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmamaya çalışınız.

Maddeler	Son Derece Hoşnutum	Oldukça Hoşnutum	Kararsızım	Pek Hoşnut Değilim	Hiç Hoşnut Değilim
Beden Oranları					
Beden Duruşu					
Spor Yeteneği					
Ten Rengi					
Kas Gücü					
Boy					
Kilo					
Yüz Güzelliği					
Saç					
Gözler					
Kulaklar					
Burun					
Ağız					
Diş					
Ses					

Çene					
Yüzdeki Kıl Miktarı					
Omuzlar					
Kol					
Eller					
Ayaklar					
Karın					
Kalça					
Bacak ve Bilekler					
Göğüsler/Üst Bölge					
Cinsel Organ					

