

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŐTIRMALAR DERĐİŐİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 68 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 68 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

Doi Number:
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3929>

FİTNESS MERKEZLERİNE GİDEN BİREYLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

SCRUTINY ON THE SOCIAL APPEARANCE ANXIETY THE INDIVIDUALS ATTENDING FITNESS CENTER

Selahattin AKPINAR**
Kübra YAĐAN***

Oz

Bu çalışma; Karaman ilinde fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit ederek kişisel özelliklere göre bunların farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Karaman ilindeki fitness merkezine giden bireyler oluşturmakta ve bu bireylerden 300 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçeye Uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde One Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda dağılımın nonparametrik olması münasebetiyle Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda; araştırmaya katılan bireylerin, orta seviyenin altında diğer bir ifade ile düşük seviyede sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Görünüş, Spor, Fitness Merkezi.

Abstract

This study has been conducted to determine the social appearance anxiety levels of the individuals attending a fitness center in the province of Karaman and to determine whether they differentiate in line with their personality traits or not. The population of the study is constituted by the individuals attending a fitness center in the province of Karaman and a questionnaire was applied to 300 of them. The personal information form developed by the researcher, the Social Appearance Anxiety Scale developed by Hart et al (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2010) were used for the study to achieve its objective. In the analysis of the data, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests were conducted as the distribution upon the One Sample Kolmogorov-Smirnov test appeared as nonparametric. In conclusion of the study, it was determined that the individuals taking part in it had low-level social appearance anxiety. While no significant difference was determined in terms of social appearance anxiety in some demographic properties, such significant difference was present in some others.

Keywords: Social Appearance, Sports, Fitness Center.

* Bu çalışma, Karamanođlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Doç. Dr., Karamanođlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

*** Öğr., Karamanođlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.



1. GİRİŞ

Fitness kelimesinin anlamı sözlüklerde “fiziksel uygunluk” olarak yer almaktadır. Dilimize de fitness olarak girmiştir. Fit olmak demektir yani günlük hayatta rahat hareket edebilmek, sağlıklı hissetmek, orantılı olmak ve ödeşmek anlamlarını da içerir. Spor ve egzersizle uğraşanlar fit olmayı kişinin formda olmasını, vücudunun orantılı ve kuvvetli olmasını belirtmek için kullanırlar(Voigt ve ark., 1998 Akt. Uz, 2015). İnsanların sağlık ve zindelik için tercih ettikleri işletmeler fitness merkezleridir. Bu merkezler insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet vermekte ve bu hizmetleri geliştirmek için çalışmaktadır. Bu çalışmalar neticesinde istihdam alanı oluşturarak aynı zamanda kazanç elde ederler(Bektaş, 2015). Günümüzde teknolojinin her bireyin hayatında önemli bir yerde olması ve insanların sosyal medyada gördükleri her şeyi kendi bakış açısı ve kendi özellikleri ile kıyaslaması üzerine farkında olmadan insanların yaşam kalitesi düşmektedir. Bunlara ilaveten günümüzde artan yoğun, yıpratıcı ve rekabet içinde geçen yaşam tarzları insanları fiziksel ve ruhsal olarak etkilemektedir. İnsanlar kendilerini dinlendirmek, sosyalleşmek, yaşam kalitelerini artırmak ve mutlu bir hayat yaşamak üzere spora yönelmektedir. Bu durumu avantaja çevirmek isteyen spor işletmeleri ve fitness merkezleri en iyi hizmeti vermek ve müşteri memnuniyetini sağlamak için çalışmaktadır.

İnsanların özellikle tanımadığı insanlar tarafından performans ve sosyal konularda olumsuz değerlendirilme ve dışlanabilme durumlarında sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır (Gautreau, Simon, Mushqash ve Sherry, 2015 Akt. Kılıç, 2015). Sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygının bir çeşididir. Sosyal görünüş kaygısı bireylerin başkalarının fiziksel görünüşleri hakkında nasıl değerlendirildikleriyle ilgili yaşadıkları kaygı ve endişe olarak adlandırılır (Hart ve ark., 1989). Sosyal görünüş kaygısı kişinin kendi vücudunu nasıl algıladığı yani beden imajı algısı ile doğrudan ilişkilidir(Cash ve Fleming, 2002. Akt. Alemdağ, 2013). Her insan kendi fiziksel görünümünü hakkında bir algıya sahiptirler. Etkileşim içinde oldukları insanlar üzerinde kendileri hakkında olumlu bir izlenim bırakmak isterler ve bunu dış görünüşleri işe yapmaya çalışırlar. Bu yüzden kendi dış görünüşü hakkında diğer insanların düşüncelerini oldukça önemserler. Bu insanlar dış görünüşleri ile diğer insanların üzerinde olumlu bir izlenim bırakmayı başaramazlar ise büyük oranda hayal kırıklığına uğrayabilirler. Bunlar sonucunda oluşan kaygı sosyal görünüş kaygısı diye adlandırılmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı bireyin diğer insanlar tarafından kendi fiziksel görünüşünün değerlendirilmesine karşı hissettikleri duygusal tepkidir(Çınar & Keskin, 2015 Akt. Kara, 2016). Geçmişten günümüze insanların ince, kaslı, zayıf, sağlıklı özelliklerde olması ve başkalarının üzerinde olumlu bir izlenim oluşturması önemli olmuştur(Göksel, 2018). Gençlik, güzellik, yakışıklılık, çekicilik gibi özellikler tarihte ve günümüzde birçok toplumda önemli bireysel özellikler olarak gözümüze çarpmaktadır. İnsanlar erken yaşlarda bu kavramların önemli ve değerli olduğu gerçeğiyle karşılaşmaktadırlar. Televizyonlarda, hikaye kitaplarında bahsedilen kahramanlar genellikle güzel, yakışıklı, dürüst, çekici, çalışkan kahramanlar olmaktadır. İnsanlara gösterilen çeşitli çocuk fotoğraflarında güzel görünen çocuklara da iyi ve olumlu özellikler verildiği görülmektedir (Ergür, 1996. Akt. Uğurlu ve Akın 2008). Olumlu bir sosyal görünüş algısı oluşmasında fiziksel aktivite önemli bir rol oynar. Bireylerin ve özellikle kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen; aile yapısı, yaşam standartları, dini inançlar, çevresel faktörler, algılanan motivasyon ve bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri gibi bir çok önemli faktör bulunmaktadır (Coakley, 2006; Güner, 2015; Kim, 1996 Akt. Pehlivan ve ark. 2017). Rekreatif etkinlikler bağlamında da fiziksel aktiviteye katılım Türk toplumu için incelendiğinde 2013 yılı itibarıyla % 9,5 oranıyla sekizinci sırada yer aldığı görülmektedir (Kurar ve Baltacı, 2014. Akt. Pehlivan ve ark. 2017). Her toplumda kültürün ve modanın etkisiyle ideal olarak kabul edilen vücut ölçütleri değişmekte ve bu ideal yapının etkisinde kalan birey ideal görünüş imgesi geliştirmektedir. İdeal görünüş olarak geliştirilen imgeler, bireyde kendisine ait güzellik ölçütlerini değerlendirmesine sebep olur. İdeal olanla kendi görünüşü arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında birey kendi görünüşü ile ilgili olumsuz bir algıya kapılır ve kaygı yaşar ve bu bireyin düşük benlik saygısına sahip olmasıyla ilişkilendirilir (Kılıç, 2015). Yapılan birçok araştırmada bireylerin ideal olarak belirledikleri ağırlık düzeyleri, arkadaş, aile, öğretmen ve arkadaş gibi bireyin etkileşim içinde olduğu çevreden gelen etkenlerden ve yapılan kıyaslamalardan etkilenmektedir. Sosyal kıyaslanmanın kadınlar üzerinde daha çok zayıflamaya yönelik uygulamalar ile erkeklerde ise ağırlık artışı ve bazı sağlıksız yöntemlerle kas



dokusunu artırmaya yönelik arayışlara girme gibi etkileri olmaktadır (Morrison ve ark., 2004. Akt. Öksüz, 2012).

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2018-2019 yılında Karaman ilinde bulunan fitness merkezlerine giden bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada, toplam 300 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırmada bireylerin sosyal görünüş kaygısını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları tarafından geliştirilen Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan(2010) tarafından yapılan, 16 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Doğan, 2010). Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Araştırmaya katılanların 130(%43,3)'ü kadın ve 170(%56,7)'i ise erkektir. Araştırmacıların yaş değişkenine göre dağılımları ise; 70(%23,3)'i 20 yaşa kadar, 113(%37,7)'ü 21-25 yaş arası, 51(%17,0)'i 26-30 yaş arası, 21(%7,0)'i 31-35 yaş arası, 21(%7,0)'i 36-40 yaş arası ve 24(%8,0)'ü ise 41 yaş ve üzeri şeklindedir. Araştırmacıların medeni duruma göre dağılımları ise 84(%28,0)'ü evli ve 216(%72,0)'sı ise bekar. Araştırmacıların eğitim durumu değişkenine göre dağılımları ise 12(%4,0)'si ilkokul, 28(%9,3)'i ortaokul, 75(%25,0)'i lise, 163(%54,4)'ü üniversite ve 22(%7,3)'si ise lisansüstü mezundur. Araştırmacıların meslek değişkenine göre dağılımları ise; 135(%45,0)'i öğrenci, 42(%14,0)'si işçi, 74(%24,7)'ü memur, 15(%5,0)'ü çiftçi, 19(%6,3)'ü esnaf, 6(%2,0)'sı emekli ve 9(%3,0)'u ise ev hanımı şeklindedir. Araştırmacıların gelir düzeyi değişkenine göre dağılımları ise, 48(%16,0)'i gelir düzeylerini düşük hissettikleri, 206(%68,7)'si orta ve 46 (%15,3)'sı ise yüksek hissetmektedirler. Araştırmacıların yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yere göre dağılımları ise; 52(%17,3)'si yaşamlarının büyük bir kısmı büyükşehirde, 174(%58,0)'ü ilde, 55(%18,3)'i ilçede ve 19(%6,3)'ü ise kasaba/köyde şeklindedir. Araştırmacıların ailelerinde aktif spor yapan ve yapmayanlara göre dağılımları; 114(%38,0)'ünün ailelerinde aktif olarak spor yapan varken 186(%60,2)'sın da ise aktif olarak spor yapan bulunmamaktadır. Araştırmacıların spora yönelme nedenlerine göre dağılımları ise; 114(%38,0)'ünün ailelerinde aktif olarak spor yapan varken 186(%60,2)'sın da ise aktif olarak spor yapan bulunmamaktadır. Araştırmacıların ne zamandır fitness merkezlerine gittiklerine göre dağılımları ise; 140(%46,7)'i 0-6 aya kadar, 33(%11,0)'ü 6 aydan 1 yıla kadar, 70(%23,3)'i 1-2 yıldır, 30(%10,0)'u 3-4 yıldır ve 27(%9,0)'si ise 5 yıl ve üzeri fitness merkezine gitmektedirler. Araştırmacıların ne sıklıkla fitness merkezine gittiklerine göre dağılımları ise, 50(%16,7)'si haftada bir, 118(%39,3)'si haftada 2-3 defa, 101(%33,7)'i haftada 4-5 defa ve 31(%10,3)'i ise haftanın her günü fitness merkezine gitmektedirler. Araştırmacıların neden fitness merkezlerine gittiklerine göre dağılımları ise; 209(%69,7)'u sağlıklı olmak için, 20(%6,7)'si popüler olduğu için, 14(%4,7)'ü rekabeti sevdiği için, 12(%4,0)'si ailelerinin istemesinden dolayı, 25(%8,3)'i fiziksel yapıları elverişli olduğu için ve 20(%6,7)'si ise profesyonel olmak için fitness merkezine gitmektedirler. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı ,9329 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak olan analizlerin parametrik ve nonparametrik olup olmadıkları için One-Sample-Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo 1: Araştırmacıların Sosyal Görünüş Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Sosyal Görünüş Kaygısı
n	300
Mean	32,1933
Std.Deviation	13,93162
Kolmogorov-smirnov Z	1,823
P	,003



Tablo 1’de fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini gösteren One-Sample-Kolmogrov-Smirnov testi sonuçları görülmektedir. Buna göre; p değeri ($p < 0,05$) den küçük olduğundan dolayı analizlerin normal dağılım göstermedikleri yani nonparametrik olduğu görülmektedir. Nonparametrik dağılım olmasından dolayı Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Çalışma, Karaman ilinde fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit ederek kişisel özelliklere göre bunların farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 2: Araştırmacıların Genel olarak Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Toplam Puanına Ait X ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	N	X	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Sosyal Görünüş Kaygısı	300	32,1933	12,93162	16,00	76,00	16-80

Tablo 1’de araştırmacıların genel olarak sosyal görünüş kaygı düzeyleri toplam puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları $X = 32,1933$ olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı ölçeğinden almış oldukları $X = 32,1933$ puan ortalaması ölçeğin genelinden alınacak puan ortalamaları göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 16, en yüksek değer ise 80) orta seviyenin altında diğer bir ifade ile düşük seviyede sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip oldukları söylenilebilir.

Tablo 3: Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına İlişkin Man-Whitney U testi sonuçları

	Cinsiyet	n	Main Rank	Mann-Whitney U	Z	p- değeri
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	130	138,17	9447,500	-2,153	0,31
	Erkek	170	159,93			

Tablo 2’de araştırmaya katılan araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Man-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, kadınların sosyal görünüş kaygı puan ortalamaları $X = 138,17$ erkeklerin ise $X = 159,93$ olarak bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Karaman ilindeki fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini tespit ederek sosyal görünüş kaygı düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmaya göre katılımcıların sosyal görünüş kaygı



düzeylerinin orta seviyenin altında olduğu anlaşılmaktadır. Demografik özellikler açısından ise katılımcıların cinsiyetlerine göre erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek olduğu, ailelerinde aktif olarak spor yapma ve yapmama durumuna göre ailelerinde spor yapmayanların sosyal kaygı düzeyleri ailelerinde spor yapanlara oranla daha yüksek seviyede oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, gelir düzeylerini hissetme durumu, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer, spora yönelme nedenleri, ne zamandır fitness merkezine gittikleri, ne sıklıkla fitness merkezine gittikleri ve niçin fitness merkezine gittikleri değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yapılan literatür taramasında ise çalışmayı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Buna göre Dilbaz ve Güz (2002), tarafından sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları üzerine yaptıkları çalışmada; kliniğe başvurusu olan 70 erkek 35 kadınlarda toplamda 105 katılımcının cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerine bakılmıştır. Bu araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara oranla sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Toprak ve Saraç (2018), sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada; kadın sporcuların sosyal görünüş kaygılarının erkeklere oranla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak bu çalışmada, araştırmaya katılan kadın sporcuların sosyal görünüş kaygılarının erkek sporcularla kıyaslandığında daha düşük bulunmuştur. Kılıç (2015), tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen bulgulara göre kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alemdağ (2013), tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, elde edilen bulgulara göre sosyal görünüş kaygı düzeyinin erkek öğrenciler lehine yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının gerekçeleri olarak, toplum içerisinde erkeklerden daha fazla girişimin beklenmesi, buna paralel olarak erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesi gösterilmiştir. Yüceant (2013), Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında; araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin genelinde elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Eren (2012), tarafından spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik kaygıları yapılanmaları arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan çalışmada; sosyal fizik kaygı ile ilgili bulgular değerlendirildiğinde araştırmaya katılan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin genel olarak yüksek olmadığı bulunmuştur. Tekeli (2017), tarafından beden eğitimi ve spor öğretmen adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması adlı çalışmasında; araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri değerlendirildiği zaman, öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında bulunduğu tespit edilmiştir. Alemdağ (2013), öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlilik ilişkisini incelediği çalışmasının bulgularında ise benzer bir sonuç elde edilmiş ve farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında olduğunu ortaya koymuştur.

5. SONUÇ

Bu araştırma, Karaman ilindeki fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini tespit ederek sosyal görünüş kaygı düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin sosyal görünüş kaygı toplam puanından almış oldukları $X = 32,1933$ puan ortalaması ölçeğin toplam puanından alınabilecek (Ölçekten alınabilecek en düşük değer 16, en yüksek değer ise 80) değerler göz önüne alındığında, araştırmacıların orta seviyenin altında diğer bir ifade ile düşük seviyede sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde; cinsiyet (erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek) ve ailelerinde aktif olarak spor yapan ve yapmayan bireyler (ailelerinde spor yapmayanların sosyal kaygı düzeyleri ailelerinde spor yapanlara oranla daha yüksek) fark tespit edilmiştir. Araştırmacıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, gelir düzeylerini hissetme durumu,



yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer, spora yönelme nedenleri, ne zamandır fitness merkezine gittikleri, ne sıklıkla fitness merkezine gittikleri ve niçin fitness merkezine gittikleri değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

KAYNAKÇA

- Alemdağ, S.(2013). *Öğretmen Adaylarının Fiziksel Olarak Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkinin İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Trabzon.
- Bektaş, M.(2015). *İstanbul'da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Cash, T. F. ve Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-460
- Çınar, H., Keskin, N. (2015). *Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi*. Electronic Journal of Vocational Colleges, Kasım, 14. 457465
- Coakley J. (2006). The good father: parental expectations and youth sports, *Journal of Leisure Studies*, 25(2),155-163.
- Eren, Z. (2012). *Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygıları ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki*.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4): 79-86.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 39:151-159
- Güner, B. (2015). The evaluation of the problems related to the women's not being able to participate in recreation activities. *Journal of International Sport Sciences*, 1(1), 22-29
- 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.
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum. Cilt 6 sayı (11)*. 95-106
- Kim, M. (1996). Modernizing effects on sports an physical activities among korean adult. *International Review for the Sociology of Sport*, 31(2), 155-169
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Kurar İ, Baltacı F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2, 39-52.
- Morrison, T. G., Kalin, R., Morrison, M. A. (2004). Body-Image Evaluation and BodyImage Investment among Adolescents: a Test of Sociocultural and Social Comparison Theories", *Adolescence*, Fall; 39 (155): 571-592.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Vücut Algıları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı: 28, s.69-77*
- Pehlivan, Z., Ada, E. N. ve Öztaş, G. (2017). Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe Journal of Sport Sciences . 28 (1), 11-23*
- Tekeli, Ş.C. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Toprak, N., Saraç, L. (2018). Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Spormetre*, 2018,16(2),111-118.
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Çanakkale
- Uğurlu, N., Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı Ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(4). 38-47.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray.