

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Egzersiz Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi

Çağrı Hamdi Erdoğan¹

MEB, Şehit Ahmet Cihan Kilci Ortaokulu, Kayseri, Türkiye.

Özet. Bu araştırmanın amacı egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarını incelemektir. Ayrıca egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarını cinsiyet, medeni durum, yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre karşılaştırmaktır. Araştırma, genel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2019 yılında Türkiye'nin Kayseri ilindeki spor merkezlerinde egzersiz yapan 208 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının "düşük seviye" olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının medeni durum ve yaşa göre anlamlı fark gösterdiği belirlenmiş; cinsiyet, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Araştırma sonuçlarından hareketle egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının nedenlerini ortaya çıkarmak için benzer nitel araştırmaların tasarlanması ve egzersiz yapmanın psikolojik faydalarının spor eğitmenleri tarafından daha çok vurgulanması önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Kaygı, Sosyal Görünüş.

Investigation of the Social Appearance Anxiety of Exercising Individuals

Abstract. The aim of this study is to investigate the social appearance anxiety of individuals who exercise in addition to comparing it based on gender, marital status, age, height and body weight. The study was conducted with the general survey model. The sample of the study consists of 208 individuals who exercise at the sports centers in Kayseri, Turkey, in 2019. Personal Information Form and Social Appearance Anxiety Scale were used as data collection tools in the study. According to the results of the study, it was determined that the social appearance anxiety level of the exercising individuals in the study sample was "low". In addition, it was found that the social appearance anxiety of the exercising individuals in the study sample varied significantly according to their marital status and age; no significant variation in terms of gender, height and body weight was found. Based on the results of the study, suggestions were made to design similar qualitative studies to reveal the causes of social appearance anxiety of exercising individuals and to further emphasize the psychological benefits of exercise by sports trainers.

Keywords: Anxiety, Exercise, Social Appearance.

Giriş

Birçok farklı kavram ile ilişkili olan beden imgesi; bireyin vücuduna dair düşüncelerini, duygularını, yaklaşımlarını ve algılarını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bireyin vücudunun kendi zihnindeki yansıması, bir diğer deyişle, bireyin vücudunun kendisine nasıl görüldüğüne dair zihinsel bir görselleştirme olarak tanımlanabilir. Bu, olumlu olabileceği gibi olumsuz bir algı da olabilmektedir (Kılıç, 2015).

Görünüm, bireyin kendisini diğer insanlara uzak veya yakın hissetmesine ilişkin belirleyici nitelik taşıyan önemli bir unsurdur. Dolayısıyla, dış görünüm ve bunun beraberinde gelişen algı, bireyler

arası çekicilik bakımından tek başına olmasa dahi etkili bir unsurdur (Çepikkurt & Çoşkun, 2010).

Görünüşüne dair olumsuz değerlendirmelerin söz konusu olduğu durumlarda ortaya çıkan kaygı, bireyin kendi kaygılarının beraberinde, başka insanların onu değerlendirmesine ilişkin bir kaygıyı da getirir. Bu tür kaygılar, sadece dış görünüş konusuna bağlı olarak ortaya çıkan kaygı durumu ile sınırlandırılmaz (Rath & Harter, 2013).

Fiziksel görünüşleri hem kendileri hem de diğer insanlar tarafından değerlendirilirken bireylerde baş gösteren kaygı durumu, sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır. Burada söz edilen fiziksel görünüş; boy, kilo, vücut yapısı gibi unsurları kapsamaktadır. Öte yandan, sosyal görünüş kaygısı ise, bu fiziksel kaygının beraberinde yüz, ten vb. gibi

✉ Ç.H Erdoğan, e.mail: erdoganhamdi@hotmail.com

Geliş Tarihi: 03 Mayıs 2021 – Kabul Tarihi: 20 Mayıs 2021 – Yayınlanma Tarihi: 30 Haziran 2021

Atf için: Erdoğan, Ç.H., (2021). Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *Ulus Kinesyol Derg*, 2(1), 10-14

daha detaylı ve kapsamlı unsurları da kapsamaktadır (Hart ve ark., 2008). Hareketsiz yaşam tarzından kurtulmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve boş zamanları değerlendirmek için insanların belli bir alanda tekrarlı ve planlı bir şekilde vücutlarını hareket ettirmelerine egzersiz denir (Civan ve ark., 2018). Egzersiz yapmanın fiziksel ve psikolojik faydaları göz önünde bulundurulduğunda; egzersiz yapan bireylerin olumlu bir beden imgesine sahip oldukları söylenebilir.

Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları merak uyandırmaktadır. Bu araştırmanın amacı egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarını incelemektir. Ayrıca egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarını cinsiyet, medeni durum, yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre karşılaştırmaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelendiği bu çalışma, nicel araştırma türlerinden biri olan tarama modeline göre düzenlenmiştir. Tarama modelindeki araştırmalar, araştırmacı tarafından belirlenen cevap seçenekleriyle genellikle geniş bir kitleden bilgi toplanan çalışmalar olarak ifade dilmektedir (Fraenkel & Wallen, 2006).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019 yılında Türkiye'nin Kayseri ilindeki spor merkezlerinde egzersiz yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 208 kişi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun 79'u (%38) kadın ve 129'u (%62) erkektir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada demografik özellikleri ortaya koyan Kişisel Bilgi Formu ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 16 maddelik 5'li likert tipinde öz bildirim tarzı bir ölçektir. Bu ölçek bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile ilgili bilişsel, duyuşsal vb. davranışsal ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin 1. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Doğan (2010) tarafından ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin cronbach alpha değeri .87 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amacıyla aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (ss) ve anlamlılık (p) verileri elde edilmiştir. Çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin normal dağılım gösterdiği, basıklık-çarpıklık durumlarına göre belirlenmiştir (Skewness=.665-Kurtosis=.785). Bundan dolayı araştırmada ikili karşılaştırmalar için t testi (Independent-Samples T Test) ve çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) teknikleri kullanılmıştır. Anlamlılık (p) düzeyleri yorumlanırken $p < 0.05$ değeri ölçüt olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1					
Çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin bazı özelliklere göre dağılımı					
Cinsiyet	n	%	Boy Uzunluğu	n	%
Kadın	79	38	159 cm ve Altı	25	12
Erkek	129	62	160-169 cm Arası	81	38,9
Yaş	n	%	170-179 cm Arası	68	32,7
20-29 Yaş Arası	120	57,7	180 cm ve Üstü	34	16,3
30-39 Yaş Arası	33	15,9	Vücut Ağırlığı	n	%
40 Yaş ve Üstü	55	26,4	59 Kg ve Altı	50	24
Medeni Durum	n	%	60-69 Kg Arası	46	22,1
Evli	80	38,5	70-79 Kg Arası	76	36,5
Bekâr	128	61,5	80 Kg ve Üstü	36	17,3
Toplam n: 208					

Tablo 2

Çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri

	n	Min.-Max.	\bar{X}	Ss
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	208	1-5	2,15	0,680

Tablo 3

Çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyet ve medeni duruma göre karşılaştırılması

		N	\bar{X}	Ss	t	p
Cinsiyet	Erkek	79	2,20	0,681	0,900	0,369
	Kadın	129	2,12	0,681		
Medeni Durum	Evli	80	2,29	0,682	2.356	0,019*
	Bekâr	128	2,06	0,667		

*p<0.05

Tablo 4

Çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre karşılaştırılması

		N	\bar{X}	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Yaş	20-29 Yaş Arası (a)	120	2,03	0,712	5,256	0,006*	a-c
	30-39 Yaş Arası (b)	33	2,20	0,500			
	40 Yaş ve Üstü (c)	55	2,38	0,651			
Boy Uzunluğu	159 cm ve Altı	25	2,33	0,547	1,094	0,353	-
	160-169 cm Arası	81	2,17	0,689			
	170-179 cm Arası	68	2,13	0,693			
	180 cm ve Üstü	34	2,01	0,717			
Vücut Ağırlığı	59 Kg ve Altı	50	2,06	0,683	1,295	0,277	-
	60-69 Kg Arası	46	2,32	0,602			
	70-79 Kg Arası	76	2,10	0,576			
	80 Kg ve Üstü	36	2,16	0,927			

*p<0.05

Tablo 1’de çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı durumlarına göre dağılımları görülmektedir.

Tablo 2’de çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği genelinden $X=2,15$ ortalama elde ettikleri görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuca göre çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının “düşük seviye” olduğu söylenebilir.

Tablo 3’e bakıldığında çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı fark

gösterdiği; cinsiyete göre anlamlı farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4’e bakıldığında çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yaşa göre anlamlı fark gösterdiği; boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre anlamlı farkın olmadığı görülmektedir. Çalışma grubundaki egzersiz yapan 40 yaş ve üstü bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, 20-29 yaş arası bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Yapılan araştırma sonuçlarına göre egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları “düşük seviye” olarak belirlenmiştir. İsmail (2018) yaptığı araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarını orta düzey olarak tespit etmiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmanın sosyal görünüş kaygı seviyesi sonucuyla ters düşmektedir. Tekeli (2017) ise yaptığı araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarını orta düzey altı bulmuştur. Yapılan araştırma, bu araştırmanın sosyal görünüş kaygı seviyesi sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemiştir. Çepikkurt ve Coşkun (2010), Koparan ve ark. (2010), Kalemoglu-Varol ve ark. (2014), Telli & Ünal (2016), Tekeli (2017), İsmail (2018) ile Göksel ve ark. (2018) yaptıkları araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının cinsiyete göre anlamlı fark göstermediğini tespit etmişlerdir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların cinsiyet bakımından sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Kuru ve Baştuğ (2008), Bilbek & Yılmaz (2014), Yaşartürk ve ark. (2014) ile Alemdağ & Öncü (2015) yaptıkları araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının cinsiyete göre anlamlı fark gösterdiğini belirlemişlerdir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların cinsiyet bakımından sonuçlarıyla ters düşmektedir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları yaşa göre anlamlı fark göstermiştir. Telli & Ünal (2016) ile İsmail (2018) yaptıkları araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yaşa göre anlamlı fark gösterdiğini belirlemişlerdir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların yaş bakımından sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Korkmaz ve ark. (2003), Koparan ve ark. (2010), Tekeli (2017) ile Göksel ve ark. (2018) yaptıkları araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yaşa göre anlamlı fark göstermediğini belirlemişlerdir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların yaş bakımından sonuçlarıyla ters düşmektedir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları medeni duruma göre anlamlı fark göstermiştir. Pehlivan ve ark. (2017) ile Korkmaz & Mansur (2018) yaptıkları araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının medeni duruma göre anlamlı fark göstermediğini belirlemişlerdir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların medeni durum bakımından sonuçlarıyla ters düşmektedir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre anlamlı fark göstermemiştir. Çetintürk (2021) yaptığı araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre anlamlı fark göstermediğini belirlemiştir. Yapılan araştırma, bu araştırmaların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı bakımından sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olmaması, olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir.

Sonuç

Bu araştırmada egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları incelenmiştir. Ayrıca egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları cinsiyet, medeni durum, yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının “düşük seviye” olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışma grubundaki egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının medeni durum ve yaşa göre anlamlı fark gösterdiği belirlenmiş; cinsiyet, boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre anlamlı fark ortaya çıkmamıştır.

Öneriler

Bu çalışmanın sadece bir ildeki spor merkezlerinde yapılması ve katılımcı sayısının fazla olmaması, araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Genelleme yapılabilir sonuçlara ulaşmak için daha geniş katımlı benzer nicel araştırmalar yapılabilir. Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının nedenlerini ortaya çıkarmak için benzer nitel araştırmalar tasarlanabilir. Egzersiz yapmanın psikolojik faydalarının spor eğitmenleri tarafından daha çok vurgulanması da sağlanabilir.

Finansal Kaynak

Yazarlar araştırmanın herhangi bir finansal kaynağı olmadığını beyan etmektedir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar araştırmayla ilgili herhangi bir çıkar çatışması/çakışması olmadığını beyan etmektedir.

Kaynaklar

Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International*

- Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue, 3, 287-300.
- Bilbek, M., & Yılmaz, C.Y. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 12(2), 105-112
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Çepikkurt, F., & Çoşkun F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgisinden Hoşnut Olma Düzeyleri, *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-24
- Çetintürk, M. (2021). Fitness Merkezine Giden Bireylerin Yeme Tutumlarının Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, T. (2010), Adaptation of the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) to Turkish: A Validity and Reliability Study. *Hacettepe University Journal of Education*, (39), 151-159.
- Fraenkel, J.R. & Wallen, N.E. (2006). How to desing and evaluate research in education. New York: McGaw-Hill International Edition.
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. & Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Özel Mutluluklarının İncelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 3(3): 88-101
- 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(1), 48-59.
- İsmail, M. (2018). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Cinsel Benlik Şeması ve Sosyal Görünüş Kaygısı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalemoğlu Varol, Y., Erbaş, M.K., & Ünlü, H. (2014). The Relationship Between Social Appearance Anxiety of Adolescents and Their Attitude Toward Physical Education Lesson. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(1), 121-130.
- Kılıç M. (2015) Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Koparan, Ş., Öztürk, F., & Korkmaz N.H. (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik Algısı ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bursa Örneği). *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(4), 286-293.
- Korkmaz S, Mansur F, (2018). Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden Suçluluğunun Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi(ASEAD)*, 5(3), 21-34.
- Korkmaz, N.H, Şahin, E., Kahraman, M., Öztürk, F. (2003), U.Ü. Comparison on the Empathic Abilities of the Students at U.Ü. Physical ed. and Sport Department According to Their Ages. *Uludağ University Journal of Education Faculty*, 17(1), 95-103.
- Kuru, E., & Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların Kişilik Özellikleri ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 6(2), 95-101.
- Pehlivan Z, Ada E. N, Öztaş G, (2017). Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları Diyet Planlarına Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 3, 21-34.
- Rath T, Harter J. (2013). "Wellbeing. Gallup Press", New York, ABD. Çev: İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul.
- Tekeli, Ş. C. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Telli, E., & Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. *Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının İncelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 1, 863-869.