Sivas Cumhuriyet University
Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr | Founded: 2020 Available online, ISSN: 2717-8919 Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

The Relationship Between Social Appearance Anxiety and Avoidance of Physical Activity Among Students of the Faculty of Sport Sciences

Fatih Akgul[1,b], Mehmet Yıldırım[1,c], Hakan Polat[1,a,*], Havva Nur Şahin[1,d], Gülşah Sedef[1,e]

[1]*Yozgat Bozok University, Yozgat, Turkey*

**Corresponding author*

Research Article

History
Received: 25/06/2026
Accepted: 21/07/2026

Copyright © 2017 *by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Sciences. All rights reserved.*

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between social appearance anxiety and avoidance of physical activity among students of the Faculty of Sport Sciences at Yozgat Bozok University, as well as to investigate whether these variables differ according to various demographic characteristics. The study was conducted during the 2025–2026 academic year with 304 students from the Faculty of Sport Sciences at Yozgat Bozok University. Data were collected using the Social Appearance Anxiety Scale and the Avoidance of Physical Activity Scale. The findings indicated that students generally exhibited low to moderate levels of social appearance anxiety and avoidance of physical activity. While a significant difference was found in social appearance anxiety according to gender, no significant difference was observed in avoidance of physical activity. Significant differences were identified across variables such as age, department, body image satisfaction, exposure to negative evaluations from others, preferred exercise environment, perceived effect of body weight on physical activity motivation, and sportswear preferences. However, no significant differences were found in terms of sport type, weekly training frequency, or purpose of engaging in sport. The correlation analysis revealed a positive, high-level, and statistically significant relationship between social appearance anxiety and avoidance of physical activity ($r = .687$; $p < .05$). This finding indicates that as social appearance anxiety increases, the level of avoidance of physical activity also increases.

Keywords: Social Appearance Anxiety, Avoidance of Physical Activity, University, Sport, Student

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı İle Spor Ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Sorumlu yazar*

Süreç
Geliş: 25/06/2026
Kabul: 21/07/2026

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırma 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülmüş olup veriler 304 katılımcıdan elde edilmiştir. Verilerin toplanmasında Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin genel olarak düşük-orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaş, bölüm, dış görünüş memnuniyeti, çevreden olumsuz eleştiri alma durumu, spor yaparken rahat hissedilen ortam, kilo algısının fiziksel aktivite isteğine etkisi ve spor kıyafeti tercihi gibi değişkenlerde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Spor branşı, haftalık antrenman sıklığı ve spor yapma amacı değişkenlerinde ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=.687$; $p<.05$). Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı arttıkça spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Görünüş Kaygısı, Fiziksel Aktiviteden Kaçınma, Üniversite, Spor, Öğrenci

[a] *phakan864@gmail.com* *https://orcid.org/0009-0002-2835-6060*
[b] *fatih.akgul@bozok.edu.tr* *https://orcid.org/0000-0003-2400-8683*
[c] *mehmet2682@hotmail.com* *https://orcid.org/0000-0002-9707-6540*
[d] *havvanursahin46@gmail.com* *https://orcid.org/0009-0009-1125-929X*
[e] *gulsah.sedef@bozok.edu.tr* *https://orcid.org/0000-0002-6491-5942*

How to Cite: Akgul, F., Yıldırım, M., Polat, H., Şahin, H.N., & Sedef, G. (2026). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences, 7*(2):43-56.

Giriş

Kimlik gelişimi ve benlik algısının şekillendiği genç yetişkinlik dönemi, bireylerin hem kişisel hem de sosyal kimliklerini oluşturdukları kritik bir gelişim evresi olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2000). Bu dönemde bireyler, akranlarının değerlendirmelerine daha fazla önem vermekte ve sosyal karşılaştırma süreçlerini daha yoğun yaşamaktadır. Sosyal karşılaştırma eğiliminin artması, bireylerin fiziksel görünümlerini başkalarının görünüşleriyle kıyaslamalarına ve bedenlerine yönelik daha eleştirel değerlendirmeler yapmalarına neden olabilmektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016). Özellikle dijital medya ve sosyal medya platformlarında idealize edilmiş beden imgelerine sürekli maruz kalınması, bireylerin fiziksel görünümlerine ilişkin memnuniyetsizliklerini artırmakta ve olumsuz değerlendirilme korkusunu güçlendirmektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016; Holland ve Tiggemann, 2016). Bu süreç, literatürde sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmakta ve bireyin fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin duyduğu kaygıyı ifade etmektedir (Hart ve ark., 2008). Güncel araştırmalar, sosyal görünüş kaygısının yalnızca psikolojik iyi oluşu değil, aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım, egzersiz motivasyonu, beden imajı ve sosyal ortamlarda bulunma isteği üzerinde de önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Zartaloudi ve ark., 2023; Zartaloudi ve Christopoulos, 2021).

Son yıllarda yapılan araştırmalar sosyal görünüş kaygısı algısının bireylerin fiziksel aktivite davranışları ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite ortamları, genelde, bireylerin bedenlerinin açıkça kanıtlandığı toplumsal alanlardır. Bireyler, algıladıkları fiziksel bir görünüş hakkında endişeleniyorsa, bu tür ortamlarda kendilerini rahat hissetmeyebilirler. Bu durum, bireylerin egzersiz ortamlarına kaçınmalarına veya fiziksel aktiviteye katılma oranlarını azaltmalarına neden olabilir. Fiziksel aktivitenin sosyal kaygı ile ilişkili olup olmadığını inceleyen birçok çalışma, fiziksel aktivitenin sosyal kaygıyı azaltabileceğini ve bireylerin psikolojik refahını olumlu yönde etkileyebileceğini öne sürmektedir. (Qin ve ark., 2024). Bununla birlikte bazı araştırmalar sosyal görünüş kaygısının fiziksel aktivite davranışını olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir. Özellikle bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirileceğini düşündükleri spor ortamlarında kaygı düzeyleri artmakta ve bu durum egzersize katılım motivasyonunu azaltmaktadır. Görünüş temelli reddedilme duyarlılığı ve sosyal kaygı gibi faktörlerin egzersize bağlılık üzerinde aracılık rolü oynayabildiği belirtilmektedir (Zhi ve ark., 2023).

Son yıllarda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivite ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile sosyal fizik kaygısı, fiziksel benlik algısı ve özsaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçları fiziksel olarak daha aktif yaşam süren bireylerin sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olabileceğini göstermektedir (Tsartsapakis ve Zafeiroudi, 2025). Benzer şekilde gerçekleştirilen güncel araştırmalar, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bireylerin fiziksel benlik algısı, psikolojik dayanıklılığı ve özsaygı düzeylerinin aracılık rolü oynayabileceğini göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada fiziksel aktivitenin sosyal fizik kaygısını azaltabildiği ve bu ilişkide negatif fiziksel benlik algısı ile psikolojik dayanıklılığın önemli rol oynadığı bulunmuştur (Jiang ve Wang, 2025).

Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin beden algısı ve kaygı düzeyi üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle fiziksel aktivite düzeyindeki artışın kaygı düzeyinde azalma ile ilişkili olduğu ve beden algısının bu ilişkide önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Biçki ve ark., 2025).

Bununla birlikte bazı araştırmalar sosyal görünüş kaygısının yalnızca fiziksel aktivite davranışını değil, aynı zamanda bireylerin yeme davranışları, beden memnuniyeti ve psikolojik sağlıkları üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen güncel çalışmalar sosyal görünüş kaygısının kendini nesneleştirme, beden memnuniyetsizliği ve çeşitli davranışsal sonuçlarla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Hu ve ark., 2025).
Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler açısından fiziksel görünüş ve fiziksel performans kavramları mesleki kimlik ile yakından ilişkilidir. Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel olarak aktif, sağlıklı ve fit bir görünüme sahip olmaları yönündeki toplumsal beklentiler bu öğrencilerin fiziksel görünümlerine yönelik farkındalıklarını artırmaktadır. Bu durum bazı öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkmasına veya artmasına neden olmaktadır. Spor bilimleri öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyi, bölüm ve sosyoekonomik faktörlere göre değişebildiğini göstermektedir (İslamoglu, 2023).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin çeşitli demografik ve davranışsal özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen psikolojik faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı ve fiziksel aktiviteye katılımı artırmaya yönelik psikososyal müdahalelerin geliştirilmesine ışık tutacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin birlikte değişim düzeyini nicel yöntemlerle incelemeye olanak sağlayan bir araştırma yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunulmaz; veriler doğal ortamda elde edilir ve değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ile düzeyi istatistiksel analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilir (Büyüköztürk ve ark., 2024).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 304 öğrenciden meydana gelmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşabildiği katılımcıları örnekleme dâhil ettiği, bu nedenle zaman ve maliyet açısından pratiklik sağlayan ve uygulamalı araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir örnekleme tekniğidir (Taherdoost, 2016). Araştırmanın örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek amacıyla güç analizi yapılmıştır. Analizde $\alpha = .05$, güç $(1-\beta) = .80$ ve orta düzey etki büyüklüğü esas alınmış, gerekli minimum örneklem büyüklüğü 84 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan 304 öğrenci, gerekli örneklem büyüklüğünün üzerinde olduğundan betimsel ve ilişkisel analizlerin gerçekleştirilmesi ile istatistiksel değerlendirmelerin yapılması açısından yeterli olduğu kabul edilmiştir (Cohen, 1988; Field, 2018; Tabachnick & Fidell, 2019).

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	152	50.0
	Erkek	152	50.0
Yaş	17-19	54	17.8
	20-22	137	45.1
	23-25	92	30.3
	26 ve üzeri	21	6.9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	102	33.6
	Antrenörlük Eğitimi	101	33.2
	Spor Yöneticiliği	101	33.2
Spor Branşı	Bireysel spor	177	58.2
	Takım sporu	127	41.8
Haftalık antrenman sıklığı	1-2 gün	99	32.6
	3-4 gün	125	41.1
	5-6 gün	80	26.3
Spor yapma amacı	Sağlıklı yaşam	103	33.9
	Akademik başarı	57	18.8
	Maddi kazanç	15	4.9
	Fiziksel görünüş	48	15.8
	Profesyonel kariyer	64	21.1
	Sosyal çevre	17	5.6
Genel olarak dış görünüşünüzden ne derece memnunsunuz?	Hiç memnun değilim	10	3.3
	Az memnunum	35	11.5
	Orta derecede memnunum	78	25.7
	Memnunum	122	40.1
	Çok memnunum	59	19.4
Dış görünüşünüz nedeniyle çevrenizden (arkadaş, aile vb.) olumsuz eleştiriler aldınız mı?	Hiç almadım	78	25.7
	Nadiren aldım	139	45.7
	Zaman zaman aldım	63	20.7
	Sık sık aldım	24	7.9
Spor yaparken kendinizi en çok hangi ortamda rahat hissedersiniz?	Açık havada/parklarda (yürüyüş vb.)	117	38.5
	Spor salonu gibi kalabalık ve sosyal ortamlarda	116	38.2
	Evde, kimsenin beni görmediği ortamlarda	60	19.7
	Hiçbir ortamda rahat hissetmiyorum	11	3.6
Şu anki kilonuzun fiziksel aktivite yapma isteğinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?	Etkilemiyor	123	40.5
	Olumlu etkiliyor (Daha hevesliyim)	153	50.3
	Olumsuz etkiliyor (Engel oluşturuyor)	28	9.2
Spor kıyafeti seçerken önceliğiniz nedir?	Hareket özgürlüğü ve performans	196	64.5
	Şıklık ve estetik görünüm	87	28.6
	Vücut hatlarını gizleme ve kamufle etme	21	6.9

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %50'sinin kadın (n=152) ve %50'sinin erkek (n=152) olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 20–

22 yaş aralığında (%45.1) yer alırken bunu 23–25 yaş (%30.3), 17–19 yaş (%17.8) ve 26 yaş ve üzeri (%6.9) grupları izlemektedir. Bölümlere göre dağılımın dengeli olduğu ve katılımcıların yaklaşık eşit oranlarda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (%33.6), Antrenörlük Eğitimi (%33.2) ve Spor Yöneticiliği (%33.2) programlarında öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Öğrencilerin %58.2'si bireysel spor, %41.8'i takım sporu ile ilgilenirken haftalık antrenman sıklığının en çok 3–4 gün (%41.1) olduğu görülmektedir. Spor yapma amaçları incelendiğinde sağlıklı yaşam (%33.9) ilk sırada yer almakta, bunu profesyonel kariyer (%21.1), akademik başarı (%18.8) ve fiziksel görünüş (%15.8) izlemektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu dış görünüşünden memnun olduğunu (%40.1) veya çok memnun olduğunu (%19.4) ifade ederken, çevrelerinden dış görünüş nedeniyle en çok nadiren (%45.7) olumsuz eleştiri aldıklarını belirtmişlerdir. Spor yaparken öğrencilerin en çok açık havada (%38.5) ve spor salonu gibi sosyal ortamlarda (%38.2) kendilerini rahat hissettikleri görülürken, mevcut kilonun fiziksel aktivite isteğini çoğunlukla olumlu etkilediği (%50.3) veya etkilemediği (%40.5) anlaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin spor kıyafeti seçiminde en önemli önceliklerinin hareket özgürlüğü ve performans (%64.5) olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu form, katılımcıların kişisel ve sporla ilişkili özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, spor branşı, haftalık antrenman sıklığı, spor yapma amacı, dış görünüş memnuniyeti, çevreden olumsuz eleştiri alma durumu, spor yaparken kendini en rahat hissettiği ortam, kilonun fiziksel aktivite isteğine etkisi ve spor kıyafeti tercihi gibi değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır. Elde edilen bu bilgiler, araştırma kapsamında gruplar arası karşılaştırmaların yapılmasına ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine temel oluşturmuştur.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Hart ve ark. (2008) tarafından bireylerin sosyal ortamlarda fiziksel görünümlerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğine ilişkin kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahip olup toplam 16 maddeden oluşmaktadır ve maddelerin biri ters kodlanmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi ile cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.94 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmış ve Türk örnekleminde Cronbach's Alpha değeri 0.93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.96 olarak hesaplanmış olup, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği

Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği, Bevan ve ark. (2022) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma eğilimlerini ölçmeyi amaçlayan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçek orijinal formunda 10 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) derecelendirme sistemi ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Altınışık ve ark. (2025) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde ölçeğin dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış ve Türk kültürü için uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin 9 maddelik, tek boyutlu ve 5'li Likert tipi yapıda olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.96 olarak hesaplanmış olup, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin bilgiler

Ölçekler	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	304	1.00	4.75	2.31	.97	.231	-.853
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	304	1.00	5.00	2.11	1.01	.362	-.960

Tablo 2 incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puan ortalamasının 2.31 (Ss.=.97) olduğu ve bu değerin öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının düşük–orta düzeyde olduğunu gösterdiği görülmektedir. Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puan ortalaması ise 2.11 (Ss.=1.01) olup öğrencilerin fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Her iki ölçeğe ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1 aralığında yer alması, verilerin normal dağılıma yakın olduğunu ve bu nedenle araştırmada parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Süreci ve Etik Hususlar

Araştırmanın veri toplama süreci 2025–2026 eğitim-öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Veriler çevrim içi anket formu aracılığıyla toplanmış ve anket bağlantısı katılımcılara dijital platformlar üzerinden ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcıların araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılım göstermeleri sağlanmış; anketin başlangıç bölümünde araştırmanın

amacı, gizlilik ilkeleri ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağı açık bir şekilde belirtilmiştir. Bununla birlikte katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınarak süreç etik kurallara uygun biçimde yürütülmüştür. Toplanan tüm veriler, katılımcı gizliliği korunarak ve araştırma etiği ilkeleri gözetilerek analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizlere başlamadan önce veri setinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden incelenmiş ve tüm alt boyutlarda bu değerlerin ±2 aralığında yer aldığı belirlenerek verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Kline, 2011). Analiz sürecinde frekans ve yüzde dağılımları ile aritmetik ortalama değerleri hesaplanmıştır. İki grup arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyansların homojenlik durumuna bağlı olarak uygun posthoc testleri (Tukey veya Tamhane) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p	Cohen's d
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Kadın	152	2.20	0.97	-2.061	**.040**	0.24
	Erkek	152	2.43	0.98			
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Kadın	152	2.04	0.99	-1.365	.173	
	Erkek	152	2.20	1.03			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (t=-2.061; p<.05). Erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının (Ort.=2.43) kadın öğrencilerden (Ort.=2.20) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan Cohen's d=0.24 değeri bu farkın küçük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Buna karşılık Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (t=-1.365; p>.05).

Tablo 4. Yaş değişkeni ANOVA bulguları

	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark	η^2
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	17-19	54	2.34	0.85	3.787	**.011**	1>4 2>3,4	0.04
	20-22	137	2.48	1.01				
	23-25	92	2.16	1.01				
	26 ve üzeri	21	1.85	0.73				
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	17-19	54	2.05	0.87	3.622	**.014**	2>3,4	0.03
	20-22	137	2.31	1.04				
	23-25	92	1.94	1.02				
	26 ve üzeri	21	1.78	0.93				

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=3.787; p<.05). Farkın özellikle 17–19 yaş grubunun 26 yaş ve üzeri gruptan; 20–22 yaş grubunun ise 23–25 ve 26 yaş ve üzeri gruplardan daha yüksek ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.04 değeri bu farkın küçük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=3.622; p<.05). Bu farklılığın 20–22 yaş grubunun 23–25 ve 26 yaş ve üzeri gruplara göre daha yüksek ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.03 değeri ise yaş değişkeninin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyi üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Bölüm değişkeni ANOVA bulguları

	Bölüm	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark	η²
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	102	2.05	0.97	7.388	**.001**	2,3>1	0.05
	Antrenörlük Eğitimi	101	2.34	0.94				
	Spor Yöneticiliği	101	2.57	0.96				
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	102	1.80	0.97	10.845	**.000**	2>1 3>1,2	0.07
	Antrenörlük Eğitimi	101	2.11	0.98				
	Spor Yöneticiliği	101	2.44	1.00				

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F=7.388; p<.05). Farkın Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Hesaplanan η²=0.05 değeri bu farkın küçük düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F=10.845; p<.05). Bu farklılığın Antrenörlük Eğitimi bölümünün Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden; Spor Yöneticiliği bölümünün ise hem Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği hem de Antrenörlük Eğitimi bölümlerinden daha yüksek ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Hesaplanan η²=0.07 değeri bölüm değişkeninin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyi üzerindeki etkisinin orta düzeye yakın küçük etki büyüklüğünde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Spor branşı değişkeni t testi bulguları

	Spor B.	N	Ort.	Ss.	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Bireysel spor	177	2.36	0.99	.835	.404
	Takım sporu	127	2.26	0.97		
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Bireysel spor	177	2.14	1.03	.550	.583
	Takım sporu	127	2.08	1.00		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t=.835; p>.05). Buna göre bireysel spor yapan öğrenciler ile takım sporu yapan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (t=.550; p>.05). Bu bulgu, öğrencilerin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin bireysel veya takım sporu yapmalarına göre değişmediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 7. Haftalık antrenman sıklığı değişkeni ANOVA bulguları

	Ant. Sık.	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	1-2 gün	99	2.29	0.98	2.067	.128	-
	3-4 gün	125	2.22	0.95			
	5-6 gün	80	2.50	1.00			
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	1-2 gün	99	2.15	0.99	1.636	.197	-
	3-4 gün	125	2.00	1.02			
	5-6 gün	80	2.25	1.03			

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=2.067; p>.05). Buna göre haftada 1–2 gün, 3–4 gün ve 5–6 gün antrenman yapan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F=1.636; p>.05). Bu bulgu, öğrencilerin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin haftalık antrenman yapma sıklıklarına göre değişmediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 8. Spor yapma amacı değişkeni ANOVA bulguları

		N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Sağlıklı yaşam	103	2.28	1.01	.514	.766	-
	Akademik başarı	57	2.50	0.90			
	Maddi kazanç	15	2.28	1.08			
	Fiziksel görünüş	48	2.30	0.93			
	Profesyonel kariyer	64	2.24	1.05			
	Sosyal çevre	17	2.32	0.90			
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Sağlıklı yaşam	103	2.15	1.05	1.508	.187	-
	Akademik başarı	57	2.31	0.98			
	Maddi kazanç	15	1.99	0.96			
	Fiziksel görünüş	48	1.97	0.94			
	Profesyonel kariyer	64	1.94	1.03			
	Sosyal çevre	17	2.46	1.04			

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının spor yapma amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=.514; p>.05). Buna göre sağlıklı yaşam, akademik başarı, maddi kazanç, fiziksel görünüş, profesyonel kariyer ve sosyal çevre amacıyla spor yapan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da spor yapma amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F=1.508; p>.05). Bu bulgu, öğrencilerin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin spor yapma amaçlarına göre değişmediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 9. Genel olarak dış görünüşünüzden ne derece memnunsunuz değişkeni ANOVA bulguları

	Dış G.	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark	η^2
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Hiç memnun değilim	10	2.89	1.17	10.400	**.000**	1,2,3>4,5	0.12
	Az memnunum	35	2.69	0.60				
	Orta derecede memnunum	78	2.69	0.68				
	Memnunum	122	2.16	0.91				
	Çok memnunum	59	1.84	1.27				
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Hiç memnun değilim	10	2.66	0.84	11.560	**.000**	1,2,3>4,5	0.13
	Az memnunum	35	2.57	0.64				
	Orta derecede memnunum	78	2.50	0.88				
	Memnunum	122	1.95	0.99				
	Çok memnunum	59	1.59	1.11				

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının dış görünüş memnuniyeti değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=10.400; p<.05). Buna göre dış görünüşünden "hiç memnun değilim", "az memnunum" ve "orta derecede memnunum" diyen öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, "memnunum" ve "çok memnunum" diyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.12 değeri bu etkinin orta–yüksek düzeye yakın bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da dış görünüş memnuniyeti değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=11.560; p<.05). Bu farklılığın da benzer şekilde düşük memnuniyet düzeyine sahip grupların daha yüksek kaçınma puanlarına sahip olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.13 değeri, dış görünüş memnuniyetinin spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Dış görünüşünüz nedeniyle çevrenizden (arkadaş, aile vb.) olumsuz eleştiriler aldınız mı? değişkeni ANOVA bulguları

	Eleştiri	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark	η^2
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Hiç almadım	78	1.95	1.05	14.398	**.000**	3.4>1.2	0.15
	Nadiren aldım	139	2.21	0.88				
	Zaman zaman aldım	63	2.72	0.75				
	Sık sık aldım	24	3.09	1.11				
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Hiç almadım	78	1.82	1.07	9.508	**.000**	3.4>1.2	0.10
	Nadiren aldım	139	2.00	0.95				
	Zaman zaman aldım	63	2.62	0.76				
	Sık sık aldım	24	2.44	1.25				

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının çevreden olumsuz eleştiri alma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=14.398; p<.05). Olumsuz eleştiri alma sıklığı arttıkça sosyal görünüş kaygısı puanlarının da arttığı görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.15 değeri, bu değişkenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde büyük düzeyde (güçlü) bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da olumsuz eleştiri alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=9.508; p<.05). Olumsuz eleştiri alma sıklığı arttıkça fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyinin de arttığı görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.10 değeri ise bu etkinin orta–büyük düzeyde, belirgin bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir

Tablo 11. Spor yaparken kendinizi en çok hangi ortamda rahat hissedersiniz? değişkeni ANOVA bulguları

	Ortam Rahatlık	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark	η^2
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Açık havada/parklarda (yürüyüş vb.)	117	2.17	0.91	10.778	**.000**	3.4>1.2	0.10
	Spor salonu gibi kalabalık ve sosyal ortamlarda	116	2.15	1.03				
	Evde, kimsenin beni görmediği ortamlarda	60	2.76	0.85				
	Hiçbir ortamda rahat hissetmiyorum	11	3.30	0.47				
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Açık havada/parklarda (yürüyüş vb.)	117	2.05	1.00	7.934	**.000**	3>1.2 4>2	0.08
	Spor salonu gibi kalabalık ve sosyal ortamlarda	116	1.89	1.02				
	Evde, kimsenin beni görmediği ortamlarda	60	2.59	0.91				
	Hiçbir ortamda rahat hissetmiyorum	11	2.63	0.69				

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının spor yaparken en rahat hissedilen ortam değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=10.778; p<.05). Evde veya hiçbir ortamda rahat hissetmeyen öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, açık hava ve spor salonu gibi ortamlarda rahat hisseden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.10 değeri, bu değişkenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde orta düzeyde (orta–büyük arası) bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da ortam değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=7.934; p<.05). Evde ve hiçbir ortamda rahat hissetmeyen öğrencilerin kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.08 değeri ise bu etkinin orta düzeyde ve anlamlı bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 12. Şu anki kilonuzun fiziksel aktivite yapma isteğinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? değişkeni ANOVA bulguları

	İstek	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark	η^2
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Etkilemiyor	123	2.51	0.84	11.082	**.000**	1.3>2	0.07
	Olumlu etkiliyor (Daha hevesliyim)	153	2.08	1.01				
	Olumsuz etkiliyor (Engel oluşturuyor)	28	2.80	1.01				
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Etkilemiyor	123	2.40	0.91	16.830	**.000**	1.3>2	0.10
	Olumlu etkiliyor (Daha hevesliyim)	153	1.80	1.02				
	Olumsuz etkiliyor (Engel oluşturuyor)	28	2.58	0.90				

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının kilonun fiziksel aktivite yapma isteğine etkisi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F=11.082; p<.05). Kilonun fiziksel aktivite isteğini olumsuz etkilediğini belirten öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.07 değeri, bu değişkenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da aynı değişkene göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=16.830; p<.05). Kilosunun fiziksel aktivite isteğini olumsuz etkilediğini belirten öğrencilerin kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan η^2=0.10 değeri ise bu etkinin orta–yüksek düzeye yakın ve anlamlı bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 13. Spor kıyafeti seçerken önceliğiniz nedir? değişkeni ANOVA bulguları

		N	Ort.	Ss.	F	p	Fark	η^2
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Hareket özgürlüğü ve performans	196	2.13	0.96	11.769	**.000**	2,3>1	0.08
	Şıklık ve estetik görünüm	87	2.60	0.92				
	Vücut hatlarını gizleme ve kamufle etme	21	2.91	0.86				
Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği	Hareket özgürlüğü ve performans	196	1.93	0.99	9.900	**.000**	2,3>1	0.07
	Şıklık ve estetik görünüm	87	2.42	1.00				
	Vücut hatlarını gizleme ve kamufle etme	21	2.60	0.84				

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının spor kıyafeti seçme önceliği değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=11.769$; $p<.05$). Şıklık ve estetik görünüm ile vücut hatlarını gizleme amacıyla kıyafet seçen öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, hareket özgürlüğü ve performansı önceliklendiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan $\eta^2=0.08$ değeri, bu değişkenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde orta düzeye yakın bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma Ölçeği puanlarının da spor kıyafeti tercihi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=9.900$; $p<.05$). Şıklık ve estetik görünüm ile vücut hatlarını gizleme amacıyla kıyafet seçen öğrencilerin fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan $\eta^2=0.07$ değeri ise bu etkinin orta düzeye yakın ve anlamlı bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 14. Korelasyon analizi bulguları

		Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma
Sosyal Görünüş Kaygısı	r	**.687****
	p	**.000**
	N	304

Tablo 14 incelendiğinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Spor ve Fiziksel Aktiviteden Kaçınma arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=.687$; $p<.05$; $N=304$). Bu bulguya göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bu sonuç, iki değişken arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve değişkenlerin birlikte arttığını ortaya koymaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin farklı değişkenlere göre durumu incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin genel olarak düşük-orta seviyede olduğu görülmektedir. Bu durum, spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha aktif bir profile sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda, sosyal görünüş kaygısı ile fiziksel aktiviteye yönelik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Örneğin, lise öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada, katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının düşük seviyede olduğu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta seviyenin üzerinde olduğu sonucuna varılmıştır. Yine aynı çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bazı alt boyutları arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir (Küçük Kılıç, 2020). Öte yandan spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygıları üzerine yapılan çalışmaların incelendiği bir derlemede, sosyal fiziksel kaygı ile farklı değişkenler arasında hem pozitif hem de negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu belirtilmektedir (Bozdoğan & Ciriş, 2025). Ayrıca egzersiz yapan bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz davranışına ilişkin bazı alt boyutlar arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir (Doğan ve ark., 2022).

Cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygısında anlamlı farklılık bulunurken, fiziksel aktiviteden kaçınma düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olması, cinsiyetin beden algısı ve sosyal değerlendirilme kaygısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Literatürde sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterebildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bazı araştırmalarda sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Doğan, 2010). Ancak bununla birlikte, söz konusu farklılığın yönünün çalışmalara göre değişebildiği de vurgulanmaktadır. Diğer taraftan, fiziksel aktiviteye ilişkin değişkenlerin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bulguların literatürde tutarlı olmadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılım ya da fiziksel aktiviteden kaçınma davranışlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılığın olmadığı ifade edilmektedir (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019). Bu durum, fiziksel aktiviteden kaçınma davranışının sadece cinsiyet

değişkeni ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular hem sosyal görünüş kaygısı hem de fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle genç yaş gruplarında kaygı ve kaçınma düzeylerinin daha yüksek olması, yaş ilerledikçe bireylerin beden algısı ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının daha olumlu hale gelebileceğini düşündürmektedir. Literatürde sosyal görünüş kaygısının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır. Şahin (2012), ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada yaş değişkenine bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde ergenlik dönemini kapsayan bazı araştırmalarda da beden imajının yaş değişkeninden anlamlı düzeyde etkilenmediği ifade edilmiştir (Kostanski & Gullone, 1998; Canpolat ve ark., 2005; Aygör, 2010). Öte yandan fiziksel aktiviteye yönelik ulusal düzeyde yürütülen araştırmalarda, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeylerinde azalma olduğu belirtilmektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (Sağlık Bakanlığı, 2014) verilerine göre 6–18 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerde sedanter yaşamın yaygın olduğu, düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranının ise yaş gruplarına göre giderek düştüğü tespit edilmiştir. Bu doğrultuda 6–8 yaş grubunda %22,2 olan düzenli fiziksel aktivite oranının, 15–18 yaş grubunda %14,6'ya düştüğü verilere yansımıştır.

Bölüm değişkenine göre elde edilen sonuçlar, hem sosyal görünüş kaygısı hem de fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir. Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin daha yüksek puanlara sahip olması, eğitim alanı farklılıklarının psikolojik değişkenler üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Araştırma bulguları, İslamoğlu'nun (2023) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. İslamoğlu, spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısının bölüm değişkenine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığını belirtmiştir. Araştırmada özellikle uygulamalı ve performans temelli bölümlerde öğrenimini sürdüren öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bununla birlikte mevcut araştırma sonuçları bazı çalışmalarla farklılık göstermektedir. Çetinkaya ve Honça (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmada bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Yaşartürk ve ark. (2014) da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal fiziki kaygı düzeylerinin bölümlere göre anlamlı bir biçimde değişmediğini ifade etmiştir. Araştırmacılar bu durumu, öğrencilerin benzer eğitim ortamında bulunmaları, ortak spor kültürünü paylaşmaları ve benzer sosyal deneyimlere sahip olmalarıyla açıklamışlardır.

Spor branşı, haftalık antrenman sıklığı ve spor yapma amacı değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmaması, sporla ilgili davranışsal özelliklerin tek başına bu psikolojik değişkenleri açıklamada yeterli olmadığını göstermektedir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalardan biri olan Topuz ve ark. (2019), spor yönetimi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde spor branşına, düzenli egzersiz yapma durumuna ve aktif spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Bu sonuç mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte mevcut bulgularla çelişen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Musa (2020), fitness merkezlerinde spor yapan bireylerde sosyal görünüş kaygısının spor yapma nedenine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Araştırmada özellikle bireylerin spora yönelme amaçlarının sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç, mevcut araştırmada spor yapma amacına göre anlamlı farklılık bulunmamasıyla örtüşmemektedir.

Dış görünüş memnuniyeti değişkenine bakıldığında hem sosyal görünüş kaygısı hem de fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Dış görünüşünden memnuniyet düzeyi düşük olan öğrencilerde kaygı ve kaçınma düzeylerinin daha yüksek olması, beden algısının önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Literatürde bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte Özkan ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif yönlü ilişki bulunduğu, egzersize katılım arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı ifade edilmiştir. Bu sonuç, dış görünüşünden memnun olmayan bireylerin fiziksel aktiviteden kaçınma davranışı gösterebileceğini destekler niteliktedir. Benzer şekilde Aktağ ve Çelebi (2018) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, spor lisansına sahip olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Araştırmada düzenli egzersiz ve spor katılımının bireylerin sosyal görünüş algıları üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği vurgulanmıştır. Bununla birlikte bazı araştırma sonuçları mevcut bulgularla tam olarak örtüşmemektedir. Durukan ve Aydın (2025) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivite ile sosyal görünüş kaygısı arasında düşük düzeyde ilişki bulunduğu ve fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını açıklamada sınırlı bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Kanatsız ve Gökçe (2020) tarafından yapılan çalışmada da fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısını azalttığı ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Çevreden olumsuz eleştiri alma durumuna ilişkin bulgular, eleştiri sıklığı arttıkça hem sosyal görünüş kaygısının hem de fiziksel aktiviteden kaçınmanın arttığını göstermektedir. Bu durum, sosyal çevrenin bireyin beden algısı ve davranışları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte Liu ve ark. (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, görünüş odaklı değerlendirmelerin ve kendini nesneleştirmenin görünüş kaygısını artırdığı, fiziksel aktivitenin ise bu olumsuz etkiyi azaltıcı bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Araştırmada sosyal çevreden gelen değerlendirmelerin

bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde Cash (1995) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde maruz kalınan görünüşe yönelik alay ve eleştirilerin bireylerin mevcut beden imajı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir. Çalışmada görünüşleri nedeniyle daha sık eleştiriye maruz kalan katılımcıların bedenlerinden daha fazla memnuniyetsizlik duydukları ve beden imajı sorunlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, mevcut araştırmada çevreden alınan olumsuz eleştirilerin sosyal görünüş kaygısını artırdığı ve fiziksel aktiviteden kaçınmayı tetiklediği sonucunu desteklemektedir. Özellikle bireyin görünüşüne yönelik olumsuz geri bildirimlerin beden algısını bozarak sosyal değerlendirilme korkusunu artırdığı ifade edilmektedir. Bununla birlikte, bu ilişkinin şiddetinin bireysel özellikler, benlik saygısı, sosyal destek düzeyi ve başa çıkma becerileri gibi değişkenlerden etkilenebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda söz konusu değişkenlerin aracılık veya düzenleyicilik rollerinin incelenmesi önerilebilir.

Spor yaparken en rahat hissedilen ortam değişkenine göre, kapalı ve sosyal ortamlarda rahat hissetmeyen bireylerde kaygı ve kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, çevresel faktörlerin fiziksel aktivite davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Bu sonuç, çevresel faktörlerin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkisini vurgulayan çalışmalarla desteklenmektedir. Lawton ve ark. (2017), fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği çevrenin (doğa, kapalı alan veya sosyal ortam) bireylerin anksiyete düzeyleri üzerinde belirleyici olduğunu ve özellikle daha rahat hissedilen çevrelerin psikolojik iyi oluşu artırdığını belirtmiştir. Bu bulgu, çevresel koşulların kaygı düzeyini şekillendirdiğini ve spor ortamının algılanan güvenlik ve rahatlık düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte Levinson ve ark. (2012), egzersiz ortamlarında sosyal değerlendirilme korkusunun bireylerde önemli bir kaygı kaynağı oluşturduğunu ve özellikle başkaları tarafından izlenme veya değerlendirilme algısının fiziksel aktivite sırasında kaygıyı artırarak kaçınma davranışına yol açabildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, özellikle sosyal ve kapalı spor ortamlarında bireylerin daha fazla psikolojik baskı hissetmesini açıklamakta ve mevcut çalışmadaki kaçınma davranışı bulgusunu desteklemektedir. Bununla birlikte bazı araştırmalar, spor yapılan ortamın bireylerde doğrudan kaygı ve kaçınma davranışı oluşturmadığını göstermektedir. Gökçe ve Keçeci (2020) tarafından açık, kapalı ve her iki ortamda fiziksel aktiviteye katılan bireyler üzerinde yapılan çalışmada, spor ortam türüne göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Araştırmada bireylerin açık ya da kapalı alanlarda spor yapmalarının sosyal görünüş kaygısını belirleyici düzeyde etkilemediği ifade edilmiştir. Bu durum, çevresel koşulların her bireyde aynı düzeyde kaygı oluşturmayabileceğini göstermekte ve mevcut araştırma bulgularıyla farklılık göstermektedir.

Kilo algısının fiziksel aktivite isteğine etkisi incelendiğinde, olumsuz etki algılayan öğrencilerde hem sosyal görünüş kaygısı hem de fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, beden algısının fiziksel aktivite davranışı üzerindeki etkisini desteklemektedir. Bu doğrultuda Cox (2002), fiziksel görünüşten duyulan memnuniyetsizliğin bazı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımı artırabilmesine karşın, bazı bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle fiziksel aktiviteden kaçınma davranışına yol açabileceğini ifade etmiştir. Özellikle bireyin fiziksel görünüşü nedeniyle yargılanacağı düşüncesi, sosyal görünüş kaygısını artırarak fiziksel aktiviteden kaçınmayı açıklayan önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde Biçki ve ark. (2025) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, beden algısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif ilişki olduğu ve beden algısı daha olumsuz olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada fiziksel aktivite ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve fiziksel aktivitenin arttıkça beden algısının daha olumlu hale geldiği rapor edilmiştir. Literatürde beden algısı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki her zaman doğrudan ve güçlü bir ilişki olarak ortaya konulmamaktadır. Bu doğrultuda Silva ve ark. (2018), beden algısı memnuniyetsizliğinin fiziksel aktivite ve yeme davranışları aracılığıyla genel sağlık algısı ile ilişkili olduğunu, ancak fiziksel aktivitenin bu ilişkide yalnızca aracılık rolü üstlendiğini belirtmiştir. Araştırma bulguları, beden algısı ile sağlık davranışları arasındaki ilişkinin doğrudan değil, dolaylı mekanizmalar üzerinden açıklanabileceğini göstermektedir. Bu durum, olumsuz kilo algısına sahip bireylerde fiziksel aktiviteden kaçınma davranışının her zaman zorunlu bir sonuç olmadığını ve sürecin bireysel ve davranışsal faktörlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Spor kıyafeti tercihi değişkenine göre, estetik ve vücut hatlarını gizleme odaklı tercihler yapan öğrencilerde kaygı ve kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, dış görünüş odaklı düşünce yapısının fiziksel aktivite katılımını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalardan birinde Hart ve ark. (2004), sosyal fizik kaygısı yüksek bireylerin egzersiz ortamlarında dikkat çekmemek amacıyla daha kapatıcı spor kıyafetleri tercih ettiklerini ve bu durumun fiziksel aktivite davranışlarını etkilediğini belirtmiştir. Araştırmada sosyal fizik kaygısı ile vücut hatlarını gizleyen egzersiz kıyafetleri tercih etme arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde Vani ve ark. (2026), dar ve görünümü ön plana çıkaran spor kıyafetleri giyen kadınların görünüş izleme davranışlarının ve sosyal fizik kaygılarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Araştırma sonuçları, spor kıyafeti tercihlerinin görünüş odaklı kaygılarla yakından ilişkili olduğunu ve bireylerin fiziksel aktivite sırasında kendilerini daha fazla değerlendirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ancak literatürde bu bulguyu doğrudan desteklemeyen çalışmalar sınırlı olup, mevcut araştırmalar daha çok

kıyafet tercihinden ziyade beden algısı ve sosyal fizik kaygısının belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu nedenle spor kıyafeti tercihi, fiziksel aktivite davranışlarını açıklayan tek başına bir değişken olarak değerlendirilmemelidir.

Son olarak korelasyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma arasında pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, sosyal görünüş kaygısı arttıkça fiziksel aktiviteden kaçınma eğiliminin de arttığını açıkça ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte Kaplan, Büyükmert ve Yıldırım (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Akkuş ve ark. (2019) çalışmasında sosyal görünüş kaygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Araştırma sonuçları, bireylerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça fiziksel aktivite davranışlarının da ilişkisel olarak değiştiğini göstermektedir. Bununla birlikte bazı araştırma sonuçları mevcut bulgularla tam olarak örtüşmemektedir. Alemdağ ve Öncü (2015) öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarıyla sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu durum fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin görünüş kaygılarının düşük olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik psikoeğitim programları ve farkındalık çalışmaları düzenlenebilir.
- Beden algısını güçlendirmeye ve olumlu beden imajı geliştirmeye yönelik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri artırılabilir.
- Özellikle dış görünüş memnuniyeti düşük ve çevreden olumsuz eleştiri alan öğrenciler için psikolojik destek mekanizmaları geliştirilebilir.
- Fiziksel aktiviteye katılımı artırmak amacıyla öğrencilerin kendilerini rahat hissedebilecekleri güvenli ve destekleyici spor ortamları oluşturulabilir.
- Spor etkinliklerinde performans odaklı yaklaşımlar kadar eğlence, sağlık ve iyi oluş odaklı programlara da yer verilmelidir.
- Spor kıyafeti ve beden algısı ile ilgili toplumsal baskıyı azaltmaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.
- Üniversite düzeyinde düzenli fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden kampüs içi rekreasyon programları artırılabilir.
- Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteden kaçınma düzeylerini azaltmaya yönelik grup temelli egzersiz ve sosyal spor etkinlikleri planlanabilir.
- Gelecek araştırmalarda farklı fakülteler ve üniversiteler karşılaştırılarak daha geniş örneklemlerle çalışmalar yapılabilir.
- Nitel araştırmalar ile öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteden kaçınma nedenleri daha derinlemesine incelenebilir.

Kaynaklar

Akkuş, Y., Türk, R., & Akkuş Aydemir, A. (2019). Evaluating the relationship between healthy lifestyle behaviours and social appearance anxiety. Archives of Health Science and Research, 6(1), 51–60.

Aktağ, İ., & Çelebi, M. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersizleri ile Sosyal Görünüm Kaygıları Arasındaki İlişki. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 14, 117-125.

Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. International Journal of Sport Culture and Science, 3(Special Issue 3), 287-300.

Altınışık, Ü., Özmaden, M., Güler, H., & Dokuzoğlu, G. (2025). Spor ve fiziksel aktiviteden kaçınma ölçeği: Bir ölçek uyarlama çalışması. Research in Sports Science, 15, 0021.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist,* 55(5), 469–480.

Aygör, N. (2010). 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumu ve Beden İmajının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bevan, N., O'Brien, K. S., Latner, J. D., Lin, C. Y., Vandenberg, B., Jeanes, R., & Fung, X. C. C. (2022). Weight stigma and avoidance of physical activity and sport: Development of a scale and establishment of correlates. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(23), 16370.

Biçki, D., Göktaş, A., Özkoçak, G., & Demircioğlu, D. T. (2025). Exploring the nexus: physical activity, body image, and anxiety among university students. BMC psychology, 13(1), 1065.

Bozdoğan, A., & Ciriş, V. (2025). Spor Yapan Bireylerde Sosyal Fiziksel Kaygıya İlişkin Çalışmaların Sistematik İncelenmesi. Burdur Mehmet Akif Ersoy University Journal of Sports Sciences, 3(1), 76-101.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2024). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (36. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Canpolat IB, Orsel S, Akdemir A, Özbay HM. (2005). The Relationship between Dieting and Body Image, Body Ideal, Self-Perceptions, and Body Mass Index in Turkish Adolescents, International Journal of Eating Disorders, 37, 150-155.

Cash, T. F. (1995). Developmental teasing about physical appearance: Retrospective descriptions and relationships with body image. Social Behavior and Personality: An International Journal, 23(2), 123–130.

Çetinkaya, T., & Honça, A. A. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 13–19.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications (5th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.

Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2022). Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. Turkish Journal of Sports Science, 6(2), 73-82.

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

Durukan, E. ve Aydın, G. (2025). Ekonomik Aktivitenin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Özgüven Düzeylerine Etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20 (1), 13-24.

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology,* 9, 1–5.

Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). Sage.

Gökçe, H., & Keçeci, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygıları. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 33-42.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11(1), 94–104.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (2004). Exercising caution: Social physique anxiety and protective self-presentational behaviour. Journal of Science and Medicine in Sport, 7(1), 47–55.

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.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image,* 17, 100–110.

Hu, C., Zhang, W., & Huang, W. (2025). The role of self-objectification and physical exercise in social appearance anxiety and restrained eating among female college students. Behavioral Sciences, 15(10), 1300.

İslamoglu, I. (2023). Examination of social appearance anxiety of faculty of sports sciences students. Journal of ROL Sport Sciences, 4(3), 908–919.

Jiang, Y., & Wang, X. (2025). The effects of physical activity on social physique anxiety in college students—the mediating and moderating role of mental toughness and negative physical self. BMC psychology, 13(1), 54.

Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(3), 1863-1870.

Kaplan, G., Büyükmert, E., & Yıldırım, Y. (2024). Examination Of Physical Activity Levels Of University Students According To Social Appearance Anxiety And Attitudes Towards Sports. International Journal Of Physical Activity, Nutrition and Health (IJPANH), 2(1), 1–8.

Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. London: Guilford publications.

Kostanski M, Gullone E. (1998). Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-Esteem, Anxiety, and Depression Controlling for Body Mass, Journal of Child Psychology Psychiatry, 39 (2), 255- 262.

Küçük Kılıç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İlişkisi. International Journal of Active Learning, 5(2), 69-85.

Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between nature, physical activity environments and psychological well-being. Frontiers in Psychology, 8, 1058.

Levinson, C. A., et al. (2012). Validation of the Social Exercise and Anxiety Measure (SEAM).

Liu, L., Liu, G., & Wang, H. (2024). Self-objectification and appearance anxiety in university students: Physical activity as a moderator. Social Behavior and Personality: An International Journal, 52(8), e13340.

Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı

değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 13(74), 503–518.

Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Turkish Journal of Sports Science, 5(2), 98-111.

Qin, T., Chen, P., Wang, J., Dong, J., & Zhang, K. (2024). Impact of physical activity on anxiety among university students: a moderated mediation model. Frontiers in Psychology, 15, 1509201.

Sağlık Bakanlığı, (2014). Beslenme Durumu ve Alışkanlıkları Değerlendirme Sonuç Raporu, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, Ankara.

Şahin E. (2012). Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Silva, P. O. D., Nery, J. M. G., Griep, R. H., Melo, E. C. P., Matos, S. M. A., Molina, M. D. C., Barreto, S. M., & Fonseca, M. D. J. M. (2018). Association between body image dissatisfaction and self-rated health, as mediated by physical activity and eating habits: Structural equation modelling in ELSA-Brasil. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(4), 790.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). Using multivariate statistics (7th ed.). Pearson.

Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology; How to choose a sampling technique for research. SSRN Electronic Journal, 5(2), 18-27.

Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.

Topuz, R., Bahadır, Z., & Erdoğan, Ç. H. (2019). Examining the social appearance anxiety and self-esteem levels of students of the sport management department. Asian Journal of Education and Training, 5(1), 74–79.

Tsartsapakis, I., & Zafeiroudi, A. (2025). Social physique anxiety in college students: The role of study field, physical activity, physical self-perception, and self-esteem. Sports, 13(4), 119.

Vani, M. F., Sabiston, C. M., Cox, E., Karlinsky, A., & Welsh, T. N. (2026). Athletic clothing style and comfort: Associations with appearance monitoring, social physique anxiety, and task concentration among women. Women's Health, 22, 1–13.

Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının İncelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 1), 863-869.

Zartaloudi, A., & Christopoulos, D. (2021). Social physique anxiety and physical activity. *European Psychiatry*, *64*(Suppl 1), S759.

Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L., Koutelekos, I., Evangelou, E., Fasoi, G., & Vlachou, E. (2023). Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs. *Diseases (Basel, Switzerland)*, *11*(2), 66.

Zhi, Q., Guo, K., Ma, X., Jia, S., & Liu, W. (2023). Exercise adherence and body dysmorphic disorder: Chain mediating effect of appearance-based rejection sensitivity and social anxiety. Social Behavior and Personality: an international journal, 51(6), 1-10.

Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılacak tüm etik ihlallerde "Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi ve Editörünün" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.