

Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Gül ÇAVUŞOĞLU¹, Ali Kerim YILMAZ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 18.05.2020
Kabul Tarihi: 13.07.2020
Online Yayın Tarihi:
13.07.2020

Anahtar Kelimeler

Fiziki kaygı,
Motivasyon, Sosyal
Kaygı, Egzersiz.

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya spor bilimleri fakültesinde eğitim gören 55'i kadın, 144'ü erkek olmak üzere toplamda 199 antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri katılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla egzersiz yapan bireylerin Öz-Belirleme Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek için Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 kullanılmıştır. Sosyal fizik kaygı düzeylerinin belirlenmesi için ise Sosyal Fizik Kaygı Envanteri kullanılmıştır. İki değişkenli gruplar için Mann-Whitney U ve ikiden fazla değişkenli gruplar için Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Sosyal Fizik Kaygı düzeyleri boy, vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenleri açısından anlamlı farklılık ortaya koyarken, Egzersizde Motivasyonel Düzenleme düzeyleri cinsiyet, vücut ağırlığı, medeni durum ve vücut şekli değişkenleri bakımından anlamlı farklılık ortaya koymuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, öğrencilerin demografik değişkenlerinin sosyal fizik kaygı ve egzersizde davranışsal düzenlemelerde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Analysis of Motivational Regulation in Exercise and Social Physique Anxiety Levels in University Students

Abstract

Article Info

Received: 18.05.2020
Accepted: 13.07.2020
Online Published:
13.07.2020

Keywords

Physique anxiety,
Motivation, Social
Anxiety, Exercise.

The aim of this study is to examine the motivational regulation in exercise and social physique anxiety levels of Sport Sciences Faculty students. A total of 199 -55 female and 144 male- coaching training, sport management and physical education and sport teaching department students studying at the faculty of sport sciences participated in the study. In the collection of data, Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 was used to find out the motivational orientation of individuals doing exercise within the scope of Self-determination theory. Social Physique Anxiety Scale was used to find out social physique anxiety level. Mann-Whitney U test was used for groups with two variables, while Kruskal Wallis test was used for groups with more than two variables. While social physique levels were found to show significant differences in terms of the variables of height, weight and body type; motivational regulation in exercise levels were found to show significant differences in terms of the variables of gender, weight, marital status and body type ($p<0.05$). As a conclusion, it was found that students' demographic variables were effective on social physique anxiety and behavioural regulation in exercise.

¹Ondokuz Mayıs Teknik Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun/Türkiye

Giriş

Hareket, canlılık işaretidir. Bu canlılık, tarihin ilk zamanlarından insanların güdülerıyla ve hayatta kalmaları için uğraşmalarıyla doğal hareket olarak ortaya çıkmıştır. Bu hareketler, doğal koşullara uyum sağlamak için şekillere bürünmüş ve değişikliklere uğramıştır (Harmandar, 2004). Tarih boyunca ince, sağlıklı, kaslı vb. niteliklere sahip olmak, çevre üzerinde olumlu izlenim oluşturmak bireyler için oldukça önemli olmuştur. İnsanlar, güzel olmayı olumlu, çirkin olmayı ise olumsuz değer olarak görmektedir. Bu

durum, kitle iletişim araçları ile de desteklenmektedir. Sunulan ideal beden tasarımları ile bireylerin hissettikleri ve düşünceleri değişmekte bundan dolayı da beden algıları değişmektedir (Yaman ve ark., 2008). İnsanların çoğu çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler. Bundan dolayı bireyler diğer insanlar üzerinde daha hatırda kalır izler bırakmak ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar (Yousefi ve ark., 2009).

Günümüzün önemli sorunlarından biri sosyal kaygıdır. İnsanlar kaygı yaşadıklarında, davranışları değişmektedir. Çekingenleşirler, kendilerini dışarıya daha olumlu göstermektense, var olan sosyal imajlarını korumakla daha çok ilgilenirler (Tunç, 2015). Başkaları üzerinde pozitif izlenim bırakmak isteyen kişiler, davranışlarını dahi buna göre şekillendirmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Sosyal kaygı, ilişkilerde yaşanması muhtemel bir kaygı çeşididir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin, gerginlik göstermesi, dikkatini bir konuda yoğunlaştırması oldukça güçtür (Çağlar ve ark., 2012). İnsanların başkalarının gözünde olumlu etki oluşturmaya yönelik doğal bir motivasyona sahip olduğunu savunan, benlik sunumu ve etki yönetimi kuramlarına dayanan sosyal fizik kaygının, bireylerin fiziksel görünümüleriyle ilgili olarak başkalarının gözünde istedikleri algıyı ve imajı kurmada eksik olduklarını düşündükleri durumlarda da açığa çıktığı görülmektedir (Hagger ve Stevenson, 2010).

Russell (2002), bireylerde fiziki görünüşün olumsuz olarak değerlendirilmesinin, sosyal fizik kaygıya neden olduğunu bildirmiştir. Aslında her insanın kendine ait bir beden algısı vardır ve bu algı bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bireydeki beden algısı çocukluk döneminin bitip, ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte gelişir ve yaşam boyunca sürekli bir değişim içinde görülür (Harris, 1987).

Egzersiz psikolojisi alanında son yıllarda yürütülen çalışmalar da egzersiz davranışı ile ilişkili olarak sosyal fizik kaygının daha detaylı bir şekilde anlaşılmasına olanak sağlamıştır (Lindwall ve, Lindgren, 2005). Her geçen gün azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve hareketsiz yaşamın beraberinde getirdiği sağlık problemleri egzersizde güdülenme konusunun araştırılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (Buckworth ve Dışman, 2007). Egzersiz ortamında sıklıkla kullanılan ve önemli bir yere sahip olan bu kavram üzerine yapılan araştırmalar kişilerin herhangi bir sportif aktiviteye katılma, katılmış olduğu aktiviteyi sürdürme ve bırakma nedenlerine ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır (Toros, 2001). Spora katılan, spor yapmayı sürdüren ve sporu bir yaşam tarzı haline getiren bireylerin sayısını arttırmak için, katılımı etkileyen faktörlerin açıklanması gerekmektedir (Edmunds ve ark., 2008). Bu nedenle bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören, aktif spor yapan ve yapmayan antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya 144'ü erkek, 55'i kadın olmak üzere toplam 199 öğrenci katılmıştır. Araştırmada yer verilen bağımsız değişkenler yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, medeni durum, aylık gelir, branş ve vücut şekli olarak belirlenmiştir. Ancak tablo sayısını azaltmak adına bulgular kısmında yalnızca istatistiksel anlamlılık oluşturan değişkenlere ait tablolara yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla Egzersiz yapan bireylerin Öz-Belirleme Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek için Mullen ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen, Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilen Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDE-2) kullanılmıştır. Ölçek 19 madde ve 5 alt boyuttan oluşmakta ve 5'li likert türündedir. Ölçeğin 5 alt boyutu dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme olarak adlandırılmıştır. Sosyal fizik kaygı düzeylerinin belirlenmesi için ise Hart ve ark., (1989) tarafından geliştirilen Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) kullanılmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi, homojenlikleri ise Levene testi kullanılarak yapıldı. Ölçeklerdeki toplam değerlerin hiçbiri bağımsız değişken gruplarına göre normal dağılmadığı saptandı. Normal dağılım göstermeyen veri setleri için iki değişkenli gruplarda Mann-Whitney U ve ikiden fazla değişkene sahip gruplarda ise Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Grupların çoklu karşılaştırma testleri Duncan testi kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. SFKE ve EDDE-2 Ölçekleri ve Alt Boyutları İçin Ortalama Fark Test Sonuçları

	SFKE	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	EDD	İçsel Düzenleme	İçe Atımla Düzenleme	Güdülenme	Dışsal Düzenleme
Yaş	0,848	0,836	0,320	0,162	0,607	0,462	0,335	0,356
Cinsiyet	0,711	0,749	0,611	0,169	0,985	0,406	0,047*	0,186
Boy	0,018*	0,393	0,019*	0,921	0,953	0,484	0,616	0,164
Vücut ağırlığı	0,042*	0,028*	0,331	0,183	0,039*	0,981	0,057	0,048*
Medeni Durum	0,125	0,097	0,441	0,242	0,078	0,534	0,003*	0,000*
Aylık Gelir	0,368	0,960	0,319	0,505	0,514	0,455	0,223	0,073
Branş	0,278	0,223	0,625	0,642	0,853	0,271	0,569	0,837
Vücut Şekli	0,025*	0,001*	0,285	0,357	0,039*	0,165	0,343	0,044*

* 0,05

Tablo 1'de cinsiyet ile güdülenme arasında, boy ile SFKE ve Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi arasında, vücut ağırlığı ile SFKE, Fiziksel Görünüm Rahatlığı, İçsel Düzenleme ve Dışsal Düzenleme arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca medeni durum ile Güdülenmeme ve Dışsal Düzenleme arasında, Vücut Şekli ile SFKE, Fiziksel Görünüm Rahatlığı, İçsel Düzenleme ve Dışsal Düzenleme arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri İçin Sonuçlar

	SFKE			
	n	Medyan	SS	p
Boy (m)	1,60 ve daha kısa	16	36,00 ^a	7,46
	1,61-1,70	65	32,00 ^c	6,35
	1,71-1,80	83	34,00 ^b	7,30
	1,80'den uzun	35	31,00 ^c	7,02
Vücut ağırlığı (kg)	55 ve altı	27	31,00 ^b	7,86
	56-65	53	32,00 ^b	7,14

Vücut Şekli	66-75	73	35,00 ^a	6,18	0,025*
	76 ve üzeri	46	32,00 ^b	7,32	
	Çok Kötü	7	36,00 ^a	3,42	
	Kötü	15	35,00 ^a	4,86	
	Normal	67	34,00 ^{ab}	5,94	
	İyi	76	32,00 ^{ab}	7,33	
Çok İyi	34	30,50 ^{bc}	8,57		

* 0,05

Tablo 2 incelendiğinde boy, vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenleri için istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 3. Fiziksel Görünüm Rahatlığı İçin Sonuçlar

		Fiziksel Görünüm Rahatlığı			p
		n	Medyan	SS	
Vücut ağırlığı	55 ve altı	27	12,00 ^b	4,60	0,028*
	56-65	53	13,00 ^{ab}	3,70	
	66-75	73	14,00 ^a	4,04	
	76 ve üzeri	46	12,00 ^b	3,40	
Vücut Şekli	Çok Kötü	7	15,00 ^{ab}	2,79	0,001*
	Kötü	15	15,00 ^a	3,52	
	Normal	67	14,00 ^b	3,56	
	İyi	76	12,00 ^c	3,98	
	Çok İyi	34	11,00 ^c	4,09	

* 0,05

Tablo 3'de vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4. Olumsuz Değerlendirme Beklentisi İçin Sonuçlar

		Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi			p
		n	Medyan	ss	
Boy	1,60 ve daha kısa	16	20,00 ^{ab}	4,91	0,019*
	1,61-1,70	65	19,00 ^b	5,03	
	1,71-1,80	83	21,00 ^a	5,38	
	1,80'den uzun	35	17,00 ^c	5,66	
	5 ve üzeri	25	17,00 ^c	5,32	

* 0,05

Tablo 4'e bakıldığında boy uzunluğu için istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 5. İçsel Düzenleme İçin Sonuçlar

		İçsel Düzenleme			p
		n	Medyan	ss	
Vücut ağırlığı	55 ve altı	27	26,00 ^{ab}	6,56	0,039*
	56-65	53	28,00 ^a	5,64	
	66-75	73	24,00 ^b	6,47	
	76 ve üstü	46	25,00 ^b	5,16	
Vücut Şekli	Çok Kötü	7	22,00 ^d	4,50	0,039*
	Kötü	15	23,00 ^{cd}	7,55	
	Normal	67	25,00 ^{bc}	5,89	
	İyi	76	27,00 ^a	5,71	
	Çok İyi	34	23,00 ^{cd}	6,38	

Tablo 5 incelendiğinde vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 6. Gütülenmeme İçin Sonuçlar

		Gütülenmeme			p
		n	Medyan	SS	
Cinsiyet	Erkek	144	9,00	3,65	0,047*
	Kadın	55	7,00	3,22	
Medeni Durum	Evli	21	11,00	3,44	0,003*
	Bekar	178	8,00	3,50	

Tablo 6’da cinsiyet ve medeni durum değişkenleri için istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 7. Dışsal Düzenlemeler İçin Sonuçlar

		Dışsal Düzenleme			p*
		n	Medyan	ss	
Vücut ağırlığı	55 ve altı	27	6,00 ^c	3,99	0,048*
	56-65	53	8,00 ^b	3,45	
	66-75	73	9,00 ^a	3,12	
	76 ve üstü	46	9,00 ^a	3,57	
Medeni Durum	Evli	21	12,00	3,47	0,000*
	Bekar	178	8,00	3,36	
Vücut Şekli	Çok Kötü	7	11,00 ^a	2,27	0,044*
	Kötü	15	9,00 ^{ab}	4,10	
	Normal	67	9,00 ^b	3,17	
	İyi	76	8,00 ^c	3,29	
	Çok İyi	34	8,00 ^{bc}	4,01	

Tablo 7’ye göre vücut ağırlığı, medeni durum ve vücut şekli değişkenleri için istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada amaç, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmada yaş değişkeni, SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiş ve yapılan istatistik sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada egzersizde davranışsal düzenlemelerin yaş değişkenine göre değişmediği ortaya konulmuştur. Sosyal fizik kaygı düzeyi ile yaş arasında anlamlı fark bulunmadığını ortaya koyan farklı çalışmalar da vardır (Tunç, 2015; Ümmet, 2007). Yapılan çalışmalar bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. İnsanlar başkaları tarafından hoş ve iyi bir şekilde değerlendirilmeyi istemektedir. Yani iyi bir vücut imajına sahip olarak karşısındaki bireylerden daha fazla saygı göreceği fikrine kapılmaktadır. Yaş ilerledikçe de fiziksel görünümde meydana gelecek değişikliklerin bireyde kaygı düzeyini arttıracığı söylenebilir. Ancak ortaya çıkan veriler incelendiğinde bu durumun SFKE ve EDDE açısından bir farklılık ifade etmediği görülmektedir. Bu durum, bireylerin her yaş grubunda bakış açılarında oluşan farklılıklarla açıklanabilir.

Çalışmada cinsiyet değişkeni, 144 erkek ve 55 kadın olmak üzere toplam 199 kişi ele alınarak SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda SFKE ve alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmazken ($p>0,05$), EDDE-2 gütülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılık

tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin güdülenmeme puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan sonucun, kadınların erkeklere göre daha detaycı olmasının yanında toplumda erkeklere yüklenen rol ve beklentilerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkekler için iş sahibi olabilme kaygısı kadınlara göre daha fazla olduğundan erkeklerde daha yüksek güdülenmeme durumu ortaya çıkmış olabilir. Yapılan bir araştırmada da üniversiteli erkek sporcuların spor yapma nedeni olarak en az motive oldukları tercihlerin; prestij sahibi olma, formda bir vücudun önemi ve kendini ispat etme olduğu belirlenmiştir (Dalkıran ve Aslan, 2016). Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada ise Egzersizde Davranışsal Düzenlemelerde anlamlı farka rastlanmamıştır. Ayrıca kadınların erkeklere oranla sosyal fiziksel kaygıyı daha fazla yaşadığı ve bu yaşanan kaygının bireyin kendi davranışlarını da etkilediği bildirilmektedir (Davison ve McCabe, 2005).

Sosyal görünüş kaygısı bireyin yalnızca vücut biçiminden kaynaklanan kaygı olmadığı boyunun uzunluğu, kilosunu, yüzünün şekli gibi nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül bir kaygı durumudur (Doğan, 2009). Boy değişkeni, 1,60 ve daha kısa olan 16 kişi, 1,61-1,70 olan 65 kişi, 1,71-1,80 olan 83 kişi, 1,80'den uzun 35 kişi ele alınarak SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiştir. Boyu 1,80'den uzun olan bireylerin diğer gruplara göre olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$). İdeal vücut ölçüsü olarak ifade edilen kadınlar için uzun boylu, yağsız ve zayıf, erkekler için uzun boylu, kaslı ve yapılı standartları kabul edilmektedir. Yaman (2008)'a göre ideal vücut ölçülerine sahip olamayan bireylerin kendini değerlendirmesinde değişimler olmaktadır (Yaman ve ark., 2008). Bilişsel kuramcılara göre sosyal görünüş kaygısının özünü değerlendirilme kaygısı oluşturmaktadır (Weeks ve ark., 2008). Bu durum üniversite ortamı açısından düşünüldüğünde üniversite öğrenimi hayatı süresince sürekli bir gurubun ya da başka bireylerin karşısında olma durumu söz konusu olacaktır. Üniversite ortamında fiziksel görünümünün ön planda olduğu düşünülürse öğrenciler kendi vücut algılamaları ile başkaları üzerine olumlu izlenimler bırakmak ister. Bu nedenle ideal boy ölçülerinde olduğunu düşünen bireylerin olumsuz değerlendirme beklentisi ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin düşük olması olası bir durum olarak düşünülebilir.

Araştırmada vücut ağırlığı 76 ve üstü olan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri 66-75 arası olanlara göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Fazla kiloya sahip olduğunu düşünen bireyler, bedenleri hakkında olumlu hissetme eğiliminde değildirler. Üniversite döneminde arkadaş ilişkilerinin artması, gencin sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerinin çeşitlenmesi dışarıda geçirdiği zamanı arttıracaktır. Bedeninden memnun olmayan öğrenci sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılmada kendini huzurlu hissetmeyeceği, kendini bu aktivitelerle bütünleştiremeyeceği düşünülebilir. Benzer şekilde Işıkol (2013) çalışmasında kilo almaktan korkan öğrencilerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadığını ifade etmektedir.

Çalışmada medeni durum değişkeni Güdülenmeme ve Dışsal Düzenleme boyutlarında anlamlı farklılığa yol açmıştır ($p<0,05$). Evli öğrencilerin Güdülenmeme ve Dışsal Düzenleme puanları bekar öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Evli olmakla beraber öğrencilik hayatına devam eden bireylerin sorumluluklarının daha fazla olması kaçınılmazdır. Bu bireylerin eşleri tarafından daha iyi bir görünüme sahip olmaları için egzersize yönlendirilmelerine rağmen kendi ihtiyaçları ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılama gibi sorumlulukları göz önüne alındığında, zaman bulamama ve güdülenmeme

problemi yaşayabilmeleri beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca evli öğretmenlerin egzersizde davranışsal düzenlemeler puanlarının yüksek çıkması evlilik ve artan yaşla birlikte vücut ağırlıklarının normalin üstüne çıkma eğilimleri ve bunun olumsuz etkileri onların egzersizde davranışsal düzenleme puanlarını yükselttiği düşünülebilir. Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada da medeni durum değişkeninde Sosyal Fizik Kaygı ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ölçeğinde istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeylerine göre SFKE ve EDDE-2 durumları incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuç, bireylerin daha iyi bir fizik ve görünüme sahip olmalarının gelirleri ile ilgili olmadığını ortaya koymaktadır. Daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmanın bireysel farklılıkların yanında, beslenme alışkanlığı ve spor ile gerekli çabanın gösterilmesi ile de gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencileri egzersize motive eden faktörlerin gelir seviyesine göre değişmediği de bir başka sonuçtur. Kılıç (2015) ve Tekeli (2017) bu çalışmaya paralel olarak gelir düzeyinin sosyal fizik kaygıyı etkilemediğini belirtmişlerdir. Alemdağ (2013) ise yapmış olduğu benzer bir çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmada branş değişkeni açısından SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bu durumun sosyal fizik kaygı düzeyleri ve egzersizde davranışsal düzenlemelere branştan çok, kişinin fiziksel durumunun etkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireylerin sporculuk düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının ulaşılmak istenen hedeflerde branştan daha fazla etkili olması, başka bir sebep olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmada vücut şekli değişkeni, SFKE ve EDDE-2 ölçeklerinde ve alt boyutlarında incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda Sosyal Fizik Kaygı Envanteri, Fiziksel Görünüm Rahatlığı, İçsel Düzenleme ve Dışsal Düzenleme boyutlarında anlamlı fark bulunurken ($p<0,05$), EDDE-2 ölçeğinde ise anlamlı farka rastlanmamıştır ($p>0,05$). Vücut şekli çok iyi olan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür. Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada da vücut kitle indeksine göre Sosyal Fizik Kaygı ölçeğinde anlamlı fark bulunurken, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ölçeğinde anlamlı farka rastlanmamıştır. Ortaya çıkan bu durum bu çalışma ile paralellik göstermektedir. İnsanları iyi bir görünüme sahip olma fikrine iten etmenlerin başında bireysel mutluluklarının yanında diğer bireylere güzel görünme ve kendini beğendirebilme çabası gelmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçları vücut şekli çok iyi olan öğrencilerin kendilerine duyduğu özgüven ile beraber fiziksel görünüşleri konusunda herhangi bir kaygıya kapılmadıkları şeklinde açıklamak mümkündür.

Sonuç olarak, öğrencilerin demografik değişkenlerinin sosyal fizik kaygı ve egzersizde davranışsal düzenlemelerde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Kaynaklar

Alemdağ, S. (2013). The investigation of participation physical activity, social appearance anxiety and social self-efficacy at the teacher candidate. Doctorate Thesis. Karadeniz Technical University. Institute Of Education Sciences.

- Buckworth, J., Dishman, R.K. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd ed.; 5009-5536.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43:106-116.
- Çepikkurt, F., & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1:17-120.
- Dalkıran, O., Aslan, C.S. (2016). Investigation of the Reasons of Sport Motivation in Collegiate Athletes. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17):424-432.
- Davison, T.E., & McCabe, M.P. (2005). Relationship between men's and women's body image and their psychological, social and sexual functioning. *Sex Roles*, 5: 463-475.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. *Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 58-59.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38(2): 375-388.
- Gümüş, E. (2017). Egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalı*.
- Hagger, M.S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology & Health*, 25 (1): 89 –110.
- Harmandar, İ.H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Harris, D.V. (1987). *The psychological health of the athlete*. New York: Sport Psychology.
- Hart, E., Leary, M.R., Rejeski, J.W. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94–104.
- Işıkol, Ö.F. (2013). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş saygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar İlçesi örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 122-138.
- Kılıç, M. (2015). Selçuk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı*.
- Lindwall, M., Lindgren, E.C. (2005). The effects of an exercise intervention program on physical self perceptions and social physique anxiety in nonphysically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6:643-658.
- Markland, D., Tobin, V. (2004). A modification of the behavioral regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2):191- 196.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D.K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23(5):745-752.
- Russell, W.D. (2002). Comparison of self esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial background. *Journal of Sport Behavior*, 298-313.
- Tekeli, Ş.C. (2017). Comparison of social appearance anxiety and academic self-efficacy levels of students studying in different departments of physical education and sports teaching and other faculty. *Master Thesis. Bartın University, Institute of Education Sciences*.
- Toros, F.Z. (2001). Elit sporcuların güdüsel yönelimleri: voleybolcular üzerine bir araştırma, *Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

- Tunç, A.Ç. (2015). Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi.
- Weeks, J.W., Heimberg, R.G., Rodebaugh, T.L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22:44–55.
- Yaman, Ç., Tesneli, Ö., Kosu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M., ve Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5-2.
- Yousefi, B., Hassani, Z., Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-Item social physique anxiety scale (SPAS-7) among University Students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2:201.

Makale Alıntısı

Çavuşoğlu, G., Yılmaz, A.K. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. [Analysis of Motivational Regulation in Exercise and Social Physique Anxiety Levels in University Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 106-114.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.