



ISSN:1306-3111  
e-Journal of New World Sciences Academy  
2008, Volume: 3, Number: 4  
Article Number: B0030

**HEALTH SCIENCES**  
**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**  
❖ **PHYSICAL EDUCATION**

Received: February 2008  
Accepted: September 2008  
© 2008 [www.newwsa.com](http://www.newwsa.com)

**Ramiz Arabacı**  
**Füsun Öztürk Kuter**  
**Ayşegül Doğan**  
University of Uludağ  
[ramizar@uludag.edu.tr](mailto:ramizar@uludag.edu.tr)  
Bursa-Türkiye

---

---

### **SOSYAL FİZİK KAYGI VE BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

#### **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygıları ile statik kuvvet, BMI ve vücut yağ oranlarının karşılaştırılması ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu çalışmada BE, BD ve VO kız gruplarının ortalama SFK sırasıyla 25.41 puan, 29.24 puan ve 24.93 puan ( $F=7.095$ ;  $p<0.05$ ) ve erkek gruplarının ortalama SFK sırasıyla 21.31 puan, 25.16 puan ve 21.01 puan ( $F=11.262$ ;  $p<0.05$ ) olarak belirlendi. SFK ile yağ arasında pozitif ilişki, SFK ile sol, sağ pençe ve sırt kuvveti arasında ise negatif ilişki belirlendi ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, statik kuvveti daha iyi ve yağ daha düşük olan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeyleri daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca daha fazla fiziksel aktivitede bulunan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygıları da düşük olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Kaygı, Kuvvet, Antropometrik, Fiziksel Uygunluk, Egzersiz

### **INVESTIGATE ON RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY AND SOME PHYSICAL FITNESS CHARACTERISTICS**

#### **ABSTRACT**

The aim of present study was to compare social physique anxiety, static strength and %fat of university students who have different level of physical activity and examine relationship between these variables. In this study SPA of female PED, OP and VO groups respectively 25.41 point, 29.24 point and 24.93 point ( $F = 7.095$ ;  $p<0.05$ ) and SPA of male PED, OP and VO groups respectively 21.31 point, 25.16 point and 21.01 point was determined. Relationship between SPA and %fat was positive and between SPA and left, right hand grip and back strength was negative ( $p<0.05$ ). In conclusion, we can say that university students with high static strength and low %fat have low SPA. Moreover, SPA was lower in students who performed more physical activity and exercise.

**Keywords:** Physique Anxiety, Strength, Anthropometric, Physical Fitness, Exercise



## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Fiziksel aktivite ve spor, hayatımızın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir [1]. İlköğretimde başlayan, lise de devam eden ve üniversite yıllarında daha da artan eğitim-öğretim programlarının yoğunlukları nedeniyle egzersiz ve fiziksel aktivite için ayrılan zaman giderek azalmaktadır. Günümüzde teknolojinin sürekli ve sinsi gelişmesi, artan rekabetçi ve yarışmacı eğitim-öğretim programları nedeniyle genç bireyler daha az fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaktadırlar. Hareketsiz yaşam, son yıllarda özellikle genç yetişkinler için vücut yapıları ile ilgili estetik standartlara ulaşamama sonucunda sosyal fizik kaygının (SFK) artmasına neden olmaktadır [2]. Sosyal fizik kaygı, insanların fiziksel görünüşleri başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri kaygıdır [3]. Sosyal fizik kaygı kavramı, bireyin diğerleri önünde davranışlarını kontrol etme ve görünümünü ayarlama çabaları olan benlik sunumu teorisi içinde yer almaktadır [4 ve 5].

Fiziksel egzersiz yapanların yapmayanlara göre ve fiziksel performansı daha iyi olan bireylerin sosyal fizik kaygıları daha düşük olması beklenmektedir ve güncel literatürde bu yönde bulgular vardır [6, 7, 8 ve 9]. Fiziksel aktivitelere katılma ve egzersiz yapma vücudun genel sağlığı üzerinde etkisi olabileceği gibi dış görünüşü de olumlu yönde geliştirmektedir. Bir çok araştırma gösteriyor ki, bazı insanlar sosyal fizik kaygılarını azaltabilmek için egzersize katılımlarını arttırırken [10], bazı insanlar ise sosyal fizik kaygılar yüksek olduğundan fiziksel aktivitelere katılmayı tercih etmektedirler. Görüldüğü gibi sosyal fizik kaygı ile egzersiz arasındaki ilişki tam olarak açıklanmadığından, egzersiz psikolojisi araştırmalarında benlik sunumu teorisinin en fazla araştırma konusu muhtemelen sosyal fizik kaygıdır [11]. Literatürde, BMI ve % yağ gibi özellikler ile SFK arasındaki ilişkisini inceleyen araştırmalar daha önce yapılmasına rağmen, SFK ile temel fiziksel özelliklerden kuvvet ile ilişkisini inceleyen araştırmaların hala yapılmadığını, geniş bir web tabanlı (PubMed, SPORT Discus ve ProQuest 5000 International) literatür taramasına dayanarak söyleyebiliriz.

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, bu araştırmanın amacı farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı, statik kuvvet ve vücut yağ oranlarının karşılaştırılması ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu araştırmada iki hipotez belirlendi. Bunlar, 1) daha fazla egzersiz ve fiziksel aktivitede bulunan öğrencilerinin statik kuvvetleri daha iyi, vücut yağ oranları ve sosyal fizik kaygıları ise daha düşüktür; 2) SFK ile statik kuvvet arasında negatif, SFK ile %yağ ve BMI arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICATION)

Benlik sunumu teorisi ile ilgili araştırmalar spor psikolojisi alanında çok yeni olmalarına rağmen, bu alan ile ilgili bazı yeni yollar ve akımlar son yıllarda gelişmeye başladı. SFK ve egzersiz ilişkisi ile ilgili araştırmalar benlik sunumu teorisinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Şu ana kadar SFK ile vücut kompozisyonu arasında ilişki tam olarak açıklanmamıştır. Ayrıca bizim bilimizde, kuvvet ile SFK arasında ilişkiyi inceleyen başka araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu araştırmadan elde edilen bulgular ve sonuçların sosyal fizik kaygının egzersizle ilişkisinin açıklanmasında katkıda bulunacağını ve böylece benlik sunumu teorisini biraz daha geliştirmiş olacağını düşünüyoruz.

### 3. YÖNTEM (METHOD)

**Örneklem Grubu:** Bu araştırma için farklı fiziksel aktivite düzeyinde bulunan kız ve erkek üniversite öğrencilerinden 3' er grup oluşturuldu. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan (BE) 63 kız (yaş 19.9±1.7 yıl) ve 94 erkek (yaş 20.9±2.1 yıl) öğrenci birinci grupları, diğer bölümlerde okuyup beden eğitimi bölümünden seçmeli ders alan (BD) 97 kız (yaş 21.8±1.1 yıl) ve 69 (yaş 22.1±1.2 yıl) erkek öğrenci ikinci grupları ve 2007-2008 yılı Bursa'da yapılan Üniversiteler arası Voleybol C kategorisine katılan 42 kız (yaş 19.8±1.5 yıl) ve 88 erkek (yaş 21.1±1.9 yıl) voleybolcu (VO) üçüncü örneklem gruplarını oluşturdu. Araştırmaya toplam 453 üniversite öğrencisi katıldı.

**Prosedür:** BD öğrencileri genellikle çok az sportif aktivitelere katılmaktadırlar. Oysa BE öğrencileri gerek izlemiş oldukları ders programları ve gerekse birçoğu çeşitli kulüplerde aktif olarak spor hayatını devam ettiklerinden fiziksel aktiviteleri daha fazladır. VO gruplarındaki öğrenciler de voleybol takımlarında antrenman yaptıklarından fazla fiziksel aktivitede bulunmaktadırlar. Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin farklı düzeyde fiziksel aktivitelerde bulunmaları nedeniyle üç farklı deney grupları oluşturuldu (kız ve erkek grupları ayrı olarak değerlendirildi). Öğrencilerinin SFK ile seçilmiş bazı fiziksel uygunluk özellikleri karşılaştırıldı. Araştırmaya katılmadan önce öğrencilere çalışma hakkında bilgi verildi. Gönüllü olan öğrenciler çalışmaya kabul edildi. Sosyal fizik kaygı düzeylerini belirlenmesi amacıyla denekler ilk önce Hart, Leary, ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilen 12 maddelik Sosyal Fizik Kaygı Envanterini (SFKE) doldurdular [3]. Envanterdeki maddeler Likert tipinde beşli ölçek şeklinde cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60'dır. SFKE'den alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyi de artmaktadır. Envanter, kişilerin fiziksel yapıları başkaları tarafından gözlemlenmeleri ve ya değerlendirilmelerinde duydukları rahatsızlık seviyesi ile ilgili sorular içermektedir. Üniversite öğrencileri için, test tekrar test güvenilirlik sonuçları kızlarda 0.88 ve erkeklerde 0.76 (tüm ölçek için). Tutarlılık kat sayısı tek faktörlü yapıda kızlarda 0.81 erkeklerde 0.77 olarak bulunmuştur [12]. Daha sonra deneklerin fiziksel özellikleri ölçüldü. Deneklerin fiziksel uygunluk ölçümleri iki spor uzmanı tarafından yapıldı. İlk önce ağırlık, boy, BMI ve % yağ ölçüldü. Daha sonra deneklerin sırasıyla sol ve sağ el pençe kuvvetleri ile sırt kuvvetleri ölçüldü.

**Fiziksel Uygunluk Ölçümleri:** Ağırlık, boy ve BMI Sport Expert marka Antropometri Seti (MED-AN 100), %yağ ise Omron (BF 306) marka vücut yağ ölçer ile ölçüldü. Sol ve sağ pençe kuvveti el dinamometresi (MED DYN 100 Sport Expert), sırt kuvveti de sırt dinamometresi (MED DYN 100 Sport Expert) ile ölçüldü. Sol ve sağ pençe ile sırt kuvveti testleri ikiye kez uygulandı. Daha iyi olan derece kaydedildi.

**İstatistiksel Analiz:** Elde edilen verilerinin değerlendirilmesi Windows için SPSS 16 paket programında yapıldı. Araştırmadaki denek gruplarının bağımlı değişkenlerinin karşılaştırılması One Way ANOVA testi ile yapıldı. Gruplar arasındaki farklılıklar çoklu karşılaştırma testi olan Bonferroni testi ile karşılaştırıldı. Gruplarının karşılaştırılması bayan ve erkek deneklerde ayrı ayrı olarak yapıldı. SFK puanları ile BMI, %yağ, sol pençe kuvveti, sağ pençe kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişki Pearson correlation coefficient testi ile belirlendi. Anlamlılık düzeyi olarak p<0.05 olarak alındı.

#### 4. BULGULAR (RESULTS)

Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri sırasıyla Tablo 1 ve 2'de, ölçülen fiziksel uygunluk özelliklerinin ve SFK puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve gruplar arasındaki karşılaştırmalar Tablo 3 ve 4'te gösterildi. Deneklerin SFK puanları ile araştırmadaki değişkenleri arasındaki ilişki Tablo 5'te gösterildi.

Tablo 1. Kız öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri, M ± SD.  
(Table 1. Descriptive characteristics of female subjects, M ± SD)

Değişkenler	Kız							
	BE (n=63)		BD (n=97)		VO (n=42)		Toplam (n=202)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Yaş (yıl)	19.9	1.73	21.9	1.17	19.8	1.5	20.8	1.76
Boy (cm)	163.9	5.91	160.9	5.36	168.3	5.4	163.4	6.21
Ağırlık (kg)	56.7	6,64	55.1	7,78	60.2	8.3	56.7	7.76

BE: Beden eğitimi bölümü öğrencileri

BD: Beden eğitimi bölümü dışındaki öğrenciler

VO: Voleybol takımlarında yer alan öğrenciler

SD: Standart Sapma

M: Aritmetik ortalama

\*: p<0.05

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan kız öğrencilerinin ortalama yaş, boy ve ağırlık değerleri gruplara göre sırasıyla, BE 19.9±1.7 yıl, 163.9±5.9 cm ve 56.7±6.6 kg, BD 21.8±1.1 yıl, 160.9±5.3 cm ve 55.1±7.7 kg ve VO 19.8±1.5 yıl, 168.3±5.4 cm ve 60.2±8.3 kg olarak belirlendi.

Tablo 2. Erkek öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri, M ± SD.  
(Table 2. Descriptive characteristics of male subjects, M ± SD)

Değişkenler	Erkek							
	BE (n=94)		BD (n=69)		VO (88)		Toplam (251)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Yaş (yıl)	20.9	2.05	22.1	1.23	21.1	1.9	21.3	1.85
Boy (cm)	173.5	6.08	173.9	5.97	179.7	6.9	175.8	6.93
Ağırlık (kg)	70.9	9.45	71.6	9.82	76.1	10.8	72.8	1.02

BE: Beden eğitimi bölümü öğrencileri

BD: Beden eğitimi bölümü dışındaki öğrenciler

VO: Voleybol takımlarında yer alan öğrenciler

SD: Standart Sapma

M: Aritmetik ortalama

\*: p<0.05)

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan erkek öğrencilerinin ortalama yaş, boy ve ağırlık değerleri gruplara göre sırasıyla, BE 20.9±2.1 yıl, 173.5±6.1 cm ve 70.8±9.5 kg, BD 22.1±1.2 yıl, 173.9±5.9 cm ve 71.6±9.8 kg ve VO 21.1±1.9 yıl, 173.5±6.9 cm ve 76.1±10.8 kg olarak belirlendi.

Tablo 3. Kız öğrencilerinin fiziksel uygunluk özelliklerini ve SFK düzeylerinin karşılaştırılması.  
(Table 3. Comparison of physical fitness characteristics and SPA of female students)

Değişkenler	Gruplar	M	SD	F	İkili Karşılaştırma
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	BE	21.34	2.72	2.009	
	BD	22.16	3.79		
	VO	21.13	2.55		
	Toplam	21.69	3.27		
% Yağ	BE	25.21	4.75	5.426*	BE-BD*
	BD	27.75	6.20		BD-VO*
	VO	25.04	5.38		
	Toplam	26.39	5.74		
Sol Pençe Kuvveti (kg)	BE	17.19	4.17	9.804*	BE-BD*
	BD	14.77	2.87		
	VO	16.25	3.43		
	Toplam	15.83	3.59		
Sağ Pençe Kuvveti (kg)	BE	17.96	4.27	6.951*	BE-BD*
	BD	15.77	3.17		
	VO	16.80	3.61		
	Toplam	16.67	3.74		
Sırt Kuvveti (kg)	BE	72.67	2.01	38.074*	BE-BD*
	BD	55.33	8.04		BD-VO*
	VO	72.99	12.7		
	Toplam	64.41	16.6		
SFK (puan)	BE	25.41	7.37	7.095*	BE-BD*
	BD	29.24	7.92		BD-VO*
	VO	24.93	7.22		
	Toplam	27.15	7.81		

BE: Beden eğitimi bölümü öğrencileri

BD: Beden eğitimi bölümü dışındaki öğrenciler

VO: Voleybol takımlarında yer alan öğrenciler

SD: Standart Sapma

M: Aritmetik ortalama

\*: p<0.05)

Tablo 3'de görüldüğü gibi BE, BD ve VO (kız) sırasıyla ortalama BMI 21.34 kg/m<sup>2</sup>, 22.16 kg/m<sup>2</sup> ve 21.13 kg/m<sup>2</sup> ( $F = 2.009$ ;  $p > 0.05$ ), %yağ 25.21, 27.75 ve 25.04 ( $F = 5.426$ ;  $p < 0.05$ ), sol pençe kuvveti 17.19 kg, 14.77 kg ve 16.25 kg ( $F = 9.804$ ;  $p < 0.05$ ), sağ pençe kuvveti 17.96 kg, 15.77 kg ve 16.88 kg ( $F = 6.951$ ;  $p < 0.05$ ), sırt kuvveti 72.67 kg, 55.33 kg ve 72.15 kg ( $F = 38.074$ ;  $p < 0.05$ ), SFK 25.41 puan, 29.24 puan ve 24.93 puan ( $F = 7.095$ ;  $p < 0.05$ ) olarak belirlendi.

Tablo 4. Erkek öğrencilerinin fiziksel uygunluk özelliklerini ve SFK düzeylerinin karşılaştırılması.  
(Table 4. Comparison of physical fitness characteristics and SPA of male students)

Değişkenler	Gruplar	M	SD	F	İkili Karşılaştırma
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	BE	23.53	2.66	0.096	
	BD	23.65	3.55		
	VO	23.44	2.87		
	Toplam	23.54	2.99		
% Yağ	BE	16.99	4.67	14.533*	BE-BD*
	BD	21.15	5.49		BD-VO*
	VO	17.01	6.12		
	Toplam	18.14	5.73		
Sol Pençe Kuvveti (kg)	BE	28.60	5.68	2.198	
	BD	26.67	5.94		
	VO	27.86	5.82		
	Toplam	27.81	5.83		
Sağ Pençe Kuvveti (kg)	BE	29.52	5.57	1.341	
	BD	28.21	4.93		
	VO	29.51	6.23		
	Toplam	29.16	5.66		
Sırt Kuvveti (kg)	BE	123.55	22.92	25.089*	BE-BD*
	BD	99.01	21.52		BD-VO*
	VO	117.36	22.23		
	Toplam	114.64	24.35		
SFK (puan)	BE	21.31	6.27	11.262*	BE-BD*
	BD	25.16	5.56		BD-VO*
	VO	21.01	5.95		
	Toplam	22.26	6.20		

BE: Beden eğitimi bölümü öğrencileri

SD: Standart Sapma

BD: Beden eğitimi bölümü dışındaki öğrenciler

M: Aritmetik ortalama

VO: Voleybol takımlarında yer alan öğrenciler

\*: p<0.05)

Tablo 3'de görüldüğü gibi BE, BD ve VO (erkek) sırasıyla ortalama BMI 23.53 kg/m<sup>2</sup>, 23.65 kg/m<sup>2</sup> ve 23.44 kg/m<sup>2</sup> ( $F = 0.096$ ;  $p>0.05$ ), %yağ 16.99, 21.15 ve 17.01 ( $F = 14.533$ ;  $p<0.05$ ), sol pençe kuvveti 28.60 kg, 26.67 kg ve 27.86 kg ( $F = 2.198$ ;  $p>0.05$ ), sağ pençe kuvveti 29.52 kg, 28.21kg ve 29.51 kg ( $F = 1341$ ;  $p>0.05$ ), sırt kuvveti 123.55 kg, 99.01 kg ve 117.36 kg ( $F = 25.089$ ;  $p<0.05$ ), SFK 21.31puan, 25.16 puan ve 21.01puan ( $F = 11.262$ ;  $p<0.05$ ) olarak belirlendi.

Tablo 5. Deneklerin SFK ile diğer değişkenler arasında korelasyon değerleri

(Table 5. Correlation values between SPA and other variables of subjects)

		BMI	% Yağ	Sol Pençe Kuvveti	Sağ Pençe Kuvveti	Sırt Kuvveti
SFK	Pearson Correlation	.052	.372*	-.301*	-.294*	-.352*

\*: İstatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $p<0.05$ )

Tablo 5'te görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin SFK puanları ile sol pençe kuvveti, sağ pençe kuvveti ve sırt kuvveti arasında negatif yönde, oysa SFK puanları ile % yağ arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlendi ( $p<0.05$ ). Yine aynı tabloda SFK puanları ile BMI arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ (DISCUSSION AND CONCLUSION)

Bu araştırmanın amacı farklı fiziksel aktivite düzeyinde olan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı, statik kuvvet ve vücut yağ oranlarının karşılaştırılması ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu çalışmada iki hipotez belirlendi. Bunlar, 1) daha fazla egzersiz ve fiziksel aktivitede bulunan öğrencilerinin statik kuvvetleri daha iyi, vücut yağ oranları ve sosyal fizik kaygıları ise daha düşüktür; 2) SFK ile statik kuvvet arasında negatif, SFK ile %yağ ve BMI arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.

Araştırmamıza katılan BE, BD ve VO gruplarının (kızlarda ve erkeklerde) BMI değerleri birbirine çok yakın olduğunu ancak % yağ değerlerini karşılaştırdığımızda BE ile BD arasında ve BD ile VO arasında BD aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, BD ile VO arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlendi. Üç grubunun sırt kuvveti değerlerini (kızlarda ve erkeklerde) karşılaştırdığımızda BE ile BD arasında ve BD ile VO arasında BD aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark, BD ile VO arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlendi. Sol ve sağ pençe kuvvetlerinde sadece erkeklerde BE ile BD arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu. Ancak hem kızlarda hem de erkeklerde BE ve VO gruplarının sol ve sağ pençe kuvvetleri BD öğrencilerine göre daha iyi olduğunu tespit ettik. BE okuyan ve VO takımlarında yer alan öğrencilerinin vücut yağ oranının BD öğrencilerine göre daha düşük ve statik kuvvetlerinin daha iyi olmasını daha çok fiziksel ve sportif faaliyetlerinde bulunmasına bağlanabilir. Araştırmamıza katılan öğrencilerinin SFK puanlarını karşılaştırdığımızda hem erkeklerde hem de bayanlarda BE ile BD arasında ve VO ile BD arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. BE öğrencilerinin ve VO takımlarında yer alan öğrencilerinin SFK düzeyleri BD öğrencilerine göre düşüktür. Araştırmamızda SFK ile ilgili elde edilen bulgular Mülazımoğlu, Kirazcı & Aşçı (2002) tarafından yapılan bir araştırmanın bulguları ile desteklenmektedirler [13]. Mülazımoğlu, Kirazcı & Aşçı (2002) sporcu ve sporcu olmayanların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında sporcular lehine anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir [13]. Yine, Hausenblas and Fallon (2002) 474 üniversite öğrencisinin sosyal fizik kaygılarını inceleyen araştırmalarında egzersiz alışkanlığı daha fazla olan öğrencilerinin sosyal fizik kaygıları daha düşük olduğunu belirtmişlerdir [2].

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin SFK ile BMI, %yağ, sol pençe kuvveti, sağ pençe kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişkiye bakıldı. Bulgularımız gösteriyor ki SFK ile %yağ arasında pozitif anlamlı ilişki, SFK ile sol, sağ pençe ve sırt kuvveti arasında ise negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır. SFK ile BMI arasında ise anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ağırlık, boy, BMI ve %yağ gibi antropometrik özelliklerin SFK ile ilişkilerini inceleyen birçok araştırma yapılmıştır [3, 5 ve 14]. Bu çalışmalarda SFK ile BMI ve % yağ arasında negatif anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir. % yağ bakımından bu araştırmaların bulguları bizim araştırmamızın bulguları ile paralellik gösterirken, BMI bakımından paralellik göstermemektedir. Bunun nedeni bizim çalışmamızda sporcu ve/veya düzenli olarak spor yapan öğrenci gruplarının bulunması ve BMI'nin birçok epidemiyolojik çalışmada kullanılmasının doğru olabileceği ancak fiziksel olarak aktif olan popülasyonlarda yüksek hatalara neden olmasıdır [15].

Araştırmamızda elde edilen bulgular birinci ve ikinci hipotezlerimizi doğrulamaktadır. Araştırmamızın bulguları sadece ikinci hipotezimizde yer alan SFK ile BMI arasında pozitif ilişki bulunmaktadır ifadesini desteklememektedir. Statik kuvvet kolay



ölçülebilir ve değerlendirilebilir bir fiziksel özelliktir ve sporsal performansın önemli ögesidir. Bu nedenle SFK ile fiziksel aktivite ve spor arasındaki ilişkisini inceleyen araştırmalarda statik kuvvet bir değişken olarak kullanılabilir. Araştırmamızdan elde edilen bulguların SFK ile statik kuvvet ilişkisini açıklamak açısından önem kazandığını ve güncel literatüre bu yönde katkısı olduğunu düşünmekteyiz.

Sonuç olarak, statik kuvveti daha iyi ve % yağ daha düşük olan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeyleri daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca daha fazla fiziksel aktivite ve sportif faaliyetinde bulunan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygıları da düşük olmaktadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin bedenleri ile daha barışık olmaları ve sosyal fizik kaygıları daha olumlu olabilmesi için aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz;

- Öğrenciler boş zamanlarını daha çok fiziksel aktivitelere ayırmalarını,
- Üniversite içinde rekreasyon amaçlı alanlar, açık spor sahaları, spor salonları, fitness merkezli ve yüzme havuzları yapılmalı,
- Mevcut tesislerin daha verimli kullanılması için düzenlemeler yapılmalı,
- Seçmeli dersler adı altında tüm fakülde ve bölümlerde Beden eğitimi ve Spor dersleri açılmalıdır.

#### KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. WHO Consultation on Obesity. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2000. WHO Technical Report Series 894.
2. Hausenblas, H.A. ve Fallon, E.A., (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-85.
3. Hart, E.A., Leary, M.R., and Rejeski, W.J., (1989). The measurement of social Physique Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1989, 11, pp:94-104.
4. Martin, J.J., Kliber, A., Kulinna, P.H., and Fahlman, M., (2006). Social Physique Anxiety and Muscularity and Appearance Cognitions in College Men. *Sex Roles*, 55:151-158
5. Eklund, R.C. and Crawford, S., (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, pp:431-448.
6. Huddy, D.C., Niemann, D.C., and Johnson, R.L., (1993). Relationship between body image and percent body fat among college male varsity athletes and non-athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 77, pp:851-857.
7. Frederick, C.M. and Morrison, C.S., (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963-972.
8. Finkenber, M.E., DiNucci, J.M., McCune, S.L., Chenette, T., and McCoy, P., (1998). Commitment to physical activity and anxiety about physique among collage women. *Perceptual and Motor Skills*, 87, pp:1393-1394.
9. Kowalski, N.P., Crocker, P.R. & Kowalski, K.C. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: Does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, pp:55-62.
10. Lantz, C.D., Hardy, C.J., and Ainsworth, B.E., (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, pp:83-93.
11. Gammage, K., Hall, C., and Martin Ginis K.A., (2004). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and





- low frequency exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, pp:1638-1651.
12. Mulazimoğlu-Balli, O.M. and Asçı, F.H., (2006). Sosyal fizik kaygı envanteri'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1), pp:11-19.
  13. Mulazimoğlu, Ö, Kirazcı, S. ve Aşçı, F.H., (2002) Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. 7. Spor Bilimleri kongresi, 27-29 Ekim 2002, Kemer-ANTALYA.
  14. Diehl, N.S., Brewer, B.W., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., and Shaw, D.L., (2000). *Body mass index (BMI), social physique anxiety, protective self-presentational concerns, and protective self-presentational behavior in exercise*. Annual Meeting of the Association for Advancement of Applied Sport Psychology, Nashville, TN.
  15. American College of Sports Medicine (1995). *ACSM's guideline for exercise testing and prescription* (5th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.