



[itobiad], 2021, 10 (4): 3818-3833

<p><b>Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi</b></p> <p>Examination of Emotional Eating and Social Physical Anxiety Levels of Individuals Member of Sports Centers</p> <p>Video Link: <a href="https://youtu.be/tC-o8SU5KSE">https://youtu.be/tC-o8SU5KSE</a></p>	
<p><b>Yasemin YALÇIN</b> Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Asst.Prof., A.Alaaddin Keykubat Univ. Sports Science Faculty Department Of Physical Education and Sport Education yasemin.yalcin@alanya.edu.tr / Orcid ID: 0000-0002-1484-3477</p> <p><b>Hasanali Kağan KURNAZ</b> Araş. Gör., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü RA., A.Alaaddin Keykubat Univ. Sports Science Faculty Department Of Physical Education and Sport Education kagan.kurnaz@alanya.edu.tr / Orcid ID: 0000-0002-5418-3522</p>	

### Makale Bilgisi / Article Information

<b>Makale Türü / Article Type</b>	: Araştırma Makalesi / Research Article
<b>Geliş Tarihi / Received</b>	: 18.08.2021
<b>Kabul Tarihi / Accepted</b>	: 09.12.2021
<b>Yayın Tarihi / Published</b>	: 30.12.2021
<b>Yayın Sezonu</b>	: Ekim-Kasım-Aralık
<b>Pub Date Season</b>	: October-November-December

**Atıf/Cite as:** Yalçın, Y. & Kurnaz, H. K. (2021). Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi . İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 10 (4) , 3818-3833 . Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/pub/issue/66167/984252>

**İntihal /Plagiarism:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. <http://www.itobiad.com/>

**Copyright** © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU Since 2012 – Istanbul / Eyup, Turkey. All rights reserved.

## Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi \*

### Özet

Bu çalışmayla, spor merkezine üye olan bireylerin duygusal yeme davranışları ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca üyelerin kişisel bilgileri doğrultusunda duygusal yeme davranışları ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın katılımcı gurubunu Alanya'da özel spor merkezlerine üye olan bireyler (n=183) oluşturmuştur. Üyelerin 97'si (%53.0) kadın ve 86'sı (%47.0) erkektir. Araştırmada Arslantaş vd., (2019) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Duygusal Yeme Ölçeği" ile Ballı ve Aşçı (2006) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri incelenerek karar verilmiş ve elde edilen bilgiler doğrultusunda parametreler arası ilişkiler pearson korelasyon analizi ile farklılıklar ise t-testi ve ANOVA analizleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda duygusal yeme ile sosyal fizik kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üyelerin sosyal fizik kaygı düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Yeme, Sosyal Fizik Kaygı, Spor, Sağlık, Spor Merkezi Üyeleri

### Examination of Emotional Eating and Social Physical Anxiety Levels of Individuals Member of Sports Centers

### Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between emotional eating behaviors and social physical anxiety levels of individuals who are members of the sports center. In addition, the differences between emotional eating behaviors and social physical anxiety levels were tried to be determined in line with the personal information of the members. The participant group of the research consisted of individuals (n=183) who were members of private sports centers in Alanya. Of the members, 97 (53.0%) are female and 86 (47.0%) are male. In the study, the "Emotional Eating Scale" whose validity and reliability was studied by Arslantaş et al., (2019) and the

\* Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27 Sayı ve 07.04.2021 tarihli kararı ile etik kurul kararı alınmıştır.



"Social Physics Anxiety Inventory" whose validity and reliability studies were conducted by Ballı and Aşçı (2006) were used. Whether the data met the prerequisites of the parametric tests was decided by examining the Skewness and Kurtosis (normal distribution of the data) values, and in line with the information obtained, the relations between the parameters were evaluated with the Pearson correlation analysis and the differences were evaluated with the t-test and ANOVA analysis. As a result of the research, it was determined that there is a positive and significant relationship between emotional eating and social physical anxiety. In addition, it was observed that there was a significant difference in the social physical anxiety levels of the members according to their genders.

**Keywords:** Emotional Eating, Social Physical Anxiety, Sports, Health, Sports Center Members

## Giriş

Günümüz yaşantısı, gereklilikleri ve imkânları dolayısı ile insan yaşamı ve spor kavramları, birbirlerinden ayrı düşünülemez bir hal almıştır. Böylelikle hayatımızın neresinde olduğu önemli olmaksızın, temeli bilime dayalı, şuurulu ve planlı yapılan spor, bütün hayatı boyunca daha sağlıklı, daha uyumlu, daha başarılı, daha mutlu olmasında ve gündelik hayattaki enerjinin yüksek tutulmasında önemli bir yere sahiptir (Atasoy ve Kuter, 2005: 11).

İnsanları spor yapmaya yönelten sebeplerin bir bölümü; bir takım sosyal gereksinimleri karşılamak, sıhhat, tekrar iyi olmak ve fiziksel uygunluk sağlamak, göz zevkini sağlamak, duygusal endişeden kurtulmak, spor aracılığı ile tecrübeler kazanmak, sevinç, eğlence, tutku, mutluluk gibi hisleri tatmak, monoton geçen bir süreyi değerlendirmek, kendini harekete geçirmek ve göstermek, sosyal anlamda bağ kurmak, kazanç ve yanı sıra ayrıcalıklar elde etmek, kilo vermek, kendince hoşnut olmak, kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, vücut kontrol becerisi geliştirmek, sorun ve rahatsızlıklara karşı dayanıklılık elde etmek, gençleşmek, güzelleşmek ve kişiliğini geliştirmek, boş vakti birliktelik içinde, hareketli ve faydalı bir şekilde değerlendirmek, kendine olan saygıyı artırmak (Güdül, 2008: 4) olarak sıralanabilir.

Herhangi başka bir işi olmadığı zamanı spor yaparak ve bu zamanı verimli şekilde değerlendirmekle uğraşan fertlerin daha sıhhatli, daha hareketli ve daha şuur sahibi olduğu bilindiğine göre (Akça ve Sunay, 2012: 1474) sporun daha büyük bir çevreye aşılması ile birlikte genel olarak toplum sağlığının artması kaçınılmaz olacaktır. Böylelikle genel nüfusun içerisinde daha sağlıklı insan görülme oranının artmasına katkı sağlayacaktır.



Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 1958'de yaptığı tanımda sağlık; yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, insanın fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması biçiminde tanımlanmıştır.

Buradan yola çıktığımızda, sağlıklı olabilmenin ön şartlarından birinin yeterli düzeyde ve dengeli beslenmek olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan literatür taramasında beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi, daha zinde ve verimli olabilmesi için gerekli olan besinleri tüketip, vücutta kullanabilmesi olarak tanımlanmaktadır. İnsanların yaşantısını sürdürebilmesi için elli civarlarında besin ögesine ihtiyacı vardır. Bireyin, sağlıklı olarak büyümesi ve gelişmesi, daha sıhhatli ve verimli şekilde uzun bir yaşam çizmesi için bu besinlerin hepsinden düzenli olarak kafi miktarda tüketmesi gerekmektedir. Sözü edilen besin öğeleri gerektiğinden az veya çok alınması (yanlış tüketilmesi) durumunda yetersiz ve dengesiz beslenme durumu oluşması ve birey sağlığının bozulması kaçınılmazdır. Dolayısı ile beslenme; insanın mevcut sağlığını muhafaza etmek, geliştirmek ve yaşam niteliğini yükseltmek için bilinçli şekilde yapılması gereken bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır (Baysal, 2007: 9).

Beslenme gereksiniminin karşılanması, biyolojik gerekliliğin beraberinde psikolojik açıdan da önem arz etmektedir. Kişiler sinirlendiklerinde, üzülüklerinde, heyecanlandıklarında veya baskı altında olduklarında her zamankinden çok besin yiyebilirler. Bu konu beslenmede psikolojik etki olarak anılmaktadır. Bunun yanı sıra heyecanlı veya normalden fazla gerginlik durumunda, bir yaşanmışlık sonucunda ve duygu kargaşası içerindeyken yemeyi kesmek de duygusal durumların yemek yeme üstünde bıraktığı etkilerdendir (Konttinen, 2012: 16).

Belirtilen sağlık tanımları dikkate alınıp beslenme kavramı ile bağdaştırıldığında görüldüğü üzere yeme davranışını sadece biyolojik açıdan incelemek insan sağlığına olan etkisi ile ilgili net bir bilgi sahibi olunmasında engel teşkil edecektir. Bu sebeple mevcut çalışmada yeme davranışının psikolojik etmenlere bağlı olarak değiştiği bir kavram olan "duygusal yeme davranışı" incelenecek ve yorumlanacaktır.

Duygusal yeme davranışı öncelikle tıp alanında bireylerin gereğinden fazla besin tüketmelerini tetikleyen bir etmen olarak hislerin içinde bulunduğu bir tablo içinde bulimia hastalığıyla beraber söz edilmiştir. Sonrasında görülen araştırmalarda, hızlıca ve kontrolsüzce yeme arzularının da duygusal yeme ile ilişkilendirilebileceği gözlemlenmiştir. Negatif duygulara bağlı olduğu gözlenen bu gereğinden fazla yeme davranışının; obez kişilerde, yeme rutinlerinde dengesizlik bulunan kadınlarda ve kilosu alışılagelmiş düzeylerde olmasına rağmen diyet yapan bireylerde olduğu görülmüştür. Bilhassa zayıflama uğraşı içerisinde olduğunda, yeme davranışlarını rutine bağlamak istenildiğinde, duygusal yeme kavramının önemi oldukça artmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 171).



**Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**

Duygusal yeme davranışının bir diğer tanımı ise; kimsesizlik, ruhsal çöküntü, endişe gibi duygu varyasyonlarına karşılık olarak çoğunlukla her zamankinden çok besin tüketmeye yol açan psikolojik yeme türü olarak literatürde kendine yer edinmiştir (De Lauson-Guillain vd., 2006: 132). Başka bir tanıma göre de bu yeme davranışı, ruh halinin kontrolü için besin tüketiminin bir sonucudur. (Konttinen, 2012: 74). İnsanlarda duyguların, yeme isteği ve besin tüketimi üzerinde %30-48 oranında etkiye neden olduğu belirtilmektedir. Yeme davranışlarına etki eden etmenler arasında insan duygusunun yeri çok fazladır ve buna karşılık olarak duyguların beslenmeye nasıl etki ettiğini öğrenip anlamak da bir o kadar güçtür. Farklı duygu hallerinin yemek yeme periyotlarında kişilerin yeme davranışlarını ne düzeyde etkilediğinin tespit edilmeye çalışıldığı araştırmalarda birey hususları arasında farklılıklar olsa dahi genellikle stres, endişe, çöküntü (duygusal olarak), sinir gibi negatif duyguların yiyecek tüketimi artışı ve beslenme alışkanlıklarının bozulması konusunda doğru orantılı etki sebep olduğu bulunmuştur (Macht, 2008: 1). Bununla birlikte, neşe ve benzeri duyguların yiyecekte haz duyarak tüketmeyi, sağlıklı yiyecek tercihini arttırdığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Macht, 1999: 129; Macht, Roth, Ellgring, 2002: 147).

Bu konuya ek olarak bireyleri psikolojik açıdan rahatsız eden bir diğer etmen, son yıllarda bireyin vücut hoşnutluğu, görünüşü ile ilgili kaygıları vb. bedenle ilişkili psikolojik nitelikler ve söz konusu niteliklerin fiziksel etkinliğe katılıma olan etkisine ilişkin yapılan araştırmalarla ortaya konulmaya çalışılan “sosyal fizik kaygı” kavramıdır.

Dış görünüşten hoşnut olmak fiziksel etkinliklere dâhil olma arzusunun artmasına katkı sağlayan pozitif bir etken olduğu gibi, dış görünüşten hoşnut olmamak ise karşılaşılabilecek negatif yorumlarla karşılaşmamak için fiziksel etkinliklere dâhil olmama nedeni olabilir. Bu nedenle egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar için dış görünüşten kaynaklanan endişe yaygın bir konu haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar sosyal fizik kaygısı yüksek olan bireylerin kalabalık ortamlarda yapılan fiziksel etkinliklerin aksine tek başlarına fiziksel etkinlik yapma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Spink, 1992: 1075). Bazı çalışmalarda ise, sosyal fizik kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin fiziksel etkinliğe devamlılık ihtimallerinin düşük, sosyal fizik kaygıları düşük olanların da fiziksel etkinliğe devamlılık ihtimallerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Finkenbergh vd., 1998: 1393-1394; Frederick ve Morrison, 1996: 963; Lantz ve Hardy, 1997: 83).

Kişilerin mevcut vücutlarından memnun olma arzusu, kendilerine göre müsait ve geçerliliği bulunan vücut şekil ve ölçülerine erişme uğraşına yönlendirmektedir. Dış görünüşünden memnun olmayan bireyler, farklı türlerde kıyafetler giymekten, vücutlarında tıbbi yöntemlerle değişiklik yapmaya kadar birçok farklı metot kullanarak kendilerini yenileme gayreti içine girmektedirler. Kendini olduğundan farklı ve diğer insanlar gözünde,



toplumsal değerler üzerinde çekici bir dış görünüme kavuşturmak üzere kullanılan metotlar içerisinde, fiziksel etkinliklere katılım belki de en çok kullanılması gerekenlerdendir (Grogan, 1999: 11).

Bahsedilen tüm bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı konularının spor merkezine üye olan bireyler üzerinde incelenmesidir. Bu araştırma Alanya ilçesinde bulunan özel spor merkezleri ile sınırlıdır. Araştırmanın yapıldığı tarihten sonra açılan veya devlet ve belediyeye bağlı spor merkezleri araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma yapılmaktadır (Karasar, 2004; 2008). Betimleyici araştırmalar, bir durumu saptamaya yönelik olup ilgi duyulan konu ya da etkinliklerin bir betimlemesini, tasvirini elde etmeyi amaçlayan araştırmalardır (Şavran, 2009). Çalışma kapsamında spor merkezlerine üye olan bireylerin duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışıldığı (mevcut durumun ortaya konulmaya amaçlandığı) için mevcut araştırma betimsel bir araştırma olmakla birlikte, her iki değişken arasındaki ilişkinin ele alınması sebebiyle de açılımcı ilişkisel bir araştırmadır (Cresswell, 2005; Fraenkel ve Wallen, 2009).

### Katılımcı Grubu

Araştırmanın çalışma gurubunu olasılıklı örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi (Bishop, 2017) ile belirlenen, Antalya'nın Alanya ilçesinde bulunan özel spor merkezlerine üye olan bireyler (n=183) oluşturmaktadır. Literatürde örneklem büyüklüğü belirlenirken katılımcı sayısının ölçekte bulunan madde sayısının 5 ile 10 katı kadar olması önerilmektedir (Bryman ve Cramer, 2001; Pett, Lackey ve Sullivan, 2003). Çalışmada kullanılan 2 ölçekte toplam 17 madde/ifade olması, 183 kişinin yeterli olduğunu göstermektedir. Üyelerin 97'si kadın (%53.0) ve 86'sı erkek (%47.0)'tir.

### Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmanın birinci bölümünde katılımcıların kişisel bilgilerini içeren çeşitli sorulara yer verilmiştir. Diğer bölümlerinde ise Duygusal Yeme Ölçeği ve Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ifadelerine yer verilmiştir.

Duygusal Yeme Ölçeği: 2012'de Garaulet vd. tarafından geliştirilen ve 2019'da Arslantaş vd. tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, 4'lü likert tipinde olup 10 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten en düşük "0" en yüksek "30" puan alınmaktadır. Ölçekten alınan



## Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışma ölçek toplam puanı üzerinden yürütülmüştür.

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri: 5'li likert tipindeki 12 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan ölçek 1989'da Hart, Leary ve Rejeski tarafından geliştirilmiş, 2006'da Ballı ve Aşçı tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" Hagger vd. tarafından 2007'de yapılan bir diğer çalışmayla Türk toplumu için uyarlanmış ve madde sayısı 7'ye düşürülmüştür. Araştırmacılar tarafından 7 maddeli versiyonunun kullanılması önerilmiştir.

### Araştırma Yayın Etiği

Araştırma için, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27 Sayı ve 07.04.2021 tarihli kararı ile araştırmanın etik olarak uygun olduğu onayı alınmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı yardımıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinden önce verilerin normal dağılıp dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerlerine bakılmıştır. Bu doğrultuda pearson korelasyon, t-testi ve ANOVA analizleri kullanılmıştır. Ölçme araçlarının güvenilirliklerinin belirlenmesi için Cronbach Alpha analizi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda,  $p < 0.05$ /  $p < 0.01$  anlamlılık düzeyleri dikkate alınmıştır.

Bu doğrultudan hareketle "Duygusal Yeme Ölçeği" ve "Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği" kullanılarak spor merkezine üye olan bireylerin duygusal yeme davranışları ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca kişisel bilgi formuyla üyelerin demografik bilgileri belirlenerek duygusal yeme davranışları ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki farklılıklar kişisel değişkenler açısından incelenmiştir.

Bu amaçlar çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

Spor merkezine üye olan bireylerin duygusal yeme düzeyleri ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Spor merkezine üye olan bireylerin duygusal yeme düzeyleri cinsiyetlerine, yaşlarına, ve medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Spor merkezine üye olan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyetlerine, yaşlarına, ve medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?



## Bulgular

Bu bölümde öncelikle araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımını gösteren tabloya yer verilmiştir. Sonrasında sırasıyla ölçeklere ait puanların dağılımını gösteren tablo, duygusal yeme düzeyi ve sosyal fizik kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren tablo ve ölçeklere ait toplam puanların demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum) ile bağlantı farkını gösteren sonuç tabloları yer almaktadır.

**Tablo 1.** Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	97	53.0	183
	Erkek	86	47.0	
Yaş	18-21 yaş	42	23.0	183
	22-25 yaş	48	26.2	
	26-29 yaş	45	24.6	
	30 yaş veya üstü	48	26.2	
Medeni durum	Bekar	134	73.2	183
	Evli	49	26.6	

Araştırma kapsamına alınan üyelerin %53.0'ının kadın olduğu, %26.2'sinin 22-25 yaş/30 yaş veya üstü grubunda olduğu ve %73.2'sinin bekar olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Duygusal Yeme Ölçeği İle Sosyal Fizik Kaygı Envanteri Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
Duygusal yeme (Toplam)	10	10,55	5,115	.693	.611	0.77
Sosyal fizik kaygı (Toplam)	7	18,25	5,591	.310	-.037	0.73

Araştırma kapsamında yer alan üyelerin duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde toplam puan ortalamasının 10.55 olduğu görülmektedir. Garaulet vd. (2012) ölçekten "0-5" arasında bir puan alındığında "duygusal yiyici olunmadığını", "6-10" puan arasında "düşük düzeyde duygusal yiyici" olduğunu, "11-20" puan arası "duygusal yiyici olduğunu" ve 21-30 puan arası "çok duygusal yiyici" olduğunu bildirmişlerdir. Buna göre üyelerin duygusal yiyici olduğunu söylemek mümkündür. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının duygusal yeme ölçeği toplam puanı için 0.77 olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamındaki sosyal fizik kaygı envanterinden alınan puanlar incelendiğinde ise toplam puan ortalamasının 18.25 olduğu görülmektedir. Envanterden alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 35'dir. Envanterden alınan puanlar arttıkça kişinin kendi görünüşünden duyduğu kaygı da artmaktadır. Buna göre üyelerin orta düzeyde sosyal fizik kaygıya





**Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**

sahip olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal fizik kaygı envanteri toplam puanı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.73 olarak hesaplanmıştır.

Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, ise verilerin normallik varsayımını yerine getirdiği gözlemlenmektedir. Tabachnick ve Fidell'e göre (2007) çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.50$ , George ve Mallery'e (2010) göre ise  $\pm 2$  aralığında yer alması normallik için kabul edilebilir bir durumdur. Buradan hareketle ilişki ve farklılık tespitine yönelik analiz işlemleri için parametrik istatistik tekniklerinin uygulanmasına karar kılınmıştır.

**Tablo 3.** Duygusal Yeme Ölçeği İle Sosyal Fizik Kaygı Envanteri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2
<b>1. Duygusal yeme (Toplam)</b>	R	1	.556**
	p		.000
	n	183	183
<b>2. Sosyal fizik kaygı (Toplam)</b>	R	.556**	1
	p	.000	
	n	183	183

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde duygusal yeme toplam puanı ile sosyal fizik kaygı toplam puanı ( $R = .556$ ;  $p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre spor merkezi üyelerinde duygusal yeme davranışı arttıkça sosyal fizik kaygı düzeyinin arttığı söylenebilir.

**Tablo 4.** Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları

Ölçek	Kadın (97)		Erkek (86)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Duygusal yeme (Toplam)</b>	11.10	4.972	9.93	5.231	1.554	.122
<b>Sosyal fizik kaygı (Toplam)</b>	19.02	5.054	17.37	6.053	2.007	.046*

\*  $p < 0.05$

Analizler, üyelerin duygusal yeme düzeylerinde ( $t = 1.554$ ,  $p > 0.05$ ) cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak tablo 4 incelendiğinde üyelerin cinsiyetlerine göre sosyal fizik kaygı toplam puanlarında ( $t = .046$ ,  $p < 0.05$ ) anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre kadın üyelerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkek üyelerden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.



**Tablo 5.** Yaş Değişkenine Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	18-21 yaş		22-25 yaş		26-29 yaş		30 ≥ yaş		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Duygusal yeme (Toplam)</b>	10.64	5.28	10.27	4.928	11.09	5.783	10.25	4.573	.271	.847
<b>Sosyal fizik kaygı (Toplam)</b>	18.71	5.89	19.17	6.231	16.49	5.039	18.56	4.912	2.102	.102

\* p&lt;0.05.

ANOVA testi sonuçları, üyelerin duygusal yeme düzeylerinde (F=.271, p>0.05) ve sosyal fizik kaygı düzeylerinde (F=2.102, p>0.05) yaşlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

**Tablo 7.** Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları

Ölçek	Bekâr (134)		Evli (49)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Duygusal yeme (Toplam)</b>	10.34	4.899	11.12	5.678	-.912	.363
<b>Sosyal fizik kaygı (Toplam)</b>	18.04	5.735	18.80	5.196	-.804	.423

\* p&lt;0.05

Analizler, üyelerin duygusal yeme düzeylerinde (t=-.912, p>0.05) ve sosyal fizik kaygı düzeylerinde (t=-.804, p>0.05) medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

## Tartışma ve Sonuç

Antalya ili Alanya ilçesinde sınırları içerisinde bulunan spor merkezlerinden ulaşılan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 18 yaş üstü 183 birey ile gerçekleştirilen bu çalışmada duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı konularının bireyler üzerinde incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya cinsiyet ve medeni durum ayrımı yapılmaksızın katılım sağlanmıştır. Fakat bekâr katılımcılar evli katılımcılardan fazladır (tüm grubun %73,2'si). Bunun nedeni bekârların evlilere göre daha az sorumluluğunun olması sebebiyle spor merkezlerinde daha fazla vakit geçirebilmeleri olabilir.

Mevcut çalışmada ele alınan “duygusal yeme” ve “sosyal fizik kaygı” konuları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak spor merkezi üyelerinde duygusal yeme davranışı arttıkça sosyal fizik kaygı düzeyinin arttığını söylemek mümkündür. Araştırmacılar tarafından aşırı kilolu ve obez bireyler üzerine yapılan araştırmalarda duygusal yeme ile sosyal fizik kaygı, sosyal kaygı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ostrovsky vd., 2013; Braden vd., 2018; Efe vd., 2020). Özkan (2017) tarafından yapılan araştırmada da ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme



**Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmalara ek olarak Beyhan ve Erkut (2021), yaptıkları araştırmada pandemi sürecindeki izolasyon koşullarının bireylerin fiziksel ve mental durumlarına etki ederek duygusal yeme davranışlarını artırabileceğine değinmişlerdir. Bu bilgilerden de anlaşılacağı üzere, duygusal yeme ciddi bir psikolojik problemidir. Mevcut çalışmanın pandemi döneminde sürdürülmesi duygusal yeme davranışının tetikleyicisi olarak düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın katılımcı grubu değerlendirildiğinde ise spor yaparak hem fiziksel hem de mental sağlıklarını korumak isteseler de bireylerin duygusal yeme davranışlarını kontrol edemedikleri söylenebilir. Buna bağlı olarak duygusal yeme davranışındaki artış sosyal fizik kaygı düzeyini de artırmaktadır.

Mevcut çalışmada yapılan analizler, üyelerin duygusal yeme düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Nguyen-Rodriguez vd. (2009) tarafından yapılan araştırmada duygusal yeme davranışının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eren (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise kadınların yeme tutumu düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özdemir (2011) yaptığı araştırmada kadınların duygusal yeme puanlarının erkeklerin duygusal yeme puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Üyelerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaştığı mevcut çalışmada kadın üyelerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkek üyelerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bazı çalışmalarda sporcu kadınların sosyal fizik kaygı düzeylerinin düşük olduğu (Ballı vd., 2006), kadınların sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006; Yaşartürk vd., 2014; Eren, 2012), kadınlarda ve erkeklerde sosyal görünüş kaygı düzeyinin farklılaşmadığı (Göksel vd., 2018; Erdoğan, 2021; Türker, 2018) şeklinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Mevcut araştırma sonuçları itibarıyla kadınların sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olmasının nedeni güzelliğin dış görünüşle ilişkilendirilmesi, hormonal değişimler, toplumsal bakış açısı ve erkeklerin bu durumlara kadınlar kadar maruz kalmamaları olabilir.

Mevcut çalışma, spor merkezlerine üye olan bireylerin duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinde yaşlarına ve medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Böylelikle üyelerin yaşlarının ve medeni durumlarının ele alınan konular üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Bu sonuçlara karşın obez bireylerde duygusal yeme davranışının araştırıldığı bir çalışmada yaş artışı ile birlikte duygusal yeme puanında düşme eğilimi bulunmuştur (Yaşar, 2020). Bir diğer araştırmada benzer şekilde yaş arttıkça duygusal yeme davranışının düştüğü görülmüştür (Samuel, ve Cohen, 2018). Bu durumdan bir çıkarımda bulunacak olursak genç yaş grubundaki bireylerin duygu değişimleriyle beraber besin tüketme şekillerinin yaşlı bireylere göre daha fazla değiştiği söylenebilir. Sosyal fizik kaygının ele alındığı bir araştırmada (Eren, 2012)



katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeylerinin yaş arttıkça azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Eren, araştırmasında sosyal fizik kaygının genç grupta yüksek olmasının sebebi olarak genç bireylerin beden imajı ile ilgili olumsuz algılanmaları ve görünüşlerine aşırı önem vermeleri olduğunu öne sürmüştür. Erdoğan (2021) yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısının yaş durumuna göre farklılaştığı, yaş düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmada ele alınan medeni durum değişkenine göre duygusal yeme farklılıklarıyla ilgili olarak literatürde benzer örneklem grubu üzerinde çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak sağlık bilimleri alanında yapılan çalışmalarda evli bireylerin evli olmayanlara göre obez olma durumlarının daha fazla olduğu görülmüştür (İpek, 2019; Janghorbani vd., 2008; Frederiksen, 2014; Hanson vd., 2007; Tzotzas vd., 2003). Sosyal görünüş kaygısının medeni duruma göre incelendiği çalışmalara bakıldığında Erdoğan (2021), sosyal görünüş kaygısının medeni duruma göre farklılaştığı, evlilerde sosyal görünüş kaygısının bekârlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yorulmaz ve Kurutçu (2019), Gökçe ve Keçeci (2020), fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sosyal görünüş kaygılarını incelemiş ve medeni durumun sosyal görünüş kaygı düzeyi üzerinde herhangi bir anlamlı fark oluşturmadığını belirtmişlerdir. Karagöz ve Karagün (2015) profesyonel sporcuların beden imajı üzerine yaptıkları çalışmada ise evli olanlarla bekâr olanların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu bilgiler ışığında ulaşılan araştırma sonuçları ile mevcut araştırma sonuçlarının farklılıklar içerdiğini söylemek mümkündür. Pandemi koşullarının mevcut araştırma sonuçları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaş ve medeni durum farkı olmaksızın tüm bireylerin eşit izolasyon sürecine dahil olmasıyla hem duygusal yeme davranışlarında hem de buna bağlı olarak sosyal fizik kaygı düzeylerinde benzerlik olduğu düşünülmektedir.

## Öneri

Mevcut çalışma Antalya ili Alanya ilçesi ile ve 183 örneklem sayısı ile kısıtlıdır. Daha geniş örneklem üzerinde çalışılarak kapsamlı bir çalışma elde edilebilir. Kullanılan bağımsız değişkenler çeşitlendirilerek çalışma zenginleştirilebilir. İlerde yapılacak olan çalışmalara tavsiye olarak spor yapan bireylerin beslenme şekillerinin de mevcut konulara dahil edildiği araştırmaların yapılması önerilebilir.

## Kaynakça

- Akça, N. Ş., ve Sunay, H. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. *Uluslararası toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1474-1493.
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., ve İnalkaç, S. (2019). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe Çevirisinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30.



**Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**

Atasoy, B., ve Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.

Baysal, A. (2007). *Beslenme*. 11. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi.

Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.

Beyhan, Y., ve Erkut, E. (2021). Pandemi Sürecinde Duygusal Yeme. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 109-114.

Bishop, P. A. (2017). *Measurement and Evaluation in Physical Activity Applications*. Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training & Health: Routledge.

Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., ve Emley, E. (2018). Eating When Depressed, Anxious, Bored, or Happy: Are Emotional Eating Types Associated With Unique Psychological and Physical Health Correlates?. *Appetite*, 125, 410-417.

Bryman, A. ve Cramer, D. (2001). *Quantitative Data Analysis With SPSS Release 10 For Windows*. London: Routledge Press.

Creswell, J. W. (2005). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (2. Baskı)*. USA: Pearson Education Inc.

De Lauzon-Guillain, B., Basdevant, A., Romon, M., Karlsson, J., Borys, J. M., Charles, M. A., ve FLVS Study Group. (2006). Is Restrained Eating A Risk Factor For Weight Gain in A General Population?. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 132-138.

Efe, Y. S., Özbey, H., Erdem, E., ve Hatipoğlu, N. (2020). A Comparison of Emotional Eating, Social Anxiety and Parental Attitude Among Adolescents With Obesity and Healthy: A Case-Control Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(6), 557-562.

Eren, Z. (2012). *Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygıları ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki (Yükseklisans Tezi)*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Finkenber, M.E., Dinucci, J.M., Mccune, S.L., Chenette, T. ve Mccoy, P. (1998). Commitment to Physical Activity and Anxiety About Physique Among Collage Women. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1393-1394.

Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: Mcgraw-Hill.

Frederick, C. M., ve Morrison, C. S. (1996). Social Physique Anxiety, Personality Constructs, Motivations, Exercise Attitudes, and Behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963-972.



- Frederiksen, P., Jensen, K. E., ve Kjaer, S. K. (2014). Sociodemographic Factors And Risk-Taking Behaviour During Adolescence and Obesity Among More Than 40 000 Danes. *Public Health Nutrition*, 17(1), 162-169.
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimerà, G., Sánchez-Carracedo, D., ve Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of A Questionnaire on Emotional Eating for Use in Cases of Obesity; The Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645-651.
- George. D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference*. (10. Baskı.) Boston: Pearson.
- Gökçe, H., & Keçeci, K. (2020). Fiziksel Aktiviteye Katılan Bireylerin İletişim Becerileri ve Sosyal Görünüş Kaygıları. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 73-81.
- Göksel, A. G., Çağdaş, C. A. Z., Yazıcı, Ö. F., ve Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Great Britain. Biddles Ltd, Guildford and King's Lynn.
- Güdül, N. (2008). *Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri* (Yüksekisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Hagger, M. S., Aşçı, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mulazimoglu Ballı O., Tarrant, M. ve Diğ. (2007). Cross-Cultural Validity and Measurement invariance of The Social Physique Anxiety Scale in Five European Nations. *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*, 17, 703-719.
- Hanson, K. L., Sobal, J., ve Frongillo, E. A. (2007). Gender and Marital Status Clarify Associations Between Food İnsecurity and Body Weight. *The Journal of Nutrition*, 137(6), 1460-1465.
- Hart, E. A., Leary, M.R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- İpek, E. (2019). Türkiye'de Obezitenin Sosyoekonomik Belirleyicileri. *International Journal of Economic and Administrative Studies*, 25, 57-70.
- Janghorbani, M., Amini, M., Rezvanian, H., vd. (2008). Association of Body Mass İndex and Abdominal Obesity With Marital Status in Adults. *Archives of Iranian Medicine*, 11(3), 274-281.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konttinen, H. (2012). *Dietary Habits and Obesity: The Role of Emotional and Cognitive Factors*. (Academic Dissertation). Helsinki, Helsinki University.
- Lantz, C. D. ve Hardy, C. J. (1997). Social Physique Anxiety and Perceived Exercise Behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83-93.



**Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Duygusal Yeme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**

- Macht, M., Roth, S. ve Ellgring, H. (2002). Chocolate Eating in Healthymen During Experimentally induced Sadness and Joy. *Appetite*, 39, 147-58.
- Macht, M. (1999). Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness, and Joy. *Appetite*, 33, 129-139.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., ve Aşçı, F. H. (2006). "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri"'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1), 11-19.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., ve Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211-224.
- Ostrovsky, N. W., Swencionis, C., Wylie-Rosett, J., ve Isasi, C. R. (2013). Social Anxiety and Disordered Overeating: An Association Among Overweight and Obese individuals. *Eating Behaviors*, 14(2), 145-148.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi* (Yükseklisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin incelenmesi* (Yükseklisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pett, M. A., Lackey, N. R. ve Sullivan, J. J. (2003). *Making Sense of Factor Analysis: The Use of Factor Analysis For instrument Development in Health Care Research*. CA: Sage.
- Samuel, L., ve Cohen, M. (2018). Expressive Suppression and Emotional Eating in Older and Younger Adults: An Exploratory Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 127-131.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). *Duygusal Yeme*. Journal of Mood Disorders, 3, 171-178.
- Spink, K. S. (1992). Relation of Anxiety About Social Physique to Location of Participation in Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 1075-1078.
- Şavran, G. T. (Ed). (2009). *Sosyolojide Araştırma Yöntem ve Teknikleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Boston.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., ve Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.



Tzotzas, T., Vlahavas, G., Papadopoulou, S. K., Kapantais, E., Kaklamanou, D., ve Hassapidou, M. (2010). Marital Status and Educational Level Associated to Obesity in Greek Adults: Data From The National Epidemiological Survey. *BMC Public Health*, 10(1), 1-8.

World Health Organization (1958). The First Ten Years of The World Health Organization.

Yaşar, B. (2020). *Obez Bireylerde Kendini Damgalama ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yaşartürk, F., Çalık, F., Murat, K. U. L., Türkmen, M., ve Akyüz, H. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 863-869.

Yorulmaz, M., & Kurutçu, Ş. (2019). Vücut Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195-208.

