

**Spor Yapan Bireylerde Sosyal Fiziksel Kaygıya İlişkin
Çalışmaların Sistemantik İncelenmesi**Abdullah BOZDOĞAN^{1A-D}, Vahit ÇİRİŞ^{2A-E}¹⁻²Kırşehir Ahi Evren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Ana
Bilim Dalı, Kırşehir / TÜRKİYE,**SİSTEMATİK
DERLEMELER VE META
ANALİZ****Yazar Katkı Oranı:**

- A) Çalışmanın Tasarımı
- B) Veri Toplama
- C) Verilerin Analizi
- D) Makale Yazımı
- E) Eleştirel Okuma

Gönderim Tarihi:

11 Nisan 2025

Kabul Tarihi:

28 Haziran 2025

Çevrimiçi Yayın Tarihi:

30 Haziran 2025

e-ISSN: 2023-5359**Doi Number:**

10.70701/makusbd.1674108

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Türkiye genelinde spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygı ile ilgili yayımlanan makale, yüksek lisans ve doktora tezlerinin incelenerek ilgili alan yazının genel durumunu saptamaktır. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden biri olan sistemantik derleme modeli benimsenmiştir. Araştırmanın veri gurubu, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan Ulusal Tez Merkezi'ndeki lisansüstü tezler ve DergiPark, Google Akademik, EBSCO veritabanlarındaki makalelerden oluşmaktadır. Bu kapsamda 2006-2024 yılları arasında spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygıyı konu alan 44 çalışma incelenmiştir. Çalışmalar 7 kriter bakımından incelenmiştir. Verilerin analizinde öncelikle kriterlere ilişkin bulguların belirlenmesi için Excel ve Word programları kullanılmıştır. Ardından kriterlere ilişkin bulgulara yer alan kod-alt kod bölümler modelleri MAXQDA 2020 programı yardımıyla geliştirilmiş olup, kod bulutu oluşturulmuştur. Bulgular; sosyal fiziksel kaygı konusundaki çalışmaların tamamında nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışmalarda en fazla örneklem büyüklüğü 101-300 veya 300'den fazla olduğu görülmüştür. Sonuçlar; sosyal fiziksel kaygı ile en sık ilişkili değişkenlerin (benlik algısı, beden imgesinden hoşnut olma, yaşam tatmini vb.) olduğu görülmüştür. Bu değişkenler ile ilişkide en fazla negatif ilişkiye sıklıkla rastlanmıştır. Sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen faktörlere ilişkin bulgular açısından incelendiğinde cinsiyet, yaş, faktörü kullanılmıştır.

Spor bilimleri alanında nicel yöntemlerin yanı sıra nitel ve karma yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor yapan birey, Sosyal fiziksel kaygı, Sistemantik Derleme.

**A Systematic Review of Studies on Social Physical Anxiety in Individuals
Participating in Sports****ABSTRACT**

The aim of this study is to examine articles, master's theses, and doctoral dissertations published on social physical anxiety among individuals who engage in sports throughout Turkey and to determine the general state of the relevant literature. To this end, the systematic review model, one of the qualitative research methods, was adopted. The data group of the research consists of postgraduate theses in the National Thesis Center database of the Higher Education Council and articles in the DergiPark, Google Scholar, and EBSCO databases. Within this scope, 44 studies on social physical anxiety in individuals who engage in sports between 2006 and 2024 were examined. The studies were analyzed based on seven criteria. Excel and Word programs were used to identify findings related to the criteria. Subsequently, the code-subcode sections of the findings related to the criteria were developed using the MAXQDA 2020 program, and a code cloud was created. The findings indicate that quantitative research design was used in all studies on social physical anxiety. The most common sample size in the studies was 101-300 or more than 300. The results showed that the variables most frequently associated with social physical anxiety were self-perception, body image satisfaction, and life satisfaction. Negative relationships were frequently observed with these variables. When examining findings related to factors influencing social physical anxiety, gender and age were used as variables. In the field of sports sciences, it is recommended to use qualitative and mixed methods in addition to quantitative methods.

Key Words: Individual doing sports, Athlete, Social Physical Anxiety, Systematic Review.

Giriş

Sosyal bağlamda insanların diğer insanların tarafından kabulü ve onayı, sosyal hayata uyum sağlamak için çok önemlidir. Sosyal kabul ve uyum sürecini etkileyen çok sayıda unsur olsa da (kültürel özellikler, ekonomik koşullar ve bireysel nitelikler gibi), bireylerin fiziksel nitelikleri en önemlileri arasındadır. Kişiler arası ilişkilerde ilk izlenimler sırasında dış görünüş büyük önem arz etmektedir. Kişilerin görünüşlerinin başkaları üzerindeki etkisi, kişilerarası ilişkiler ve iletişim sırasında belirli değer ve yargıların şekillendirilmesinde önemlidir ve beden, ilk izlenimin oluşturulmasında birincil araç olarak hizmet etmektedir (Ayar vd., 2024).

Beden, fizik ve fiziksel (bedensel) görünüm, bireylerin sosyal çevrelerinde nasıl görüldükleri konusunda önemli faktörlerdir. Fiziksel aktivite bedeni önemli ölçüde etkiler ve bireyleri bu bağlamlarda olumlu bir izlenim için çabalamaya yönlendirir, çünkü fiziklerinin başkaları tarafından değerlendirileceğine inanmaktadırlar (Arslan Kabasakal vd., 2024). Sosyal fiziksel kaygı spor ve egzersiz ortamlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Egzersiz ve fitness salonları ve rekabetçi sporlar, belirli bir vücut şekline uyma baskısıyla karşı karşıyadır. Bu bağlamda, ideal fiziksel görünüme yapılan vurgu ve kişinin fiziğinin diğer katılımcılar tarafından değerlendirilmesi, sosyal fiziksel kaygıyı etkileyebilir. Özellikle kadınlar için, fitness salonlarındaki ortam, ideal bir fiziksel forma ulaşan kadınsı bir fiziğin geliştirilmesini daha önemli hale getirmekte ve katılımcılar arasında rekabet duygusunu teşvik etmektedir (İnan vd., 2024).

Sosyal fiziksel kaygı, kişinin kendi bedenini veya fiziksel görünümünü başkalarınınkiyle kıyaslamasından kaynaklanan kaygı ve stresi ifade etmektedir. Bu kaygı tipik olarak toplumsal normlar, idealize edilmiş bedenlerin medya temsilleri ve çevresel etkiler gibi dış nedenlerden etkilenmektedir (Çakar ve Arslan, 2023; Yalçın Kocaman, 2024).

Sosyal fiziksel kaygı, bireyin kendini başkalarıyla kıyaslamasına yol açabilir. Medya platformları, reklamlar ve sosyal medya, sürekli olarak idealize edilmiş fizikleri ve görünümünü sergileyerek bu kaygıyı daha da kötüleştirir. Bu karşılaştırma, bireylerin kendi bedenini olumsuz değerlendirmesine ve kaygısının artmasına yol açabilir (Akkuş, 2023). Sosyal fiziksel kaygı, bireyin fiziğine ilişkin olumsuz bir benlik algısına sahip olmasına yol açabilir. Bu durumda, birey yetersizlik veya eksiklik duygularına sahip olabilir. Bu olumsuz beden algısı, beden memnuniyetsizliğini artırabilir ve kişinin kendi fiziğine karşı olumsuz duygular beslemesine neden olabilir.

Fitness merkezlerindeki kültürel standartlar, kadınlar için ince, erkekler için ise kaslı bir vücut kavramını teşvik etmektedir. Aynalı ortamlarda egzersiz yapanlar arasında dar veya açık kıyafetlerin yaygınlığı, bedensel farkındalığı artırır, sosyal karşılaştırma ve rekabeti teşvik etmektedir (Şahin, 2018). Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)'da egzersiz yapan bireyler, karakteristik özellik olarak egzersiz davranışını bırakmada güçlük yaşama, giderek artan egzersiz sıklığı ve şiddetini artırma, egzersiz yapılmadığında kaygı ve psikolojik gerginlik yaşama, planlanan süreyi aşan egzersizler yapma,

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

günlük yaşam aktivitelerinden önemli ölçüde zaman çalarak egzersize aşırı zaman ayırma, sosyal etkileşim ve ilişkileri ihmal ederek egzersize öncelik verme gibi davranışsal ve bilişsel belirtileri olduğu bildirilmiştir.

Bireyler, egzersiz yoluyla daha fit ve estetik açıdan hoş bir vücut geliştirerek sosyal fiziksel kaygılarını azaltabilirler. Bireylerin sosyal fiziksel kaygıyı azaltmak için çeşitli teknikleri vardır. Bu teknikler, egzersiz rutinlerinde değişiklikler, beden algısının iyileştirilmesi ve olumsuz sosyal baskılara karşı savunma mekanizmalarının geliştirilmesi gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir (Çakar ve Arslan, 2023). Bu nedenle alan yazındaki spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygı sistematik derleme metodu ile ortaya koymaktır. Bu araştırmada, Türkçe literatürde spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygıyı ele alan çalışmalar, içerik ve yöntemsel açıdan sistematik bir incelemeye tabi tutulmuştur.

Ülkemizde genel fiziksel görünüme ilişkin toplumsal değer yargıları, bireylerin bu alanda yaşadıkları kaygı düzeylerini önemli ölçüde artırmaktadır (Özpolat ve Hazar, 2023). Bireylerin dış görünüşleri nedeniyle olumsuz değerlendirilme, utandırılma veya sosyal dışlanmaya maruz kalma korkuları, sosyal fiziksel kaygının temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Ayar vd., 2024). Yapılan araştırmalar, bireylerin fiziksel görünümünün başkaları tarafından negatif şekilde değerlendirilmesine yönelik duydukları kaygının; yaşam tatmini, benlik saygısı ve beden memnuniyeti gibi psikolojik iyi oluş bileşenleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Öztürk vd.,

2018; Açık, 2020; Özpolat, 2023).

Spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygının taşıdığı önem ve bu alana yönelik artan akademik ilgi, böyle bir çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Mevcut araştırmalardaki eğilimlerin analiz edilmesi ve gelecekte yapılacak çalışmalar için potansiyel araştırma alanlarının belirlenmesi, literatürdeki eksikliklerin giderilmesine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu derlemede şu sorular ele alınmıştır:

1. Spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygı ile ilişki değişkenler nelerdir?
2. Spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygı ile ilişkisi incelenen faktörler nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın Yöntemsel Modeli

Bu araştırmanın amacı, Türkiye genelinde spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygıya ilişkin yayımlanan ulusal makale, yüksek lisans ve doktora tezlerini inceleyerek, bu alandaki literatürün genel durumunu belirlemektir. Bu doğrultuda, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan sistematik derleme modeli kullanılmıştır. Bu çalışmanın yöntemi, bir konuyla ilgili mevcut literatürde yer alan çalışmaların belirli bir sistematik tarama protokolü çerçevesinde toplanarak analiz edilmesini ve bulgularının bütüncül bir şekilde sentezlenmesini içeren sistematik derleme yöntemidir. Sistematik derleme, belirli bir araştırma sorusuna yanıt bulmayı amaçlar ve metodolojik olarak şeffaf, tekrarlanabilir ve önyargıdan arındırılmış bir yaklaşım sunmaktadır.

Araştırmanın veri kümesi, Yükseköğretim

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Kurulu Ulusal Tez Merkezi ve sadece Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiği için akademik veri tabanı olarak DergiPark, Google Akademik, EBSCO’da yer alan çalışmalardan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında, 2006-2024 yılları arasında spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygıyı konu edinen 44 akademik çalışma, 7 farklı kriter doğrultusunda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Verilerin Toplanma Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgilerin verilmesi gerekmektedir.

Bu çalışmanın yöntemi sistematik derlemedir. Bu derlemede 2006-2024 yılları arası, “Ulusal Tez Merkezi” veri tabanında Türkçe veya İngilizce dillerinde yayınlanmış yayınlara ulaşabilmek için “sosyal görünüş kaygı” VE “spor” VE “birey”, “sosyal fiziki kaygı” VE “spor” VE “birey”, “sosyal fiziksel kaygı” VE “spor” VE “birey”, “sosyal görünüş kaygı” VE “spor yapan birey”, “sosyal fiziki kaygı” VE “spor yapan birey” ve son olarak “sosyal fiziksel kaygı” VE “spor yapan birey” toplamda 6 anahtar kelime kombinasyonu ile literatür taraması yapılmıştır. Arama sonucunda 17 yüksek lisans tezine ulaşılmıştır. 1 tanesine erişim engeli bulunmaktadır. Çalışmada sadece Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiği için akademik veri tabanı olarak DergiPark, Google Akademik, EBSCO’da yukarıdaki anahtar kelime kombinasyonları ile literatür taraması yapılmıştır. Arama sonucunda 34 akademik çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan 6

tanenin alakasız olduğu görülmüş ve neticede 28 çalışma dahil edilmiştir.

Çalışmaya Türkiye’de yapılmış akademik çalışma ve tez çalışmaları dahil edilmiştir. Bu çalışmada, tarama sayılarının belgelenmesi için PRISMA diyagramından yararlanılmış; araştırma verilerinin analizi ve bulguların sentezlenmesi ile çalışma tamamlanmıştır (Şekil 1). Taramalar 1-31 Ocak 2025 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Tarama sonucu toplam 51 yayına ulaşılmıştır. Aramalarda başlık ve özetten konu ile ilgili 45 yayın bulunmuştur. Bir çalışmaya erişim engeli bulunduğu için tam metin değerlendirmeleri sonucu 44 yayın incelemeye alınmıştır. İnceleme sonucu dahil edilme kriterlerine uygun 44 yayın sistematik derlemeye alınmıştır (Tablo 1). İncelenen 44 çalışmada farklı kriterler tespit edilip kanıtlarıyla birlikte tablo haline getirilmiştir.

Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Araştırma kapsamında yapılan sistematik derlemede dahil edilme ve dışlanma kriterleri aşağıda verilmektedir.

Araştırmaların Dahil Edilme Kriterleri

- 1) Türkiye’de yapılmış olma
- 2) Türkçe veya İngilizce dillerinde yayınlanmış olma
- 3) Kantitatif ve kalitatif nitelikte çalışma olma
- 4) Spor yapan bireyleri içermesi

Araştırmaların Dışlanma Kriterleri

- 1) Sistematik derlemeler, derlemeler, araştırma çalışmaları
- 2) Erişim engelinin olması
- 3) Spor yapan bireyler dışında bireyleri içermesidir.

Verilerin Analizi

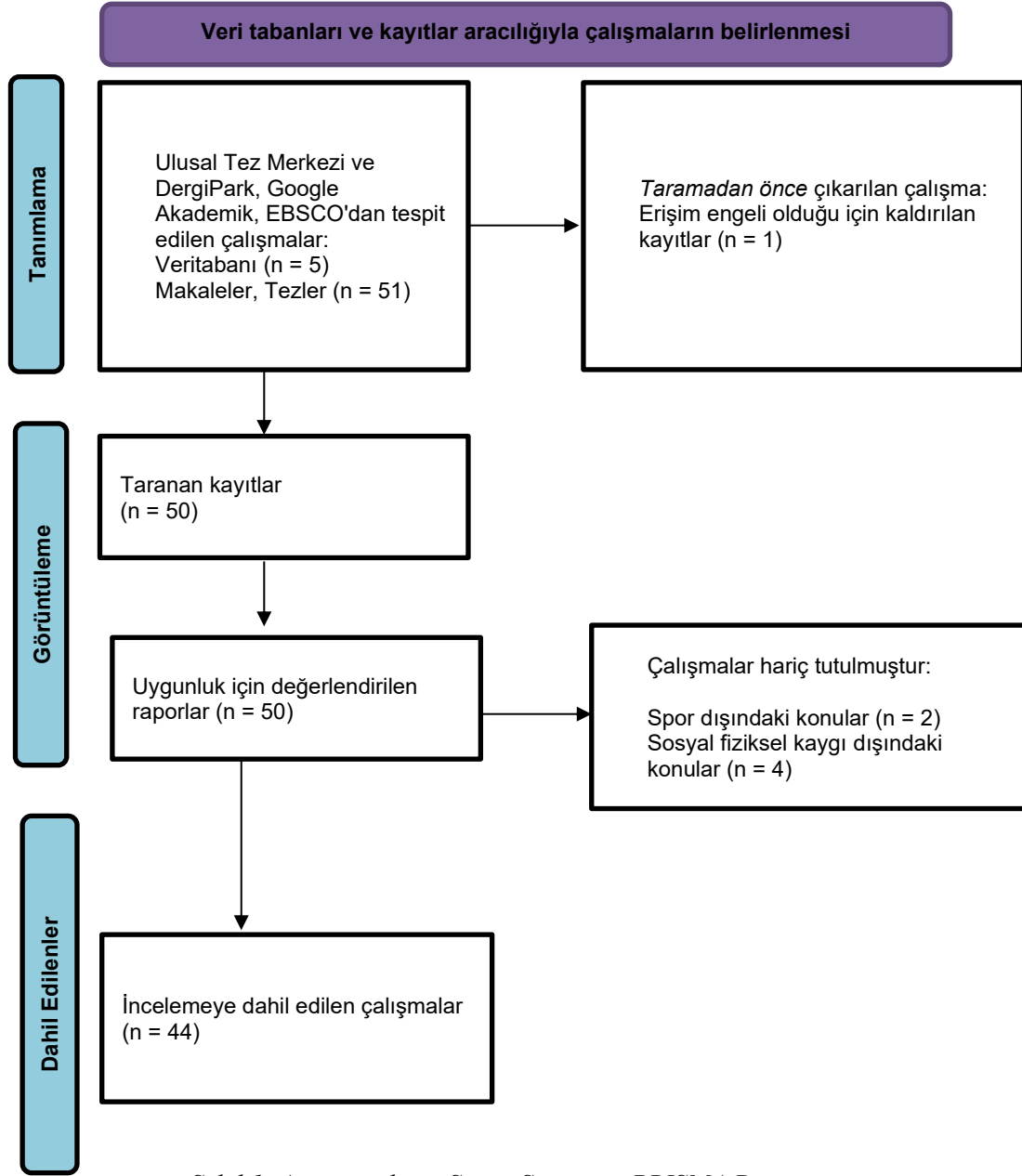
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Çalışma kapsamında ele alınan kriterler; araştırma künyesi, araştırma yılı, araştırma örneklemelerindeki bireylerin özellikleri, araştırmaların örneklem büyüklükleri, araştırmaların ölçüm araçları, sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin ilişki durumu, sosyal fiziksel kaygı düzeyine ilişkin bulgular, sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili diğer değişkenler ve sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen faktörlere ilişkin bulgular şeklindedir. Öncelikle kriterlere ilişkin bulguların belirlenmesi için Excel ve Word programları kullanılmıştır. Ardından kriterlere ilişkin bulgularda yer alan kod-alt kod bölümler modelleri MAXQDA 2020 programı yardımıyla geliştirilmiştir. Son olarak kod bulutunun oluşturulmasında MAXQDA 2020 kullanılmıştır.

Tarama sürecinde gerçekleştirilen işlemler sonrası dâhil etme kriterlerini karşılayan 44 araştırmaya ulaşılmıştır (bkz. Tablo 1). Bu araştırmalara ilişkin bulgular sonraki başlıklarda verilmiştir. Dâhil edilen çalışmalara karar verildikten sonra bu çalışmalardan yazar isimleri, yayın tarihleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Araştırma künyesi, türü, yılı ve genel özellikleri

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen 44 çalışmanın künyesi olarak yılı ve türü verilmektedir. Çalışmaların 17 tanesi yüksek lisans ve 27 tanesi araştırma makalesi çalışmasıdır. Bu çalışmada dahil edilme kriterlerine uygun olan 44 araştırma incelemeye alınmıştır. Arslan Kabasakal vd. (2024), Çalık vd. (2019), Şahin ve Topkaya (2015) çalışmalarının dili İngilizcedir. Diğer çalışmaların tamamı Türkçe dilindedir.



Şekil 1. Araştırmaların Seçim Sürecinin PRISMA Diyagramı

Bulgular

Spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygı ile ilgili bu çalışmada öncelikler araştırmaların künyesi ve türü, yayın yılları, çalışmalara ilişkin veriler, araştırma modeli türü, örneklem büyüklüğü, araştırma örneklemelerindeki bireylerin özellikleri, sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin ilişki durumu, sosyal fiziksel kaygı düzeyine ilişkin bulgular, sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili diğer değişkenlerin kod-alt kod bölümler modeli, sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen faktörlere ilişkin bulguların kod-alt kod bölümler modeli, araştırmaya ilişkin kod bulutu ve son olarak sistematik derlemenin sonuçlarına ilişkin kod bulutu

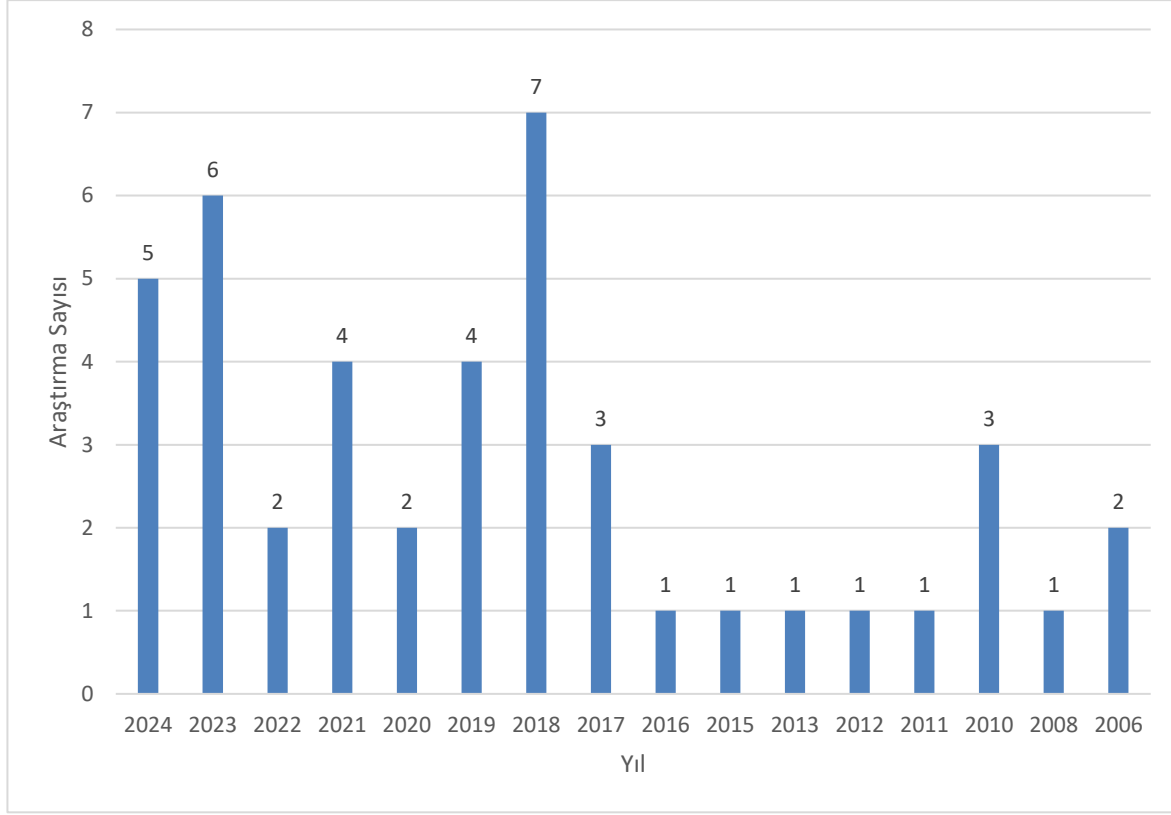
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
verilmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilen 44 araştırmaların künyesi ve türü

No	Yıl	Yazar	Araştırma Türü	No	Yıl	Yazar	Araştırma Türü
1	2024	Arslan Kabasakal vd.	Makale	23	2019	Kaya	Yüksek Lisans
2	2024	Aslan	Yüksek Lisans	24	2018	Göksel vd.	Makale
3	2024	Ayar vd.	Makale	25	2018	Öztürk vd.	Makale
4	2024	İnan vd.	Makale	26	2018	Sarıkabak	Makale
5	2024	Yalçın Kocaman	Yüksek Lisans	27	2018	Sucu	Yüksek Lisans
6	2023	Akkuş	Yüksek Lisans	28	2018	Şahin	Makale
7	2023	İrhan	Makale	29	2018	Toprak ve Saraç	Makale
8	2023	İslamoğlu	Makale	30	2018	Türker vd.	Makale
9	2023	Maçça	Makale	31	2017	Erman	Yüksek Lisans
10	2023	Özpolat	Yüksek Lisans	32	2017	Tekeli	Yüksek Lisans
11	2023	Özpolat ve Hazar	Makale	33	2017	Vatansever	Yüksek Lisans
12	2022	Ünal	Yüksek Lisans	34	2016	Abanoz	Yüksek Lisans
13	2022	Yuca	Yüksek Lisans	35	2015	Şahin ve Topkaya	Makale
14	2021	Aydos	Yüksek Lisans	36	2013	Yüceant	Yüksek Lisans
15	2021	Bulgurcuoğlu ve Ferah Tazegül	Makale	37	2012	Eren	Yüksek Lisans
16	2021	Çakır ve Karaağaç	Makale	38	2011	Doğan	Makale
17	2021	Erdoğan	Makale	39	2010	Doğan	Makale
18	2020	Açak	Yüksek Lisans	40	2010	Özdemir vd.	Makale
19	2020	Korkmaz ve Uslu	Makale	41	2010	Pekdağ ve Coşkun	Makale
20	2019	Akpınar ve Yağan	Makale	42	2008	Arabacı vd.	Makale
21	2019	Başkan Saka	Yüksek Lisans	43	2006	Mülazımoğlu Ballı vd.	Makale
22	2019	Çalık vd.	Makale	44	2006	Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı	Makale

Tablo 1’de görüldüğü üzere, çalışmaların 17 tanesi yüksek lisans ve 27 tanesi araştırma makalesi olduğu görülmüştür. Doktora çalışmasının yapılmadığı görülmüştür.

Şekil 2’de araştırmaların yayın yılları verilmektedir. İncelenen çalışmaların 2006 yılı ile 2024 yılı arasında olduğu görülmüştür.



Şekil 2. Araştırmaların Yayın Yılları

Şekil 2’de görüldüğü üzere, çalışmada yer alan araştırmaların en eskisi 2006 yılına, en yenisi 2024 yılına aittir. İncelenen çalışmalar arasında, en fazla yayın 2018 yılında ve ardından 2023 yılında gerçekleştirilmiştir. Ardından 2024, 2021 ve 2019 yılları gelmektedir.

Araştırmalara İlişkin Bulgular

Dâhil edilen çalışmalara ilişkin araştırma örneklemelerindeki bireylerin özellikleri, araştırmaların örneklem büyüklükleri, araştırmaların ölçüm araçları Tablo 2’de verilmektedir. Bunların yanında araştırmalarda sosyal fiziksel kaygı ile ilgili olarak sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin ilişki durumu, sosyal fiziksel kaygı düzeyine ilişkin bulgular, sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili diğer değişkenler ve sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen faktörlere ilişkin veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalara İlişkin Veriler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	TOPLAM	
Araştırma Örneklemlerindeki Bireylerin Özellikleri																																														
Sporcu olan ve olmayan bireyler, öğrenciler		1																										1				1		1					1				1	1		7
Ergen bireyler (ölçek geliştirme çalışması)																																						1							1	2
Dövüş ve savaş sanatları sporcuları																						1	1																						2	
Spor eğitmenleri													1																																1	
Tüm bölümlerden sportif olan ve olmayan üniversite öğrencileri									1																									1				1	1					4		
Türkiye Jokey Kulübü'ne bağlı apranti jokeyler			1																																										1	
Üniversitelerarası Türkiye Şampiyonası sporcuları															1																														1	
Ağırılık branşı sporcuları	1																																												1	
Spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler					1						1	1		1		1	1	1	1	1				1					1		1			1		1									14	
Spor bilimleri fakültesi öğrencileri				1		1	1	1		1											1				1	1				1			1			1									11	
Araştırmaların Örneklem Büyüklükleri																																														
300'den fazla					1		1			1	1		1		1	1					1				1					1	1	1	1	1	1	1		1	1	1			1		1	20
101-300 arası	1	1			1		1	1			1		1			1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1					1				1				1				22
51-100 arası																																									1				1	
31-50 arası			1																																											1
Araştırmaların Ölçüm Araçları																																														
Ölçeklerden oluşan anket	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44
Araştırma Modeli Türleri																																														
İlişkisel tarama modeli	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1				1	1	1	1	1	1	33	
Genel tarama modeli								1									1			1									1					1	1		1	1	1							9
Betimsel araştırma deseni						1																	1																							2
Sosyal Fiziksel Kaygı ile Diğer değişkenin İlişki Durumu																																														
Yok								1									1			1								1						1	1		1	1	1							9
İlişki var	1	1	1	1			1		1	1	1	1	1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1			1				1	1	1	1	1	1	31
İlişki var\Negatif İlişki		1		1			1			1				1		1			1		1	1		1	1	1					1								1	1			1	1		17

[illegible]

Tablo 2. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalara İlişkin Veriler (Devamı)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	TOPLAM
Atılganlık düzeyi															1																														1
Duygusal yeme düzeyi	1		1																																										2
İlişkili değişken yok								1	1								1			1													1	1		1		1					1		9
Sosyalleşme düzeyi																		1	1																									2	
Özel mutluluk														1										1																				2	
Benlik algısı																		1	1			1									1	1		1										6	
Sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen Faktörlere İlişkin Bulgular																																													
Öğrenim görülen üniversite																																					1								1
Aile yapısı																																		1											1
Eğitim gördüğü bölüm																																		1											1
Ailede spor yapma durumu																																		1											1
Anne çalışma durumu																							1																						1
Baba çalışma durumu																							1																						1
Spor başarı																								1																					1
Akademik başarı düzeyi																					1													1											2
Aynaya bakma sıklığı																		1																											1
Spor yapma amacı																		1																											1
Spor yapma sıklığı															1			1					1				1												1						5
Meslek														1																															1
Spor branşı									1	1								1																	1							1			5
Spor yapma durumu									1					1								1												1					1			1			6
Milliyet	1																																												1

[illegible]

Tablo 2. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalara İlişkin Veriler (Devamı)

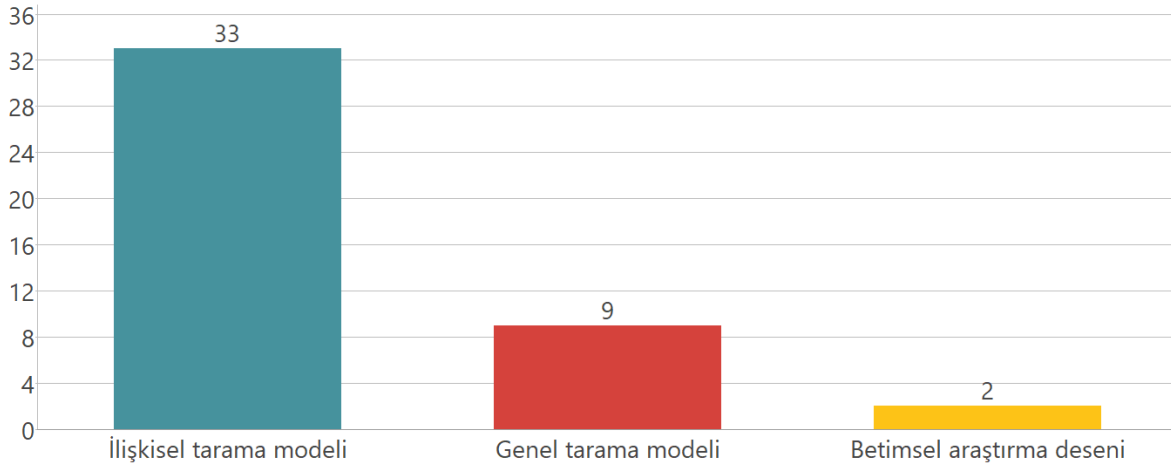
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	TOPLAM
Beden Kitle İndeksi (BKİ)																	1										1					1								1					4
Spor yapma yılı						1	1	1	1									1					1							1		1				1									9
Lisanslı sporcu olma											1											1									1														3
Eğitim durumu	1	1												1				1								1																			4
Yaş		1				1			1	1			1	1			1	1				1	1			1			1	1	1	1													15
Cinsiyet	1				1		1	1	1	1	1	1	1			1	1	1			1		1			1			1	1			1			1	1				1			1	23

Tablo 2’de araştırma örneklemelerindeki bireylerin özellikleri olarak en fazla Spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler ve Spor bilimleri fakültesi öğrencileri olduğu görülmüştür. Araştırmaların örneklem büyüklükleri olarak 22 çalışmada 101-300 arası, 20 çalışmada 300’den fazla olduğu bildirilmiştir. Tablo 2’de yer alan araştırmalarda sosyal fiziksel kaygı ile ilgili olarak sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin ilişki durumunda 31 çalışmada ilişkinin var olduğu, 4 çalışmada ilişkinin olmadığı ve 9 çalışmada ise diğer bir değişken ile ilişkinin incelenmediği görülmüştür. Sosyal fiziksel kaygı düzeyine ilişkin ise 23 çalışmada sosyal fiziksel kaygının düşük, 12 çalışmada orta, 2 çalışmada yüksek ve 7 çalışmada ise sosyal fiziksel kaygı düzeyi bildirilmemiştir. Sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili diğer değişkenlerle ilgili olarak 9 çalışmada ilişkili değişkenin olmadığı, 6 çalışmada benlik algısı, 4 çalışmada beden imgesinden hoşnut olma ve 3 çalışmada yaşam tatmini incelenmiştir. Son olarak sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen faktörlere ilişkin 23 çalışmada cinsiyet, 15 çalışmada yaş, 9 çalışmada spor yapma yılı, 6 çalışmada spor yapma durumu ele alınmıştır.

Araştırma Modeli Türleri

İncelemeye alınan çalışmaların araştırmacılar tarafından, 9 tane genel tarama modeli, 33 tane ilişkisel tarama modeli, 2 tane betimsel araştırma yöntemi olarak nitelendiği gözlenmiştir (Şekil 3).

Araştırma Modeli Türleri



Şekil 3. Araştırma modeli türü

Araştırmaların Ölçüm Araçları

Bu sistematik derlemede, incelenen çalışmaların tümünde (44 çalışma) ölçeklerden oluşan anketlerin kullanıldığı görülmüştür.

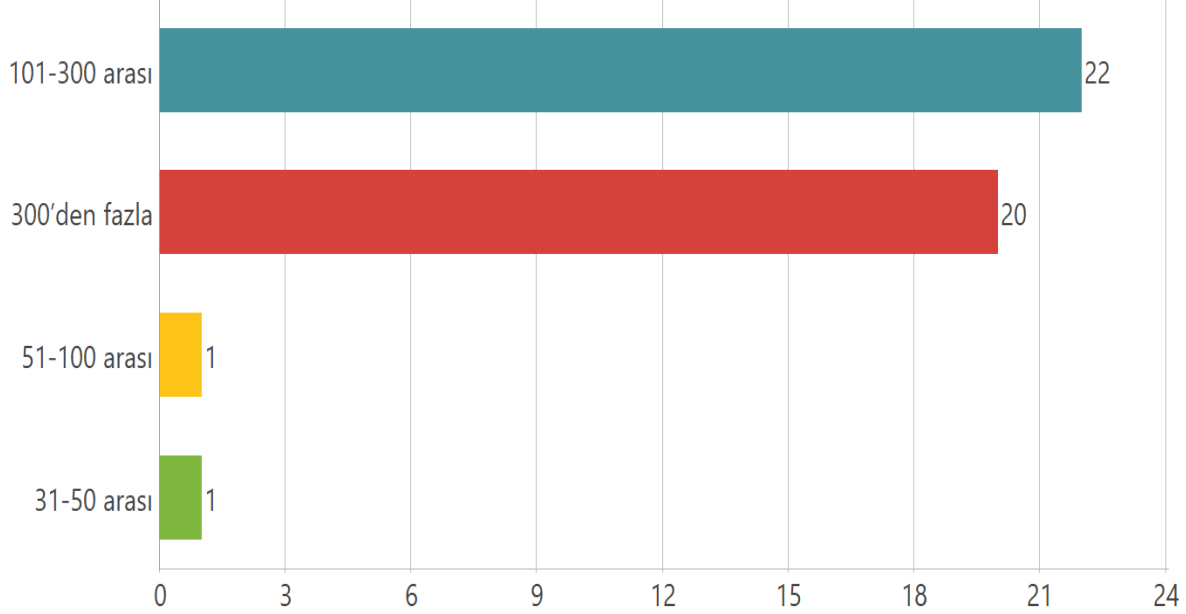
Araştırmaların Örneklem Büyüklükleri

İncelemeye alınan araştırmaların örneklemi farklı türden katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmaların örneklem gruplarının büyüklüğü en az 26, en çok 2098’den oluşmaktadır. Çalışmaların tümünde örneklem büyüklüğü bildirilmiştir. 31-50 arası örneklem büyüklüğü olan çalışma sayısı 1, 51-100 arası örneklem büyüklüğü olan çalışma sayısı 1, 300’den fazla örneklem büyüklüğü olan çalışma sayısı 20 ve

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

101-300 arası örneklem büyüklüğü olan çalışma sayısı 22'dir (Şekil 4).

Araştırmaların Örneklem Büyüklükleri



Şekil 4. Örneklem büyüklüğü

Araştırma Örneklemlerindeki Bireylerin Özellikleri

Sistematiik derlemeye dahil edilen araştırmalarda, örnekleme dahil edilen bireyler; spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler, spor bilimleri fakültesi öğrencileri, sporcu olan ve olmayan bireyler, öğrenciler, tüm bölümlerden sportif olan ve olmayan üniversite öğrencileri, dövüş ve savaş sanatları sporcuları, ergen bireyler (ölçek geliştirme çalışması), üniversitelerarası Türkiye şampiyonası sporcuları, ağırlık branşı sporcuları, spor eğitmenleri ve Türkiye Jokey Kulübü'ne bağlı apranti jokeyler şeklindedir.

Araştırma Örneklemlerindeki Bireylerin Özellikleri



Şekil 5. Araştırma Örneklemlerindeki Bireylerin Özellikleri

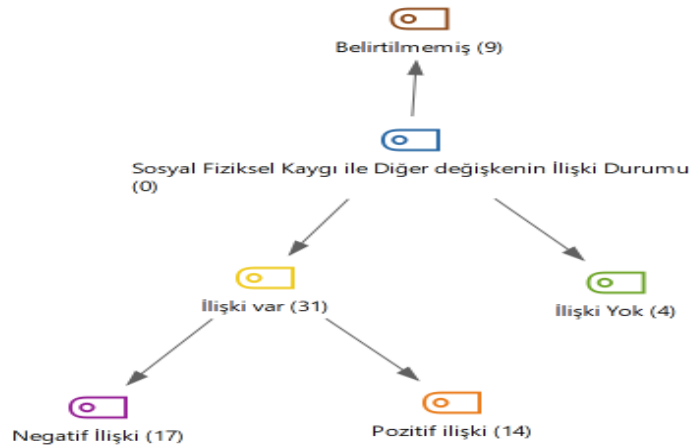
Şekil 5'te incelenen 44 araştırmada örnekleme dahil edilen bireylerin özellikleri; 14'ünde spor, fitness

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

veya egzersiz yapan bireyler, 11’inde spor bilimleri fakültesi öğrencileri, 7’sinde sporcu olan ve olmayan bireyler, öğrenciler, 4’ünde tüm bölümlerden sportif olan ve olmayan üniversite öğrencileri, 2’sinde dövüş ve savaş sanatları sporcuları, 2’sinde ergen bireyler (ölçek geliştirme çalışması), 1’inde üniversitelerarası Türkiye şampiyonası sporcuları, 1’inde ağırlık branşı sporcuları, 1’inde spor eğitmenleri ve 1’inde Türkiye Jokey Kulübü’ne bağlı apranti jockeyler olduğu belirtilmiştir.

Sosyal Fiziksel Kaygı Araştırmalarında Birlikte İncelenen Değişkenlerin Durumu

Sistematiik derlemeye dahil edilen araştırmalarda, sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin ilişki durumu; ilişki var, ilişki yok ve belirtilmemiş şeklindedir (Şekil 6).

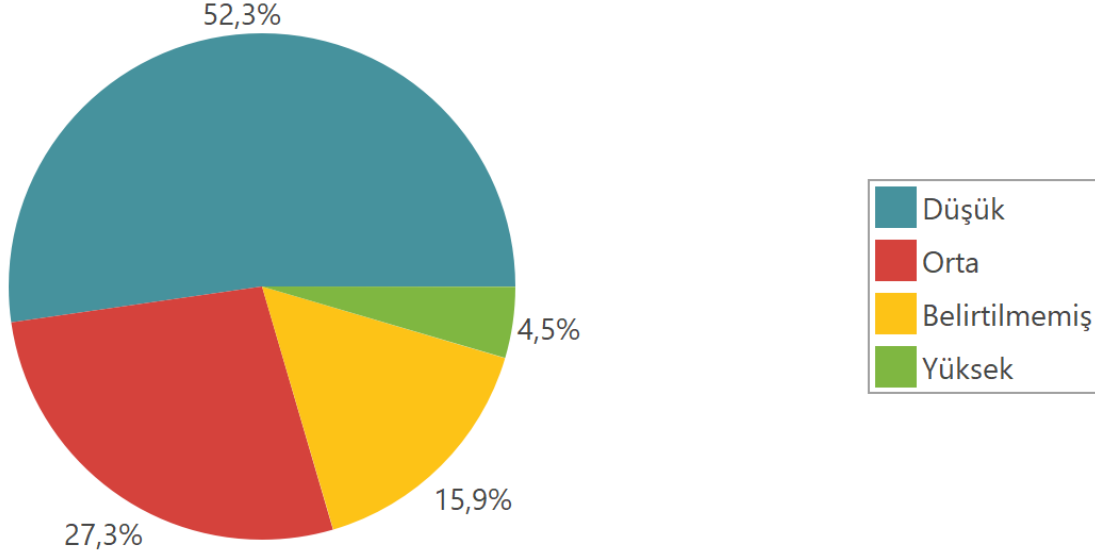


Şekil 6. Sosyal Fiziksel Kaygı ile Diğer Değişkenin İlişki Durumu

Şekil 6’da incelenen 44 araştırmanın 4’ünde sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin ilişkisi olmadığı, 31’inde ilişkinin olduğu ve 9’unda ilişkiye ilişkin bir bilginin belirtilmediği görülmüştür. İlişki olduğu söylenen 17 çalışmada sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin negatif ilişkisinin olduğu ve 14 çalışmada sosyal fiziksel kaygı ile diğer değişkenin pozitif ilişkisinin olduğu belirtilmiştir.

Sosyal fiziksel kaygı Düzeyine İlişkin Bulgular

Sistematiik derlemeye dahil edilen araştırmalarda, sosyal fiziksel kaygı düzeyi şu şekilde sınıflandırılmıştır: belirtilmemiş, düşük, orta ve yüksektir (Şekil 7).

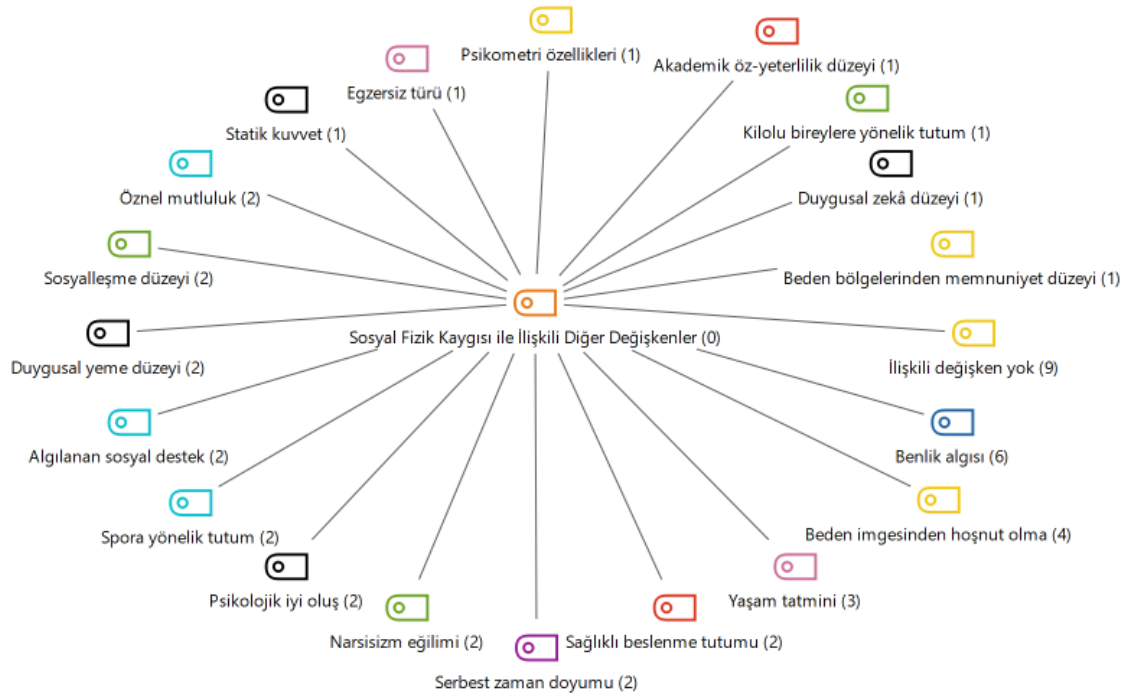
Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine İlişkin Bulgular

Şekil 7. Sosyal fiziksel kaygı Düzeyine İlişkin Bulgular

Şekil 7’de incelenen 44 araştırmanın 7’sinde sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili değişken yer almamış, 23’ünde sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili değişkenin ilişki düzeyi düşük, 12’sinde orta ve 2’sinde yüksek düzeyi olduğu belirtilmiştir.

Sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili Diğer Değişkenler

Sistemik derlemeye dahil edilen araştırmalarda, sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili diğer değişkenler; ilişkili değişken yok, benlik algısı, beden imgesinden hoşnut olma, yaşam tatmini, psikolojik iyi oluş, spora yönelik tutum, algılanan sosyal destek, serbest zaman doyumu, duygusal yeme düzeyi, narsisizm eğilimi, sosyalleşme düzeyi, öznel mutluluk, sağlıklı beslenme tutumu, psikometri özellikleri, akademik öz-yeterlilik düzeyi, sosyal duygusal yetkinlik, kilolu bireylere yönelik tutum, ortoreksiya nervoza, duygusal zekâ düzeyi, sosyal bağlılık düzeyi, atılganlık düzeyi, beden bölgelerinden memnuniyet düzeyi, statik kuvvet, egzersiz türü, besin seçimlerini etkileyen faktörler ve egzersiz bağımlılığı şeklindedir.

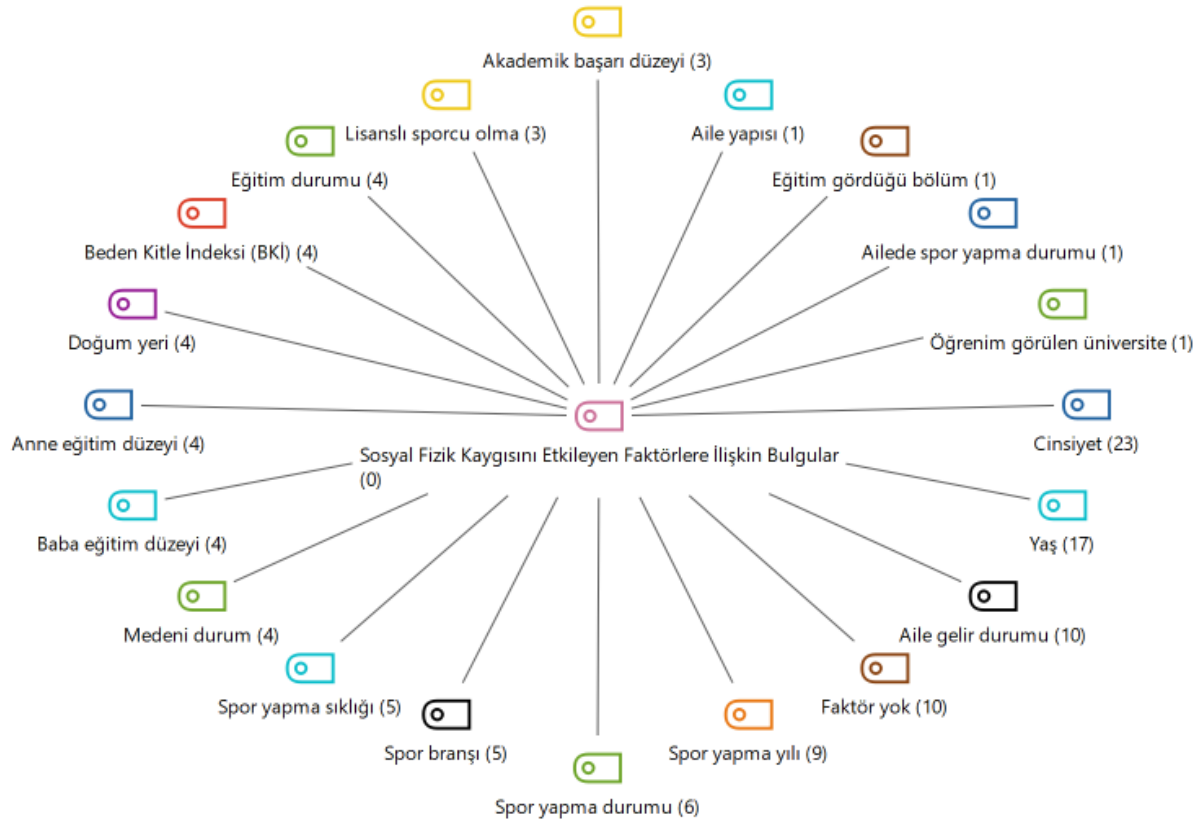


Şekil 8. Sosyal fiziksel kaygı ile ilişkili diğer değişkenlerin kod-alt kod bölümler modeli

Şekil 8’de incelenen 44 araştırmanın 9’unda ilişkili değişken olmadığı, 6’sında benlik algısı, 4’ünde beden imgesinden hoşnut olma, 3’ünde yaşam tatmini, ikişer çalışmada psikolojik iyi oluş, spora yönelik tutum, algılanan sosyal destek, serbest zaman doyumu, duygusal yeme düzeyi, narsisizm eğilimi, sosyalleşme düzeyi, öznel mutluluk, sağlıklı beslenme tutumu ve birer çalışmada psikometri özellikleri, akademik öz-yeterlilik düzeyi, sosyal duygusal yetkinlik, kilolu bireylere yönelik tutum, ortoreksiya nervoza, duygusal zekâ düzeyi, sosyal bağlılık düzeyi, atılganlık düzeyi, beden bölgelerinden memnuniyet düzeyi, statik kuvvet, egzersiz türü, besin seçimlerini etkileyen faktörler, egzersiz bağımlılığı olduğu görülmüştür.

Sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen Faktörlere İlişkin Bulgular

Sistematik derlemeye dahil edilen araştırmalarda, sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen faktörlere ilişkin bulgular; cinsiyet, yaş, faktör yok, aile gelir durumu, spor yapma yılı, spor yapma durumu, spor yapma sıklığı, spor branşı, doğum yeri, beden kitle indeksi (BKİ), baba eğitim düzeyi, eğitim durumu, anne eğitim düzeyi, medeni durum, lisanslı sporcu olma, akademik başarı düzeyi, baba çalışma durumu, spor başarı, öğrenim görülen üniversite, aynaya bakma sıklığı, spor yapma amacı, aile yapısı, meslek, eğitim gördüğü bölüm, ailede spor yapma durumu, milliyet, anne çalışma durumu olduğu belirtilmiştir.



Şekil 9. Sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen Faktörlere İlişkin Bulguların kod-alt kod bölümler modeli

Şekil 9’da incelenen 44 araştırma incelendiğinde 23 çalışmada cinsiyet, 17 çalışmada yaş, 10 çalışmada faktörün yer almadığı, 10 çalışmada aile gelir durumu, 9 çalışmada spor yapma yılı, 6 çalışmada spor yapma durumu, 5 çalışmada spor yapma sıklığı, 5 çalışmada spor branşı, 4’er çalışmada doğum yeri, beden kitle indeksi (BKI), baba eğitim düzeyi, eğitim durumu, anne eğitim düzeyi, medeni durum, 3 çalışmada lisanslı sporcu olma, 3 çalışmada akademik başarı düzeyi, 1’er çalışmada baba çalışma durumu, spor başarı, öğrenim görülen üniversite, aynaya bakma sıklığı, spor yapma amacı, aile yapısı, meslek, eğitim gördüğü bölüm, ailede spor yapma durumu, milliyet, anne çalışma durumuna yer verilmiştir.



Şekil 10. Araştırmaya İlişkin Kod Bulutu

Araştırmada yer alan 44 çalışma incelendiğinde, en sık kod “ölçeklerden oluşan anket”tir. Diğer kodlar sonrasında gelmektedir.



Şekil 11. Sistematik derlemenin sonuçlarına ilişkin kod bulutu

Araştırmada sistematik derleme sonucunda ölçeklerden oluşan ankettir. Bunun sonrasında sosyal fiziksel kaygı ile araştırmalarda kullanılan değişkenler arasında ilişkini olması ve araştırmalarda ilişkisel tarama modelinin kullanılmasıdır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada spor yapan bireylerde sosyal fiziksel kaygıya ilişkin yapılan çalışmaların incelenmiştir. Bu çalışmada yöntem olarak sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan araştırmaların seçim sürecinin PRISMA diyagramından yararlanılmıştır. Araştırmaların dahil edilme ve dışlanma kriterleri belirlenmiş ve sonuç olarak 44 çalışmada sistematik derleme çalışmasına dahil edilmiştir. İncelemeye dahil edilen çalışmalar öncelikle 7 kritere ilişkin bulguların belirlenmesi için Excel ve Word programlarına yüklenmiştir. Ardından 7 kritere ilişkin bulgularda yer alan kod-alt kod bölümler modelleri MAXQDA 2020 programı yardımıyla geliştirilmiştir.

Spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygıya ilişkin mevcut çalışmaları metodolojik açıdan incelendiğinde, nitel veya karma araştırma yöntemlerinin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sistematik derleme kapsamında değerlendirilen tüm çalışmaların nicel yöntemlerle yürütüldüğü tespit edilmiştir. Oysa nitel araştırmaların, özellikle spor bilimleri alanında literatüre sağladığı katkılar pek çok akademik çalışmada vurgulanmaktadır.

Creswell (2014), nitel araştırmaların sosyal ve kültürel olguların derinlemesine anlaşılması ve yorumlanmasında kritik bir rol oynadığını belirtmektedir. Denzin ve Lincoln (2017) ise bu tür araştırmaların, katılımcıların deneyimlerini doğrudan gözlem, görüşme ve sözlü/yazılı anlatımlar yoluyla analiz etme imkânı sunduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, Charmaz (2014) ve Morse vd. (2002) çalışmaları, nitel yaklaşımların belirli araştırma alanlarında kavramsal çerçevenin

genişletilmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda, spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygı düzeyleri, bu kaygıyı yönetme stratejileri ve kaygının spor performansı üzerindeki etkileri gibi konuların nitel yöntemlerle incelenmesinin büyük önem taşıdığı açıktır. Ancak Türkçe literatürde bu konuda yayımlanmış nitel bir çalışmanın bulunmaması, bu araştırmanın öne çıkan bulgularından birini oluşturmaktadır. Çalışmanın, spor bilimleri alanında nicel yöntemlerin yanı sıra nitel ve karma yöntemlerin benimsenmesi gerekliliğine dikkat çekerek alana önemli bir metodolojik katkı sunacağı görülmüştür.

Bu çalışmanın önemli sonuçlarından birisi incelenen araştırmalara göre ülkemizde yapılan sosyal fiziksel kaygı ile ilgili çalışmaların çoğunluğunda sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin düşük olduğu ile ilgilidir (Arslan Kabasakal vd., 2024; Aslan, 2024; Ayar vd., 2024; İnan vd., 2024; Yalçın Kocaman, 2024; Çakır ve Karaağaç, 2021; Korkmaz ve Uslu, 2020; Akpınar ve Yağan, 2019; Başkan Saka, 2019; Göksel vd., 2018; Öztürk vd., 2018; Sarıkabak, 2018; Sucu, 2018; Toprak ve Saraç, 2018; Türker vd., 2018; Erman, 2017; Abanoz, 2016; Şahin ve Topkaya, 2015; Eren, 2012; Pekdağ ve Coşkun, 2010; Arabacı vd., 2008; Mülazımoğlu Ballı vd., 2006; Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2006). Literatürde spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygılarının düşük olmasının spor faaliyetlerinin olumlu etkilerinin görüldüğü ifade etmiştir (Akkuş, 2023).

İncelenen araştırmaların tümünde ölçeklerden oluşan anket veri ölçüm aracı kullanılmıştır.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Yarı yapılandırılmış görüşme formu veri toplama aracı kullanılan çalışmaya rastlanmamıştır. Sosyal fiziksel kaygı ile ilgili en sık kullanılan araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir.

Araştırmalarda spor yapan birey olarak incelenen katılımcıların özellikleri en fazla spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler olduğu görülmüştür (Yalçın Kocaman, 2024; Özpolat ve Hazar, 2023; Ünal, 2022; Aydos, 2021; Çakır ve Karaağaç, 2021; Erdoğan, 2021; Açıak, 2020; Korkmaz ve Uslu, 2020; Akpınar ve Yağan, 2019; Göksel vd., 2018; Şahin, 2018; Türker vd., 2018; Abanoz, 2016; Yüceant, 2013). Literatürde günümüzde bireylerin diğer kişiler tarafından bedenlerinin görünüşü konusunda düşüncelerini fazla şekilde zamanlarını harcadıkları düşünülmüştür (Guallar-Castillón, 2011; Warburton ve Bredin, 2017).

Araştırmalardaki örneklem büyüklüğü 101-300 veya 300'den fazla olduğu görülmüştür. Küçük örneklemelerde yapılan çalışmaların sayısı daha azdır.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise incelenen araştırmalarda sosyal fiziksel kaygı ile ilişkisi incelenen değişkenlerin genellikle beden imgesinden hoşnut olma (Öztürk vd., 2018; Sucu, 2018; Pekdağ ve Coşkun, 2010; Mülazımoğlu Ballı vd., 2006), benlik algısı (Açıak, 2020; Korkmaz ve Uslu, 2020; Çalık vd., 2019; Türker vd., 2018; Erman, 2017; Vatansever, 2017) veya yaşam tatmini (Özpolat, 2023; Özpolat ve Hazar, 2023; Aydos, 2021) olduğu görülmektedir. Literatürde spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygının beden imgesinden hoşnut olması, benlik algısı ve yaşam tatmini ile ilişkisini inceleyen araştırmalar, bu

değişkenlerin sosyal fiziksel kaygı ile negatif ilişkisini ortaya koymuştur. Yaşam tatmini, beden imgesinden hoşnut olması ve benlik algısı yüksek olan bireylerin sosyal fiziksel kaygının düşük olduğunu belirtmişlerdir (Öztürk vd., 2018; Açıak, 2020; Özpolat, 2023).

Bir diğer sonuç; sosyal fiziksel kaygıyı etkileyen faktörlere ilişkin bulgular açısından incelendiğinde cinsiyet (Arslan Kabasakal vd., 2024; Yalçın Kocaman, 2024; İrhan, 2023; İslamoğlu, 2023; Maçça, 2023; Özpolat, 2023; Özpolat ve Hazar, 2023; Ünal, 2022; Yuca, 2022; Çakır ve Karaağaç, 2021; Erdoğan, 2021; Açıak, 2020; Başkan Saka, 2019; Kaya, 2019; Sarıkabak, 2018; Şahin, 2018; Türker vd., 2018; Erman, 2017; Abanoz, 2016; Yüceant, 2013; Eren, 2012; Pekdağ ve Coşkun, 2010; Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2006) veya yaş (Aslan, 2024; Akkuş, 2023; Maçça, 2023; Özpolat, 2023; Yuca, 2022; Aydos, 2021; Erdoğan, 2021; Açıak, 2020; Çalık vd., 2019; Kaya, 2019; Sarıkabak, 2018; Toprak ve Saraç, 2018; Türker vd., 2018; Erman, 2017; Tekeli, 2017) gibi faktörlerden oluştuğu görülmüştür. Literatürde cinsiyetin ve yaşın spor yapan bireylerin sosyal fiziksel kaygıda etkili olduğunu belirtmişlerdir (Arslan Kabasakal vd., 2024; Aslan, 2024).

Bu sistematik derlemenin bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, sportif faaliyetlerde bulunan bireylerle yapılan araştırmaları kapsamaktadır. Bu nedenle, farklı örneklem gruplarında sosyal fiziksel kaygının etkilerinin veya sporcuların ötesinde sosyal fiziksel kaygı ile ilgili özelliklerin araştırılması alanı geliştirecektir. Bir diğer

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

sınırlılık ise incelemenin yalnızca Türkiye'de yapılan çalışmaları kapsamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, birçok ülkede yürütülen ve farklı örneklemeleri kapsayan sistematik incelemeler yoluyla konunun kapsamını genişletebilir.

Kaynaklar

Abanoz, Ö. (2016). *Egzersiz yapan adolesanların sosyal fizik kaygı durumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.

Açak, M. Z. (2020). *Özel spor merkezleri üyelerinin sosyal fizik kaygılarının incelenmesi: Malatya ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.

Akbaş, R. ve Türker, Ü. (2024). Öğretmen adaylarında sınav kaygısı: Beden eğitimi öğretmeni adayları üzerine bir inceleme. *Her yönüyle spor araştırmaları* içinde. Akademisyen Yayınevi.

Akkuş, R. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutum, sosyal-duygusal yetkinlik ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bayburt Üniversitesi.

Akpınar, S. ve Yağan, K. (2019). Fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 12. 1436-1441.

Arabacı, R., Öztürk Kuter, F. ve Doğan, A. (2008). Sosyal fizik kaygı ve bazı fiziksel uygunluk özellikler arasındaki ilişkinin araştırılması. *NWSA e-Journal of New World Sciences Academy*, 3(4), 185-193.

Arslan Kabasakal, S., Güvendi, B., Kaya, S. ve Keskin, B. (2024). Emotional eating and social physique anxiety in athletes of sports branches that require weight control. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(91), 1069-1084.

Aslan, E. S. (2024). *Kadın atletizm sporcuları ile sedanter kadınların sosyal fizik kaygıları ve beden bölgelerinden memnuniyet düzeyleri açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi.

Ayar, M., Ögünç, Y. T., Tamboğa, B., Murat, M. ve Özbey, F. (2024). Apranti jokeylerde sosyal

görünüş kaygısı ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Bes Diy Derg*, 52(1), 38-47.

Balboa-Castillo, T., Leon-Munoz, L. M., Graciani, A., Rodriguez-Artalejo, F. ve Guallar-Castillon, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 47.

Başkan Saka, N. (2019). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.

Bulgurcuoğlu, A. N. ve Ferah Tazegül, M. (2021). Üniversitelerarası Türkiye kick boks şampiyonasına katılan sporcuların atılganlık düzeyleri ve sosyal fiziksel görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Social Sciences Studies Journal*, 89, 4497-4503.

Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory*. Sage.

Crawford, S. ve Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Sage.

Çağlar, M., Dinçyürek, S. ve Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 106-116.

Çakar, M. ve Arslan, S. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ile duygusal beslenme arasındaki ilişki. *Akademik Gıda*, 21(1), 70-79.

Çakır, E. ve Karaağaç, G. (2021). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3).

Çalık, F., Sertbaş, K., Yalçın, I., Geri, S. ve Sivrikaya, K. (2019). Social physique anxiety levels of Turkish combat sports (Martial arts) athletes and sedentary individuals. *Archives of Budo*, 15, 149-154.

Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-465.

Denzin, N. K. ve Lincoln, Y. S. (2017). *The SAGE handbook of qualitative research*. Sage.

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

Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.

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

Eren, Z. (2012). *Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Erman, M. S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.

Göksel, A. G., Caz, Ç., 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.

Guallar-Castillón, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related

quality of life in communitydwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 47.

İnan, M., Yıldırım, M., Yazan, K. D. ve Kurtuldu, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 246-273.

İrhan, G. (2023). Psikolojik iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında iletişim becerisine etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 75-88.

İslamoğlu, İ. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 908-919.

Kaplan, V., Polat, B. ve Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.

Kaya, T. (2019). *Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.

Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.

Maçça, E., Kalkavan, A. ve Akoğuz Yazıcı, N. (2023). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(3), 279-286.

Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K. ve Spiers, J. (2002). Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 1(2), 13-22.

Mülazımoğlu Ballı, Ö. ve Aşçı, F. H. (2006). Sosyal Fizik Kaygı Envanteri'nin geçerlik güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1), 11-19.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Mülazımoğlu Ballı, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.

Özdemir, R. A., Cuğ, M. ve Çelik, Ö. (2010). Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde farklı türde egzersiz uygulamalarının sosyal fizik kaygı düzeyine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 60-70.

Özpolat, Z. (2023). *Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Niğde ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.

Özpolat, Z. ve Hazar, Z. (2023). Fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili örneği). *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(1), 8-15.

Öztürk, F., Hazar, M., Beyleroğlu, M. ve Çelikağ, G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğretmen adaylarının sosyal fizik kaygıları ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 33-42.

Pekdağ, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.

Sarıkabak, M. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 74-85.

Sucu, N. (2018). *Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.

Şahin, A. (2018). Spor salonuna giden yetişkinlerin sosyal fiziki kaygı düzeylerinin incelenmesi.

Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 14-26.

Şahin, E. ve Topkaya, N. (2015). Factor structure of the Social Appearance Anxiety Scale in Turkish early adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 3(8), 513-519. <https://doi.org/10.13189/ujer.2015.030806>

Şimşek, O. ve Koçak, O. (2019). Türk ve yabancı öğrencilerin karşılaştırmalı olarak sosyal görünüş kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Middle East Journal of Refugee Studies*, 4(1), 23-45.

Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz – yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi.

Tekkurşun Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(1), 10-24.

Toprak, N. ve Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.

Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S. ve Şentürk, A. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.

Ünal, G. (2022). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan sporcuların besin seçimi, besinsel ergojenik destek kullanımı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nuh Naci Yazgan Üniversitesi.

Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Warburton, D. E. R. ve Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.

Yalçın Kocaman, S. (2024). *Düzenli egzersiz yapan bireylerde ortoreksiya nervoza ile sosyal fizik kaygısının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

Yuca, T. (2022). *Spor eğitmenlerinin narsisizm eğilimleri ve sosyal fizik kaygı durumları arasındaki*

ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.

Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.

Sorumlu Yazar Bilgileri

Yazar Adı Soyadı: Abdullah BOZDOĞAN

Kurumu: Kırşehir Ahi Evren Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırşehir / TÜRKİYE

Adres: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Bağbaşı Yerleşkesi, 40100, KIRŞEHİR \ TÜRKİYE

Orcid Numarası: 0009-0007-5989-8248

Not: Bu makale Abdullah BOZDOĞAN'ın doktora tezi kapsamında yazılmıştır.



Bu makale Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası lisansı ile lisanslanmıştır.