



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL KAYGI
DÜZEYLERİNE SPORİF VE FARKLI
DEĞİŞKENLERİN ETKİSİNİN İNCELENMESİ
(BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

İpek AYDEMİR

Yüksek Lisans Tezi

Spor Sağlık Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR SAĞLIK ANA BİLİM DALI
SPOR SAĞLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL KAYGI DÜZEYLERİNE SPORTİF
VE FARKLI DEĞİŞKENLERİN ETKİSİNİN İNCELENMESİ (Bayburt Üniversitesi
Örneği)**

(Investigation of the Effects of Sports and Different Variables on the Physical Anxiety Levels
of University Students) (Bayburt University Example)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İpek AYDEMİR

Danışman: Prof. Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Yardımcı Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İnci Seçkin AĞIRBAŞ

Erzurum
Aralık, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

İpek AYDEMİR tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Kaygı Düzeylerine Sportif ve Farklı Değişkenlerin Etkisinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)**” başlıklı çalışması 24/12/2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, Spor Sağlık Ana Bilim Dalı Spor Sağlık Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ
Artvin Çoruh Üniversitesi

Danışman: Prof. Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Atatürk Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Muharrem Alparslan KURUDİREK
Atatürk Üniversitesi

İkinci Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İnci Seçkin AĞIRBAŞ
Artvin Çoruh Üniversitesi

Enstitü Yönetim
Kurulunun 06/12/2024
tarih ve 2024/34 sayılı
kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

20/12 /2024

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Kaygı Düzeylerine Sportif ve Farklı Değişkenlerin Etkisinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

24/12/2024

İpek AYDEMİR

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Sosyal ve akademik hayatta hiçbir şekilde desteğini benden esirgemeyen, akademik olarak bilgi birikimini her zaman benimle paylaşan danışmanım Prof. Dr. Necip Fazıl KİŞHALI hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Spor Bilimleri alanındaki akademik bilgi birikimini her zaman benimle paylaşan yardımcı danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İnci Seçkin AĞIRBAŞ ve eşi Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İpek AYDEMİR



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL KAYGI DÜZEYLERİNE SPORTİF VE FARKLI DEĞİŞKENLERİN ETKİSİNİN İNCELENMESİ (BAYBURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

İpek AYDEMİR

Aralık 2024, 55 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Bayburt Üniversitesi özelinde öğrencilerin fiziksel kaygı düzeylerine sportif ve farklı değişkenlerin etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Genel tarama modeliyle yapılan bu araştırmaya, 2024/2025 eğitim-öğretim yılında aktif öğrenimine devam eden 617 kadın ve 392 erkek olmak üzere toplam 1009 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik ve sportif özellikleri belirlemeye yönelik “Kişisel Bilgi Formu” ile Hart vd. tarafından 1989’da oluşturulup Mülazımoğlu Ballı ve Asçı (2006) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği” kullanılarak yüz yüze ve çevrimiçi olarak veriler toplandı. Elde edilen veriler SPSS 26.00 paket programı kullanılarak analiz edildi. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağılım gösterdiği saptandığından dolayı Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Posthoc testlerinden LSD kullanıldı. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyine göre yorumlandı.

Bulgular: Öğrencilerin yaşlarına, maddi gelirlerine, sportif aktivite yapma durumlarına, yaptıkları spor türlerine ve haftalık spor yapma sürelerine göre fiziksel kaygı ölçeği değerlerinde anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$), fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda erkekler lehine ($p<0,21$; $p<0,05$); eğitim gördüğü bölüm değişkenine göre değerlendirilme beklentisi alt boyutu ($p<0,15$; $p<0,05$) ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p<0,22$; $p<0,05$) spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine; fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu ($p<0,36$; $p<0,05$) ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p<0,44$; $p<0,05$) 3. sınıflar lehine; spor yaş değişkenine göre ise olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ($p<0,08$; $p<0,05$) ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p<0,07$; $p<0,05$) anlamlı farklılıkların olduğu tespit edildi.

Sonuç: Araştırmada cinsiyet, bölüm ve spor yaşının fiziksel kaygı düzeyleri üzerinde etkili değişkenler olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin fiziksel kaygı düzeylerini azaltmak için, cinsiyet, bölüm ve spor yaşlarına göre farklılaşan ihtiyaçlara uygun hedefe yönelik müdahale programları geliştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Kaygı, Kaygı, Öğrenci, Spor

ABSTRACT

MASTER THESIS

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF SPORTS AND DIFFERENT VARIABLES ON THE PHYSICAL ANXIETY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS (BAYBURT UNIVERSITY EXAMPLE)

İpek AYDEMİR

December 2024, 55 Pages

Objective: The aim of this research is to investigate the effect of sports and different variables on physical anxiety levels of students at Bayburt University.

Method: A total of 1009 students, 617 females and 392 males, who continued their active education in the 2024/2025 academic year, voluntarily participated in this study, which was conducted with the general survey model. The data were collected face-to-face and online using the 'Personal Information Form' prepared by the researcher to determine demographic and sportive characteristics and the 'Social Physics Anxiety Scale' created by Hart et al. in 1989 and adapted into Turkish by Mülazımoğlu Ballı and Aşçı (2006). The data obtained were analysed using SPSS 26.00 package programme. When the skewness and kurtosis values of the data were analysed, it was found that the data showed normal distribution, so Independent Sample T Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and LSD from Posthoc tests were used. The results were interpreted according to .05 significance level.

Conclusion: There was no significant difference in the physical anxiety scale values according to the age, financial income, sportive activity status, sportive activity types and weekly sportive time of the students ($p>0,05$), in favour of males in the sub-dimension of physical appearance comfort ($p<0,21$; $p<0,05$); In the sub-dimension of expectation of evaluation ($p<0,15$; $p<0,05$) and physical anxiety scale total ($p<0,22$; $p<0,05$) in favour of sports sciences faculty students; in the sub-dimension of physical appearance comfort ($p<0,36$; $p<0,05$) and physical anxiety scale total ($p<0,44$; $p<0,05$) in favour of 3rd grades in favour of 3rd graders; according to the sport age variable, it was determined that there were significant differences in the expectation of negative evaluation sub-dimension ($p<0,08$; $p<0,05$) and physical anxiety scale total ($p<0,07$; $p<0,05$).

Results: In the study, it was concluded that gender, department and sport age were effective variables on physical anxiety levels. In line with these results, targeted intervention programmes should be developed to reduce students' physical anxiety levels in accordance with the needs that differ according to gender, department and sport age.

Keywords: Physical Anxiety, Anxiety, Student, Sport

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
İKİNCİ BÖLÜM	4
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	4
Spor Kavramı ve Özellikleri	4
Sporun Psikolojik Etkileri.....	4
Stres ve anksiyete üzerindeki etkiler.....	5
Özgüven ve özsaygı üzerindeki etkiler.	5
Ruh hali ve mutluluk.....	5
Sosyal etkileşim ve bağlılık.	5
Zihinsel performans ve konsantrasyon.	5
Depresyon ve psikolojik rahatlama.....	6
Kaygı.....	6
Kaygı ve anksiyete.	6
Kaygının nedenleri.....	6
Kaygının fiziksel ve psikolojik etkileri.....	7
Kaygı ve toplum.....	7
Olumlu kaygı.....	7
Olumsuz kaygı.	8
Olumlu ve olumsuz kaygının etkileri.....	8
Olumlu ve olumsuz kaygı arasındaki denge.	8
Kaygıyı yönetmek ve iyileştirmek.	9
Spor Kaygı İlişkisi	9

Sporda kaygı.	9
Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri.....	11
Rahatlama teknikleri.	11
Bilişsel yeniden yapılandırma.	12
Zihinsel görselleştirme.	12
Kaygı ve Spor.....	12
Kaygının spor performansına etkisi.	12
Sporda kaygıyı etkileyen etmenler.....	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	17
Yöntem	17
Araştırma Yöntemi.....	17
Evren ve örneklem.	17
Veri toplama araçları.....	17
Süreç Uygulama	18
Araştırmacı Rolü	18
Araştırmanın Güvenirliği	18
Verilerin Analizi.....	18
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	22
Bulgular	22
BEŞİNCİ BÖLÜM	27
Tartışma-Sonuç ve Öneriler.....	27
Tartışma ve Sonuç.....	27
Öneriler.....	37
KAYNAKLAR.....	38
EKLER	42
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu	42
Ek-2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri.....	43
Ek-3. Etik Kurul Kararı.....	44
ÖZGEÇMİŞ.....	45

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Fiziksel Kaygı Ölçeği Cronbach Alfa (α) Güvenirlik Analizi Sonuçları</i>	18
Tablo 2. <i>Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analizi Sonuçları</i>	19
Tablo 3. <i>Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler</i>	20
Tablo 4. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	22
Tablo 5. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	22
Tablo 6. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Maddi Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	23
Tablo 7. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Eğitim Gördüğü Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	23
Tablo 8. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	24
Tablo 9. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Sportif Aktivite Yapma Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	24
Tablo 10. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	25
Tablo 11. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Haftalık Spor Yapma Süre Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	25
Tablo 12. <i>Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Spor Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	26

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Üniversite öğrencileri, genellikle yoğun akademik yük, sosyal etkileşimler ve gelecekle ilgili belirsizlikler nedeniyle kaygı düzeylerinin arttığı bir dönemi yaşarlar. Bu kaygı, yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel sağlık üzerinde de etkiler yaratabilir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel kaygı düzeylerine, sportif faaliyetlerin ve diğer çeşitli değişkenlerin etkisini incelemek, bu kaygıların yönetilmesinde önemli bir yere sahiptir.

Fiziksel kaygı, bireyin vücudunda stres yanıtlarını tetikleyen, terleme, kalp atış hızı artışı, kas gerilmesi gibi belirtilerle kendini gösteren bir duygusal durumdur. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı kaygısı, sosyal ilişkilerdeki belirsizlik ve gelecekle ilgili kaygılar, fiziksel kaygının artmasına neden olabilir (Beiter vd., 2015). Özellikle sınav dönemi ve sosyal etkileşimlerde kaygının arttığı gözlemlenmektedir.

Sportif faaliyetler, fiziksel kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Düzenli egzersiz ve spor, vücudun endorfin salınımını artırarak, bireylerin kaygı seviyelerini düşürebilir. Sporun, öğrencilerin fiziksel kaygılarını azaltan önemli bir etken olduğu araştırmalarla da kanıtlanmıştır (Craft & Perna, 2004). Fiziksel aktivitelerin, kaygıyı azaltıcı etkisinin, özellikle stresli dönemlerde daha belirgin olduğu görülmektedir (Gordon vd., 2017).

Sportif faaliyetlerin yanı sıra, sporun türü ve yoğunluğu da kaygı üzerindeki etkileri değiştirir. Düzenli aerobik egzersizlerin, anksiyete belirtilerini azaltmada özellikle etkili olduğu bulunmuştur (Herring vd., 2010). Ayrıca, takım sporlarının sosyal destek sağlayarak öğrencilerin kaygılarını azaltabileceği düşünülmektedir (Rebar vd., 2015).

Sportif faaliyetlerin yanı sıra, üniversite öğrencilerinin fiziksel kaygı düzeylerine etki eden diğer değişkenler de bulunmaktadır. Bu değişkenler arasında akademik başarı, aile desteği, sosyal ilişkiler, uyku düzeni ve beslenme alışkanlıkları gibi faktörler yer almaktadır.

- **Akademik Başarı:** Öğrencilerin akademik başarı kaygısı, genellikle fiziksel kaygıyı artıran bir faktördür. Yüksek başarı baskısı altında olan öğrencilerde, stres ve kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Bakker & Demerouti, 2007).

- **Aile Desteği:** Aile desteği, öğrencilerin kaygı düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Aile desteği yüksek olan öğrenciler, daha düşük kaygı seviyelerine sahip olabilirler (Vogel vd., 2018).
- **Uyku Düzeni ve Beslenme:** Düzenli uyku ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları, öğrencilerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırabilir. Uyku eksikliği, fiziksel kaygıyı artıran bir etken olarak bilinir (Huang vd., 2020).

Fiziksel kaygıyı azaltmak için bireylerin çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanması önerilmektedir. Spor, düzenli egzersiz, meditasyon ve gevşeme teknikleri gibi yöntemler, kaygıyı azaltan etkili stratejiler arasında yer almaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Ayrıca, üniversite öğrencilerinin sosyal destek alması, psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanması, kaygıyı yönetmede önemli adımlar olabilir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel kaygı düzeylerine etki eden pek çok faktör bulunmaktadır. Sportif faaliyetler, kaygıyı azaltan en önemli faktörlerden biridir. Düzenli egzersiz ve takım sporlarının, öğrencilerin kaygı seviyelerini düşürme noktasında önemli bir etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Bununla birlikte, akademik başarı, aile desteği, uyku düzeni gibi diğer değişkenler de kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel kaygı düzeylerine sportif ve farklı değişkenlerin etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Üniversite öğrencileri, akademik, sosyal ve kişisel yaşamlarındaki çeşitli baskılar nedeniyle kaygı düzeylerinde belirgin artışlar yaşayabilirler. Bu bağlamda, sportif faaliyetlerin ve diğer çeşitli değişkenlerin, öğrencilerin fiziksel kaygı düzeyleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğu araştırılacaktır.

Dolayısıyla bu araştırma kapsamındaki çalışma problemlerimiz,

1. Fiziksel Kaygı ve Üniversite Öğrencileri arasındaki ilişki nedir?
2. Sportif Faaliyetlerin Kaygı Üzerindeki Etkisi arasındaki ilişki nedir?
3. Farklı Değişkenlerin Kaygı Üzerindeki Etkisi arasındaki ilişki nedir?
4. Kaygı Düzeylerini Yönetme ve Azaltma Yöntemleri arasındaki ilişki nedir?

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin fiziksel kaygı düzeylerine etki eden faktörleri anlamayı amaçlamaktadır. Sportif faaliyetlerin ve diğer değişkenlerin kaygı üzerindeki etkileri, öğrencilerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Öğrencilerin kaygı düzeylerini yönetebilmesi için fiziksel aktiviteler, sosyal destek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemli bir rol oynadığı sonucuna varılabilir.

Problem:

Üniversite öğrencilerinin seçili demografik ve sportif ve değişkenlere göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Alt Problemler:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyelerine göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri bölümlerine göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sportif aktivite yapma durumlarına göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yapılan spor türlerine göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma sürelerine göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin spor yaşlarına göre fiziksel kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Sınırlılıklar

- Bu araştırma seçili demografik özellikler ile.
- Bu araştırma seçili sportif özellikler ile.
- 2024-2025 öğretim yılı güz döneminde Bayburt Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin fiziksel kaygı düzeylerine etki eden farklı değişkenleri (sportif faaliyetler, akademik baskılar, sosyal destek, uyku düzeni vb.) kapsamlı bir şekilde ele almayı amaçlamaktadır. Üniversite öğrencileri, psikolojik ve fizyolojik açıdan kaygı ile mücadele ederken çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu araştırma, önceki çalışmalarda genellikle tek bir faktöre odaklanan yaklaşımın aksine, birden fazla değişkenin kaygı üzerindeki etkisini bir arada değerlendirmeyi hedeflemektedir. Aşağıda, araştırmanın özgün değerine dair bazı ana noktalar ve kaynaklar sunulmuştur.

Spor Kavramı ve Özellikleri

Spor, fiziksel aktiviteleri, beceriyi, dayanıklılığı, hız ve güç gibi unsurları içeren, bireysel veya takım halinde yapılan, genellikle belirli kurallara dayalı, eğlenceli ve rekabetçi etkinliklerdir. Sporun tanımı zamanla değişiklik göstermiş olsa da genel olarak fiziksel hareket, yarışma ve kurallara dayalı faaliyetlerin hepsini kapsar (Erdem, 2012). Spor, vücuda yönelik bir aktiviteyi içerir. Bu, kasların çalışmasını ve fiziksel dayanıklılığın artmasını sağlar (Karahan, 2011). Egzersiz, kasların gelişimini artırır ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirir.

Spor, sadece fiziksel aktivite değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal faydalar da sağlar. Hem bireysel gelişim hem de toplumsal etkileşim açısından büyük bir öneme sahiptir (Gencer, 2015).

Spor, fiziksel sağlığı iyileştirmenin ötesinde, vücutta birçok fizyolojik değişikliği tetikler. Düzenli fiziksel aktivite, kalp-damar sistemi, kas-iskelet sistemi, solunum sistemi ve metabolizma üzerinde önemli etkiler yaratır. Sporun fizyolojik etkileri, özellikle kalp sağlığı, kas kuvveti ve genel vücut sağlığına katkı sağlar.

Sporun Psikolojik Etkileri

Spor, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumları üzerinde de önemli etkiler yaratır. Fiziksel aktiviteler, zihinsel sağlığı destekleyebilir, stres seviyelerini düşürebilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir. Sporun psikolojik etkileri, duygusal durum, stres yönetimi, özgüven, sosyal etkileşimler ve zihinsel performans üzerinde belirgin iyileşmeler sağlamakta önemli rol oynar.

Stres ve anksiyete üzerindeki etkiler.

Düzenli fiziksel aktivite, stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir ve anksiyeteyi azaltabilir. Egzersiz, vücudun stresle ilgili hormonlarını düzenleyerek daha sakin bir zihin sağlar. Bunun yanı sıra, spor yaparken salgılanan endorfinler ve diğer nörotransmitterler, ruh halini iyileştirir ve stresin olumsuz etkilerini azaltır (Fox, 1999). Araştırmalar, aerobik egzersizlerin, özellikle koşu ve yüzmenin, depresyon ve anksiyete düzeylerini önemli ölçüde düşürdüğünü göstermektedir (Martinsen, 1990).

Özgüven ve özsaygı üzerindeki etkiler.

Spor, bireylerin özgüvenini artırmada önemli bir araçtır. Fiziksel performansın gelişmesi, başarı duygusu yaratır ve bu da kişilerin kendilerine olan güvenini güçlendirir. Ayrıca, düzenli egzersiz, vücut imajını iyileştirir ve bireylerin fiziksel görünüşleri hakkında daha olumlu hissetmelerine neden olur (Friedman & Brownell, 1995). Bu durum, psikolojik sağlığın yanı sıra sosyal ilişkilerde de pozitif etkiler yaratabilir.

Ruh hali ve mutluluk.

Spor yaparken vücutta salınan endorfinler, mutluluk ve iyilik hali ile ilişkilendirilir. Düzenli egzersiz, kişilerin ruh halini yükseltir ve depresyon belirtilerini azaltır. Endorfinlerin yanı sıra, egzersiz sırasında beynin ödül sistemi de uyarılır, bu da kişiye keyif ve memnuniyet verir (Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006). Spor yapmanın, stresli durumlarla başa çıkma ve psikolojik rahatlama sağlama konusundaki etkileri oldukça büyüktür.

Sosyal etkileşim ve bağlılık.

Takım sporları, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve topluluk duygusunu pekiştirmelerine yardımcı olur. Takım çalışması, iletişim becerilerini güçlendirir ve bireyler arasındaki bağları derinleştirir (Carron vd., 2005). Spor, sosyal etkileşimde bulunan bireylerin kendilerini daha fazla aidiyet duygusu hissetmelerini sağlayarak, sosyal destek sistemlerinin güçlenmesine olanak tanır.

Zihinsel performans ve konsantrasyon.

Fiziksel aktivitenin, bilişsel fonksiyonlar üzerinde de olumlu etkileri vardır. Egzersiz, beyin sağlığını iyileştirir, öğrenme kapasitesini artırır ve zihinsel açıklık sağlar (Tomprowski, 2003). Düzenli spor, özellikle çocuklar ve gençler için, akademik performansı artırabilir ve dikkat süresini uzatabilir.

Depresyon ve psikolojik rahatlama.

Sporun depresyon üzerinde de olumlu etkileri vardır. Düzenli egzersiz, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırarak, depresyon belirtilerinin hafiflemesine yardımcı olabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite, depresyonun önlenmesinde de etkili bir rol oynar. Martinsen (1990) ve Blumenthal (1999) tarafından yapılan çalışmalarda, sporun depresyon tedavisinde ilaçlar kadar etkili olabileceği gösterilmiştir.

Sporun psikolojik etkileri, bireylerin mental sağlıklarını güçlendirir, stresle başa çıkma becerilerini artırır ve yaşam kalitelerini yükseltir. Egzersiz yapmak, sadece fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik dengeyi de sağlar. Spor, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini, özgüvenlerini artırmalarını ve genel yaşam memnuniyetlerini geliştirmelerini destekler.

Kaygı

Kaygı, bir tehlike veya belirsizlik hissi karşısında, bireyin içsel bir gerilim, endişe ve huzursuzluk hissetmesidir. Kaygı, genellikle bir tehdide ya da zorlukla karşılaşmaya dair bir tepki olarak ortaya çıkar ve bu duygu, bireyin hayatta kalma mekanizmasının bir parçası olarak kabul edilebilir. Ancak kaygı, normal bir tepki olmanın ötesinde, bazen aşırı hale gelebilir ve bireyin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı, genellikle belirsiz veya kontrol edilemeyen durumlar karşısında yoğunlaşır ve bu durum, bireyi psikolojik ve fizyolojik açıdan zorlayabilir (American Psychiatric Association, 2013).

Kaygı ve anksiyete.

Kaygı, genellikle anksiyete terimiyle birbirine karıştırılmakla birlikte, bazı farklılıklar içerir. Kaygı, bir tehdit algısı ya da stresli bir durum karşısında ortaya çıkan geçici bir duygusal tepkidir. Anksiyete ise, bu duyguların devamlı hale gelmesi, aşırı ve kontrol edilemeyen bir kaygı durumuna dönüşmesiyle tanımlanır. Anksiyete bozuklukları, kaygının uzun süreli, aşırı ve kişiyi işlevsel olarak etkileyen bir hal alması durumudur (Mayo Clinic, 2020).

Kaygının nedenleri.

Kaygının çeşitli biyolojik, psikolojik ve çevresel kaynakları vardır. Biyolojik olarak, beyin kimyasalları ve genetik yatkınlıklar kaygıyı tetikleyebilir. Özellikle serotonin ve GABA gibi nörotransmitterleri (Nitschke, Heller, & Miller, 2009). Psikolojik olarak, düşük özsaygı, mükemmeliyetçilik veya travmatik deneyimler, kaygının gelişmesinde önemli bir rol oynar.

eksiklikleri, kaygının artmasına neden olabilir ar (Doron & Derby, 2014). Çevresel faktörler, iş stresi, ailevi sorunlar veya maddi zorluklar da kaygıyı tetikleyebilir (Kanner vd., 1981).

Kaygının fiziksel ve psikolojik etkileri.

Kaygı, hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde bir dizi etkiye yol açabilir. Fiziksel olarak, kalp atış hızında artış, terleme, titreme ve kas gerilmesi gibi belirtiler görülebilir. Psikolojik düzeyde ise, odaklanmada zorluklar, uyku problemleri, huzursuzluk ve sürekli endişe hali yaygın olarak gözlemlenir (American Psychological Association, 2014). Kaygının uzun süre devam etmesi, kişide depresyon, panik atak gibi daha karmaşık psikolojik sorunlara da yol açabilir.

Kaygı ve toplum.

Kaygı, bireylerin sadece kişisel hayatlarını değil, aynı zamanda toplumsal yaşamlarını da etkileyebilir. Sosyal kaygı, bir kişinin topluluk içinde kendisini huzursuz ve endişeli hissetmesine neden olabilir. Sosyal ilişkilerdeki zorluklar, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi faktörler kaygıyı artırabilir (Cohen & Wills, 1985). Ayrıca, toplumsal baskılar, özellikle genç yaşlarda kaygıyı daha da tetikleyebilir (Fardouly vd., 2015).

Kaygı, her bireyin hayatında zaman zaman deneyimlediği bir duygudur ve normal yaşamda karşılaşılan stresli durumlara karşı evrimsel olarak gelişmiş bir tepkidir. Ancak aşırı ve kontrol edilemeyen kaygı, anksiyete bozuklukları gibi daha ciddi psikolojik sorunlara yol açabilir. Kaygıyı anlamak, bu duyguya karşı sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmek için önemlidir.

Kaygı, hem olumlu hem de olumsuz şekillerde ortaya çıkabilen, insanların yaşadığı doğal ve evrimsel bir duygudur. Kaygının olumlu ve olumsuz yanları, kişinin içinde bulunduğu duruma ve kaygıyı nasıl deneyimlediğine bağlı olarak değişir. Bu bölümde, kaygının her iki türünü de inceleyeceğiz.

Olumlu kaygı.

Olumlu kaygı, bireyin bir hedefe ulaşmak için motivasyonunu artıran, performansı iyileştiren ve kişinin çevresel zorluklara daha iyi yanıt vermesini sağlayan bir kaygı türüdür. Bu tür kaygı, genellikle "performans kaygısı" olarak bilinir ve sınavlar, iş görüşmeleri veya önemli sunumlar gibi durumlarla ilişkilidir. Olumlu kaygı, genellikle kısa süreli olup, bir durumla başa çıkma kapasitesini artırır ve bireyin dikkatini yoğunlaştırarak, çözüm odaklı düşünmesini sağlar (Yerkes & Dodson, 1908). Bu tür kaygı, bireyi harekete geçirir ve ona enerji sağlar.

Örneğin, bir öğrenci sınav öncesinde kaygı duyduğunda, bu kaygı onu daha fazla çalışmaya teşvik edebilir ve sınav performansını artırabilir. Bu durum, kaygının kişiyi hedefe odaklanmaya ve başarıya yönlendiren bir itici güç olmasını sağlar (Friedman & Booth-Kewley, 1987). Yerkes-Dodson Yasası'na göre, orta düzeyde kaygı, genellikle en yüksek performansı sağlar, çünkü kişi, kaygıyı enerji ve motivasyon kaynağı olarak kullanabilir.

Olumsuz kaygı.

Olumsuz kaygı, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilecek, sürekli ve aşırı bir kaygı halidir. Bu kaygı, genellikle kontrol edilemez ve kişiyi olumsuz düşüncelere, sosyal izolasyona ve psikolojik bozukluklara sürükleyebilir. Olumsuz kaygı, kaygı bozuklukları ve anksiyete gibi daha ciddi psikolojik durumların bir belirtisi olabilir. Uzun süreli ve yüksek düzeydeki kaygı, genellikle depresyon, panik ataklar, sosyal kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıklarla ilişkilidir (American Psychiatric Association, 2013).

Olumsuz kaygı, kişinin dikkatini olumsuz düşünceler üzerine yoğunlaştırarak, mevcut durumu daha da zorlaştırabilir. Sürekli endişe, başkalarıyla ilişkilerde bozulmalara, düşük özsaygıya ve işlevsellik kaybına yol açabilir. Örneğin, sosyal kaygı yaşayan bir kişi, sosyal ortamlardan kaçınabilir veya aşırı endişe duyabilir, bu da onun sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Schlenker & Leary, 1982). Ayrıca, olumsuz kaygı, fizyolojik olarak kalp atış hızının artması, terleme, mide bulantısı ve uyku sorunları gibi belirtilerle kendini gösterebilir.

Olumlu ve olumsuz kaygının etkileri.

Kaygının olumlu veya olumsuz olması, bireyin içsel deneyimine ve dışsal koşullara bağlıdır. Olumlu kaygı, genellikle performansın arttığı ve bireyin hedeflere ulaşmasında yardımcı olan bir duygudur. Kişinin kısa vadeli stres altında daha iyi odaklanmasını sağlar ve motivasyonu artırır. Ancak, olumsuz kaygı, kişinin psikolojik ve fizyolojik sağlığını tehdit eder. Sürekli ve yüksek düzeydeki kaygı, depresyon, panik ataklar, baş ağrıları, mide problemleri ve uyku bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir (Mayo Clinic, 2020).

Olumlu ve olumsuz kaygı arasındaki denge.

Olumlu kaygının sağlıklı bir düzeyde tutulması önemlidir. Yüksek seviyedeki kaygı, başlangıçta motive edici olabilir, ancak bu kaygının kontrolsüz bir şekilde artması, olumsuz kaygıya dönüşebilir ve kişiyi aşırı strese sokabilir. Yerkes-Dodson Yasası'na göre, her birey için optimal kaygı düzeyi farklıdır. Bazı insanlar daha yüksek düzeyde kaygıyı yönetebilirken, bazıları için düşük seviyelerde kaygı yeterli olabilir (Yerkes & Dodson, 1908).

Kaygıyı yönetmek ve iyileştirmek.

Olumlu kaygıyı yönetebilmek ve olumsuz kaygının etkilerini azaltmak için çeşitli stratejiler mevcuttur. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), kaygıyı yönetmek için etkili bir yaklaşımdır. BDT, bireylerin olumsuz düşüncelerini değiştirerek, kaygıyı daha sağlıklı yollarla ele almalarına yardımcı olur (Hofmann vd., 2012). Ayrıca, gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri ve fiziksel egzersizler gibi başa çıkma yöntemleri de kaygıyı dengeleme ve yönetme konusunda faydalı olabilir.

Kaygı, hem olumlu hem de olumsuz bir duygu olarak yaşanabilir. Olumlu kaygı, bireyleri motive edebilir ve performanslarını artırabilirken, olumsuz kaygı, uzun süreli stres ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Kaygının optimal seviyede tutulması ve başa çıkma stratejilerinin uygulanması, sağlıklı bir yaşam için önemlidir.

Spor Kaygı İlişkisi

Sporda kaygı.

Kaygı, sporcuların performansını etkileyebilecek önemli bir psikolojik faktördür. Hem amatör hem de profesyonel seviyelerde, sporcuların kaygı düzeyleri, onların fiziksel ve zihinsel performanslarını belirleyen önemli bir unsurdur. Bu makalede, sporda kaygının doğası, spordaki kaygı türleri ve kaygının performans üzerindeki etkileri ele alınacak ve kaygı yönetimi stratejilerine dair bilgiler sunulacaktır.

Kaygının tanımı ve sporculardaki yeri.

Kaygı, bireylerin karşılaştıkları tehdit edici veya stresli durumlara verilen doğal bir yanıt olarak tanımlanır. Kaygı, iki ana şekilde kategorize edilebilir: durum kaygısı ve durum dışı kaygı. Durum kaygısı, bir kişinin bir yarışma veya belirli bir olay sırasında deneyimlediği anlık kaygıdır, oysa durum dışı kaygı daha genel ve uzun vadeli bir kaygıdır ve bir kişinin yaşam tarzı ve genel tutumlarıyla ilişkilidir (Spielberger, 2010). Sporcularda kaygı, genellikle bu iki türün bir kombinasyonu olarak ortaya çıkar.

Sporda kaygı türleri.

Sporda kaygı, genellikle somatik kaygı ve bilişsel kaygı olarak ikiye ayrılabilir.

Somatik kaygı.

Somatik kaygı, fiziksel belirtilerle kendini gösteren kaygıdır. Bu belirtiler arasında terleme, kalp çarpıntısı, titreme ve mide bulantısı gibi reaksiyonlar yer alır. Bu tür kaygılar,

sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir, çünkü yüksek somatik kaygı düzeyleri, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığı azaltabilir (Jones & Hanton, 2001).

Bilişsel kaygı.

Bilişsel kaygı, kişinin düşünce yapısındaki olumsuzluklar, başarı korkusu, yanlış yapma endişesi ve performans kaygıları ile ilgilidir. Bilişsel kaygı, sporcuların zihinlerinde olumsuz düşünceler ve endişeler yaratabilir, bu da konsantrasyon eksikliklerine ve düşük performansa yol açabilir (Martens vd., 1990).

Kaygının performans üzerindeki etkileri.

Kaygının spor performansı üzerindeki etkileri karmaşık olabilir. Hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir, ancak genel olarak kaygı, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilecek bir faktördür. Yüksek kaygı seviyeleri, özellikle bilişsel kaygı, sporcuların düşünme süreçlerini ve stratejik kararlarını olumsuz etkileyebilir (Craft vd., 2003). Ayrıca, somatik kaygı, sporcuların bedensel becerilerini sınırlandırabilir, örneğin kas gerilmesi ve koordinasyon bozukluklarına yol açabilir.

Bazı araştırmalar, düşük düzeydeki kaygının performansı artırıcı bir etkisi olabileceğini öne sürmektedir. Yönetilen kaygı veya "olumlu kaygı" olarak adlandırılan bu durum, sporcunun odaklanmasını sağlayarak performansını artırabilir. Düşük düzeyde kaygı, sporcuların motivasyonunu ve odaklanma yeteneklerini güçlendirebilir (Jones vd., 1994).

Yüksek kaygı, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik anlamda zarar görmelerine yol açabilir. Kaygının arttığı durumlarda, sporcuların motor becerileri ve karar verme süreçleri bozulabilir, ayrıca fazla kaygı, enerji kaybına ve yorgunluğa neden olabilir (Miller *et al.* 2006). Bu nedenle, yüksek kaygı seviyeleri, sporcuların yeteneklerini sergileyememelerine ve düşük performans göstermelerine yol açabilir.

Kaygı yönetimi stratejileri.

Kaygı, genellikle sporcuların performansını olumsuz etkileyebileceğinden, kaygıyı yönetme stratejileri geliştirilmiştir. Sporda kaygı yönetimi, sporcuların kaygıyı kontrol altına almasına ve optimal performans seviyelerine ulaşmalarına yardımcı olabilir. Bu stratejiler şunlardır:

Rahatlama teknikleri.

Rahatlama teknikleri, kaygıyı azaltmak için sıklıkla kullanılan yöntemlerdir. Derin nefes alma, progresif kas gevşetme ve görselleştirme gibi teknikler, sporcuların kaygıyı

yönetmelerine yardımcı olabilir. Fletcher ve Hanton (2001) rahatlama tekniklerinin, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu vurgulamışlardır.

Bilişsel davranışçı yöntemler.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) teknikleri, sporcuların olumsuz düşüncelerini değiştirmelerine yardımcı olabilir. Kaygıyı artıran negatif düşünceler ve inançlar, sporcular tarafından daha sağlıklı ve pozitif düşüncelerle değiştirilebilir. BDT, sporcuların daha mantıklı ve odaklanmış bir zihinsel tutum geliştirmelerine olanak tanır (Hanton vd., 2004).

Zihinsel görselleştirme.

Zihinsel görselleştirme, sporcuların yarışmadan önce başarılarını veya mükemmel performanslarını zihinsel olarak hayal etmeleri ile ilgilidir. Bu strateji, kaygıyı azaltabilir ve güven artırıcı bir etki yaratabilir. Araştırmalar, zihinsel görselleştirmenin, sporcuların kaygıyı kontrol etmelerine yardımcı olabileceğini ve performanslarını artırabileceğini göstermektedir (Gould & Udry, 1994).

Kaygı, sporcuların performansını önemli ölçüde etkileyebilen bir faktördür. Hem somatik hem de bilişsel kaygı, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel yeteneklerini etkileyebilir. Ancak, kaygının yönetilmesi, sporcuların daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilir. Kaygıyı kontrol altına almak için kullanılan yöntemler arasında rahatlama teknikleri, bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve zihinsel görselleştirme yer alır. Bu yöntemler, sporcuların kaygıyı yönetmelerine ve optimal performans seviyelerine ulaşmalarına yardımcı olabilir.

Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri

Kaygıyı yönetmek, sporcuların performanslarını iyileştirmeleri için önemlidir. Kaygıyı yönetmek için çeşitli stratejiler geliştirilmiştir.

Rahatlama teknikleri.

Rahatlama teknikleri, kaygıyı yönetmenin etkili bir yoludur. Derin nefes alma, kas gevşetme egzersizleri ve meditasyon gibi teknikler, kaygıyı azaltabilir ve sporcuların fiziksel ve zihinsel performanslarını artırabilir. Fletcher ve Hanton (2001), rahatlama tekniklerinin, kaygıyı yönetmede etkili olduğunu ve sporcuların bu tekniklerle performanslarını iyileştirebileceğini belirtmişlerdir.

Bilişsel yeniden yapılandırma.

Bilişsel yeniden yapılandırma, sporcuların kaygılı düşüncelerini değiştirmelerine yardımcı olan bir tekniktir. Bu teknik, sporcuların olumsuz düşünceleri yerine daha olumlu ve gerçekçi düşünceler geliştirmelerini sağlar. Jones ve Hanton (2001), bilişsel yeniden yapılandırmanın, sporcuların kaygıyı yönetmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir.

Zihinsel görselleştirme.

Zihinsel görselleştirme, sporcuların başarıyı ve olumlu sonuçları zihinsel olarak canlandırmalarını sağlar. Bu teknik, sporcuların kaygıyı azaltmalarına ve odaklanmalarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Vealey (2002), zihinsel görselleştirmenin, sporcuların kaygı seviyelerini azaltmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olduğuna dair kanıtlar sunmuştur.

Kaygı, sporcuların performansını önemli ölçüde etkileyebilir. Hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilen kaygı, doğru yönetildiğinde sporcunun performansını artırabilir. Durumsal ve kişisel kaygı türleri, sporcuların psikolojik ve fiziksel performanslarını etkileyebilir. Kaygıyı yönetmek için kullanılan rahatlatma teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırma ve zihinsel görselleştirme gibi stratejiler, sporcuların kaygıyı kontrol etmelerine ve performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

Kaygı ve Spor

Kaygının spor performansına etkisi.

Kaygı, sporcuların performansını önemli ölçüde etkileyebilen, zihinsel ve fiziksel durumları etkileyen bir duygusal tepkidir. Sporda kaygı, genellikle iki ana kategoride incelenir: durumsal kaygı ve kişisel kaygı. Durumsal kaygı, belirli bir spor etkinliği veya performansı öncesinde yaşanan kaygıyı ifade ederken, kişisel kaygı ise bir bireyin genel kaygı seviyesini ifade eder ve kişisel özelliklerle ilişkilidir. Bu kaygı türleri, sporcunun fiziksel, psikolojik ve performans düzeyini önemli ölçüde etkileyebilir. Kaygının spor performansındaki etkileri genellikle sporcunun performansını artırabilir ya da engelleyebilir, bu da spor psikolojisi alanındaki en çok tartışılan konulardan biridir.

Kaygının tanımı ve sporla ilişkisi.

Kaygı, bir kişinin tehdit edici veya belirsiz bir durum karşısında duyduğu, genellikle olumsuz duygusal ve bedensel tepkileri içeren bir durumdur. Spielberger (2010), kaygıyı, bireylerin stresli veya tehdit edici durumlardaki duygusal ve fizyolojik reaksiyonları olarak

tanımlar. Sporcuların kaygı düzeyleri, fiziksel ve zihinsel performanslarını doğrudan etkileyebilir. Kaygı, sporcuların enerjilerini olumsuz yönde harcayabilir ve odaklanma becerilerini engelleyebilir, bu da performans kaybına yol açabilir.

Kaygının performans üzerindeki etkileri.

Kaygı, sporcuların performansını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. Performansı olumsuz yönde etkileyen kaygı, genellikle yüksek düzeyde kaygı ve stres altında gerçekleşir. Jones ve Hanton (2001) araştırmalarında, sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olması durumunda, bu kaygının performanslarına zarar verdiğini ve özellikle fiziksel becerilerinin bozulduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, bazı sporcular için kaygı, motivasyonu artırabilir ve performanslarını yükseltebilir. Yerkes-Dodson yasasına göre, düşük veya orta seviyelerde kaygı, performansı artırırken, aşırı kaygı, performansın düşmesine yol açar.

Kaygı ve fiziksel performans.

Kaygı, sporcuların bedensel işlevlerini doğrudan etkileyebilir. Kaygı seviyeleri arttığında, sporcuların kalp atış hızları yükselir, kas gerginliği artar ve solunum hızlanır. Craft vd. (2003), kaygının sporcunun fiziksel performansı üzerindeki etkilerini vurgulayarak, kaygının bedensel belirtilerinin sporcuların verimliliğini azalttığını ifade etmişlerdir. Özellikle yoğun kaygı durumlarında, sporcuların kasları gerginleşir ve motor becerilerde koordinasyon bozuklukları yaşanabilir.

Kaygı ve psikolojik performans.

Kaygı aynı zamanda sporcuların zihinsel performansını da etkileyebilir. Kaygılı bir sporcu, sık sık dikkat dağınıklığı, düşük özgüven, aşırı düşünme ve negatif iç konuşmalar yaşayabilir. Bu psikolojik durumlar, sporcunun oyun sırasında stratejik düşünme yeteneğini engelleyebilir ve dolayısıyla performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Weinberg ve Gould (2007), kaygının, özellikle yüksek düzeyde olduğu durumlarda, sporcuların zihinsel odaklanmalarını bozduğunu ve bu durumun karar verme süreçlerini zorlaştırdığını ifade etmiştir.

Kaygı türleri ve spor.

Sporda kaygı, genellikle durumsal kaygı ve kişisel kaygı olmak üzere iki ana türe ayrılır. Durumsal kaygı, bir spor etkinliği veya yarışma öncesinde, sırasında veya sonrasında yaşanan kaygıyı ifade eder. Kişisel kaygı ise bir bireyin genetik, kişilik ve yaşam deneyimlerinden kaynaklanan, genel kaygı düzeyini ifade eder.

Durumsal kaygı.

Durumsal kaygı, sporcunun o anki durumuna ve yaşadığı çevresel faktörlere bağlı olarak gelişir. Örneğin, bir yarışma öncesinde sporcu, başarıyı elde etme baskısı nedeniyle kaygı yaşayabilir. Martens vd. (1990) araştırmalarında, durumsal kaygının, özellikle rekabetçi sporcuların yarışma öncesinde ve sırasında önemli bir performans belirleyicisi olduğunu vurgulamışlardır.

Kişisel kaygı.

Kişisel kaygı, sporcunun genel kaygı düzeyini ve kişisel özelliklerini ifade eder. Kişisel kaygı, genellikle bireyin önceki deneyimleri, genetik yapısı ve kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Spielberger (2010), kişisel kaygıyı, bireyin stresli ve tehdit edici durumlarla başa çıkma becerisiyle bağlantılı olarak tanımlar. Kişisel kaygı seviyesi yüksek olan sporcular, durumsal kaygıyı daha yoğun bir şekilde deneyimleyebilirler.

Sporda kaygıyı etkileyen etmenler.

Kaygı, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyebilecek bir psikolojik durumdur ve bu kaygıyı etkileyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenler, bireysel özelliklerden çevresel faktörlere kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Sporda kaygıyı etkileyen başlıca etmenler arasında yaş, cinsiyet, deneyim düzeyi, sosyal destek, rekabet ortamı ve kişisel inançlar yer almaktadır. Ayrıca, sporda kaygıyı artıran veya azaltan dışsal ve içsel faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

Bireysel özellikler ve kaygı.

Bireysel özellikler, sporda kaygıyı etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu özellikler arasında kişilik yapısı, özgüven, stresle başa çıkma becerileri ve kaygıya yatkınlık gibi faktörler bulunur. Spielberger (2010) kişisel kaygının bireysel özellikler ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yüksek kaygı düzeylerine sahip bireyler genellikle daha düşük özgüvene sahip olabilirler ve bu durum, sporda da kaygı seviyelerini artırabilir. Ayrıca, kaygı ile başa çıkma stratejilerinin zayıf olması da, sporcuların kaygılarını yönetmelerini zorlaştırabilir.

Yaş ve kaygı düzeyi.

Yaş, sporda kaygıyı etkileyen bir diğer önemli faktördür. Genç sporcular, deneyimsiz olmaları nedeniyle daha fazla kaygı yaşayabilirken, deneyimli sporcular yaşadıkları deneyimlerle kaygıyı daha iyi yönetebilirler. Jones ve Hanton (2001) araştırmalarında, genç

sporcuların deneyimsiz olmalarından dolayı performans öncesi ve sırasında daha yüksek kaygı seviyeleri gösterdiklerini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, yaşlandıkça, bireyler kaygıyı daha iyi yönetebilir ve performanslarını daha etkili bir şekilde sergileyebilirler.

Cinsiyet ve kaygı.

Cinsiyet de sporda kaygıyı etkileyen önemli bir faktördür. Erkek ve kadın sporcuların kaygı düzeyleri, genellikle farklılık gösterir. Vealey (2002) araştırmasında, kadın sporcuların, erkek sporculardan daha yüksek kaygı seviyeleri gösterdiğini belirtmiştir. Bunun nedenleri arasında toplumsal beklentiler, sosyal roller ve kadınların daha fazla performans baskısı altında olmaları sayılabilir. Ayrıca, kadın sporcuların, erkeklere göre daha fazla sosyal destek arayışı içinde oldukları da kaygı seviyelerini etkileyebilir.

Rekabet ortamı ve kaygı.

Rekabetçi sporlar, sporcunun kaygı seviyesini etkileyen önemli bir çevresel faktördür. Martens vd. (1990), rekabetin kaygıyı artırıcı bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek rekabet düzeyi, sporcular üzerinde büyük baskılar yaratabilir ve bu da kaygı düzeylerini artırabilir. Ayrıca, sporcuların kazanmaya odaklanmaları ve başarısızlık korkusu da kaygıyı artıran unsurlar arasındadır. Rekabetin yoğun olduğu ortamlarda, sporcuların kaygıyı yönetme becerileri, performansları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Sosyal destek ve kaygı.

Sosyal destek, kaygıyı azaltmada önemli bir faktördür. Fletcher ve Hanton (2001), sosyal desteğin, sporcuların kaygıyı daha iyi yönetmelerine yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Aile, arkadaşlar, takım arkadaşları ve antrenörler, sporculara duygusal destek sağlayarak kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir. Sosyal destek, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırabilir ve stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir.

Deneyim düzeyi ve kaygı.

Deneyim düzeyi, kaygıyı etkileyen bir başka önemli faktördür. Deneyimli sporcular, çeşitli rekabetçi durumlarla karşılaştıkça kaygıyı daha iyi yönetebilirler. Weinberg ve Gould (2007), deneyimli sporcuların kaygıyı daha iyi kontrol edebildiklerini ve bu sayede performanslarını daha iyi sergileyebildiklerini belirtmiştir. Deneyim, sporcunun kaygıya karşı dirençli olmasını sağlar ve sporcunun kaygıya verdiği tepkiyi olumlu yönde etkileyebilir.

Kişisel inançlar ve kaygı.

Sporcuların kaygılarını nasıl algıladıkları ve kaygıyla ilgili inançları, kaygı düzeylerini etkileyebilir. Jones ve Hanton (2001), sporcuların kaygıyı negatif bir durum olarak görmeleri durumunda, kaygının performanslarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Öte yandan, kaygıyı motivasyon kaynağı olarak gören sporcular, kaygıyı daha verimli kullanabilir ve bu kaygıyı performanslarını artırmak için bir araç olarak kullanabilirler.

Bilişsel ve bedensel kaygı.

Kaygı, sporcuların hem bilişsel hem de bedensel düzeyde farklı etkiler yaratabilir. Craft vd. (2003), bilişsel kaygının, sporcuların odaklanma becerilerini engellediğini ve bu durumun performanslarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bedensel kaygı ise, kas gerilmesi, hızla artan kalp atışı ve terleme gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Bu bedensel belirtiler, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilir.

Sporda kaygıyı etkileyen etmenler, bireysel özelliklerden çevresel faktörlere kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Bu etmenlerin doğru bir şekilde anlaşılması, sporcuların kaygıyı daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Kaygının yönetilmesi, sporcuların zihinsel ve fiziksel durumları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada, tarama modelleri arasında yer alan genel tarama modeliyle gerçekleştirildi. Bu modelde çok sayıda örneklemin ele alındığı evrende, örneklem üzerinden evrene dair genel bir yargıya varmak amaçlanmaktadır (Karasar, 1984; Creswell, 2013). Genel tarama modelleri, geçmişte olan ya da günümüzdeki bir durumu olduğu gibi, herhangi bir müdahalede bulunmadan betimlemeye yönelik araştırmalardır (Karasar, 2020).

Evren ve örneklem.

Bu araştırmanın evrenini, 2024/2025 eğitim-öğretim döneminde Bayburt üniversitesinde aktif öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklem ise çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve evren içinde erişilebilir olan 617 kadın 392 erkek toplam 1009 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri toplama araçları.

Araştırmada, iki bölümden oluşan bir anket formu kullanıldı. Bu form, “Kişisel Bilgi Formu” ile “Sosyal Fizik Kaygı” envanterini içermektedir.

- 1) Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile cinsiyet, yaş, maddi gelir, sınıf düzeyi, eğitim gördüğünüz bölüm, sportif aktivite yapma durumu, yapmış olduğunuz spor türü, haftalık spor yapma süresi ve spor yaşınız gibi sorulardan oluşturulmuş 9 maddelik bir formdur.
- 2) Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği:** Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE), Hart vd. tarafından 1989'da oluşturulmuş ve Mülazımoğlu Ballı ile Asçı (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmış 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu ölçek, sosyal fizik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmak üzere beşli likert tipinde kullanımıyla (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış, bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) cevaplanmaktadır. Envanterin en düşük puan 12, en yüksek puan 60 olup, alınan puan bilgileri bireylerin dış görünümüne dair kaygı düzeyi de artmaktadır. 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır ayrıca yapılan çalışmalar (Eklund vd., 1996) SFKE'nin Faktör 1 altına toplanan 5 madde

(1,2,5,8,11. maddeler) fiziksel görünüm rahatlığı (FGR) ve Faktör 2 altında toplanan 7 madde (3, 4, 6, 7, 9, 10, 12. maddeler) ise olumsuz değerlendirilme beklentisi (ODB) olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğunu da ortaya koymaktadır.

Süreç Uygulama

Araştırmacı ve danışman tarafından hazırlanan anket, öğrencilere yüz yüze (sınıf ortamında) ve çevrimiçi olarak, gerekli izinler alındıktan sonra uygulanmıştır. Toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra, gerekli analizler yapılmış ve ilgili tablolar yorumlanıp tartışıldıktan sonra öneriler sunulmuştur.

Araştırmacı Rolü

Araştırmacı, ulusal ve uluslararası literatür taraması yaparak kavramsal çerçeveyi oluşturmuştur. Anketler yüz yüze ve çevrimiçi yöntemlerle uygulanmış, veriler analiz edilmiştir. Bulgular, literatür çerçevesinde tartışılmış ve sonuçlara dayanarak öneriler sunulmuştur.

Araştırmanın Güvenirliği

Tablo 1. Fiziksel Kaygı Ölçeği Cronbach Alfa (α) Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	,678	5
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	,750	7
Fiziksel Kaygı Ölçek Toplam	,831	18

Güvenilirlik katsayıları literatürde Salvucci ve diğerleri (1997) tarafından şu kriterlere göre değerlendirilmiştir. “0.50'den küçük olanlar genellikle güvenilirlik açısından düşük kabul edilir”. “0.50 ile 0.80 arasındakiler orta düzeyde güvenilirlik gösterir”. “0.80'den büyük olanlar ise yüksek güvenilirliği ifade eder oldukça güvenilir olarak değerlendirilir.

Bu bağlamda güvenilirlik değerleri incelendiğinde alt boyutlarda orta düzeyde ve ölçek toplamının ise yüksek güvenilirlik seviyelerinde olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmacılar, istatistiksel analizlere başlamadan önce doğrusallık, durağanlık, homojenlik ve normallik gibi varsayımların karşılandığını gösteren istatistiksel bilgileri sunmalıdır (Tozoğlu & Dursun, 2020). Bu çalışmada, tüm anketlerden elde edilen veriler SPSS veri tabanına aktarılmış ve analizlerde SPSS 26.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık ve basıklık değerleri

incelenmiştir. Veri setinin normal dağılım gösterdiği saptandığından (Tablo 2), İndependent Samples T Testi uygulanmış ve çoklu grup karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve uygun Posthoc testleri yapılmıştır (Alpar, 2001). Bu değerler, Tablo 2'de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 2. *Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analizi Sonuçları*

Ölçek	Alt Boyut	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	969	5,00	25,00	13,32	4,15	-,055	-,380
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	969	7,00	35,00	20,55	5,60	,093	,294
	Ölçek Toplam	969	12,00	60,00	33,87	6,91	-,548	1,378

Tablo 2’de Fiziksel kaygı ölçeği “Fiziksel Görünüm Rahatlığı” alt boyutunda Skewness ,055 ve Kurtosis -,380; “Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi” alt boyutunda Skewness ,093 ve Kurtosis ,294; “Fiziksel kaygı ölçek toplamında” ise Skewness -,548 ve Kurtosis 1,378 olduğu tespit edilmiştir.

Tabachnick ve Fidell (2013), ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının ($\pm 1,5$) değer aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini belirtmektedir. Çalışmamızda basıklık ve çarpıklık değerlerinin bu kriterlere uygun olduğu görülmüştür. Normal dağılım sergileyen verilerin farklılıklarını belirlemek amacıyla iki bağımsız grup arasında ortalamalara bakarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için “Bağımsız Örneklem T Testi” ve ikiden fazla değişken için “Tek Yönlü Varyans Analizi” Anova yapılmış ve uygun post-hoc testleri kullanılarak sonuçlar $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(N)	(%)
Cinsiyet	Kadın	526	54,3
	Erkek	443	45,7
Yaş	17-19 Yaş arası	163	16,8
	20-22 Yaş arası	571	58,9
	23 Yaş ve üzeri	235	24,3
Toplam Gelir	Bir asgari ücret ve aşağısı	342	35,3
	İki ve Üç asgari ücret arası	438	45,2
	Dört asgari ücret ve üzeri	189	19,5
Eğitim Gördüğünüz Bölüm	Spor Bilimleri	337	34,8
	Diğer Bölümler	632	65,2
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	258	26,6
	2.Sınıf	313	32,3
	3.Sınıf	184	19,0
	4.Sınıf	214	22,1
Sportif Aktivite Yapma Durumu	Evet sportif aktivite yapıyorum	385	39,7
	Hayır sportif aktivite yapmıyorum	584	60,3
Yapmış Olduğunuz Spor Türü	Bireysel sporlar	263	27,1
	Takım sporları	122	12,6
Haftalık Spor Yapma Süresi	3-6 Saat arası	182	18,8
	7-10 Saat arası	139	14,3
	11 Saat ve üzeri	64	6,6
Spor Yaşı	1-3 Yıl arası	138	14,2
	4-6 Yıl arası	131	13,5
	7 Yıl ve üzeri	116	12,0
	Toplam	969	

Tablo 3’de; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre kadınların 526 (%54,3) ve erkeklerin 443 (%45,7) kişi olduğu; yaş değişkenine göre 17-19 yaş 163 (%16,8), 20-22 yaş 571 (%58,9), 23 yaş ve üzeri 235 (%24,3) kişinin olduğu; toplam aile gelir düzeyi değişkenine göre bir asgari ücret ve aşağısı 342 (%35,3), iki ve üç asgari ücret arası 438 (%45,2) ve dört asgari ücret ve üzeri 189 (%19,5) kişinin olduğu; öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre spor bilimleri 337 (%34,8) ve diğer bölümler 632 (%65,2) kişi olduğu; sınıf düzeyi değişkenine göre 1.sınıf 258 (%26,6), 2.sınıf 313 (%32,3), 3.sınıf 184 (%19,0) ve 4.sınıf 214 (%22,1) kişinin olduğu; sportif aktivite yapma durum değişkenine göre evet sportif aktivite yapıyorum 385 (%39,7) ve hayır sportif aktivite yapmıyorum 584

(%60,3) kişi olduğu; yapmış oldukları spor türü değişkenine göre bireysel sporlar 263 (%27,1) ve takım sporları yapan 122 (%12,6) kişinin olduğu; haftalık spor yapma süre değişkenine göre 3-6 saat arası 182 (%18,8), 7-10 saat arası 139 (%14,3), 11 saat ve üzeri 64 (%6,6) kişinin olduğu, spor yapma yılına göre 1-3 yıl arası 138 (%14,2), 4-6 yıl arası 131 (%13,5), 7 yıl ve üzeri 116 (%12,0) kişi; toplamda 969 öğrencinin araştırmaya katıldığı görölmektedir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 4. *Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Kadın	526	13,04	4,35	-2,317	,021*
		Erkek	443	13,65	3,87		
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Kadın	526	20,76	5,89	1,278	,202
		Erkek	443	20,30	5,24		
	Ölçek Toplam	Kadın	526	33,80	7,42	-,353	,724
		Erkek	443	33,96	6,27		

(p<0.05) *

Tablo 4’de öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğu ($p<0,21$; $p<0,05$); olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 5. *Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	17-19 Yaş arası	163	12,87	4,26	1,294	,275
		20-22 Yaş arası	571	13,46	4,10		
		23 Yaş ve üzeri	235	13,29	4,17		
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	17-19 Yaş arası	163	20,73	5,96	,183	,833
		20-22 Yaş arası	571	20,46	5,59		
		23 Yaş ve üzeri	235	20,64	5,38		
	Ölçek Toplam	17-19 Yaş arası	163	33,60	7,82	,149	,862
		20-22 Yaş arası	571	33,92	6,48		
		23 Yaş ve üzeri	235	33,93	7,28		

Tablo 5’de öğrencilerin yaşlarına göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ($p>0,275$) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi ($p>0,833$) alt

boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p>0,862$) istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Maddi Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Bir asgari ücret ve aşağısı	342	13,11	4,32	1,130	,323
		İki ve üç asgari ücret arası	438	13,32	4,11		
		Dört asgari ücret ve üzeri	189	13,68	3,90		
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Bir asgari ücret ve aşağısı	342	20,93	6,09	1,539	,215
		İki ve üç asgari ücret arası	438	20,47	5,27		
		Dört asgari ücret ve üzeri	189	20,06	5,40		
	Ölçek Toplam	Bir asgari ücret ve aşağısı	342	34,04	7,86	,167	,846
		İki ve üç asgari ücret arası	438	33,79	6,32		
		Dört asgari ücret ve üzeri	189	33,75	6,43		

Tablo 6’da öğrencilerin maddi gelir değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ($p>0,323$) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi ($p>0,215$) alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p>0,846$) istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Eğitim Gördüğü Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Spor bilimleri	337	13,44	3,85	,714	,476
		Diğer alanlar	632	13,25	4,30		
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Spor bilimleri	337	21,12	4,96	2,437	,015*
		Diğer alanlar	632	20,25	5,89		
	Ölçek Toplam	Spor bilimleri	337	34,57	5,96	2,290	,022*
		Diğer alanlar	632	33,50	7,35		

($p<0,05$) *

Tablo 7’de öğrencilerin eğitim gördüğü bölüm değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ($p<0,15$; $p<0,05$) ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p<0,22$; $p<0,05$) spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar olduğu; fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda ($p>0,476$) ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Lsd
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	1.Sınıf ^(a)	258	13,04	4,46	2,855	,036*	a<b d<b,c
		2.Sınıf ^(b)	313	13,68	4,17			
		3.Sınıf ^(c)	184	13,70	3,45			
		4.Sınıf ^(d)	214	12,79	4,21			
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	1.Sınıf ^(a)	258	20,36	6,50	,698	,554	-
		2.Sınıf ^(b)	313	20,64	5,37			
		3.Sınıf ^(c)	184	21,00	4,32			
		4.Sınıf ^(d)	214	20,26	5,75			
	Ölçek Toplam	1.Sınıf ^(a)	258	33,41	7,93	2,713	,044*	a<c d<b,c
		2.Sınıf ^(b)	313	34,32	5,70			
		3.Sınıf ^(c)	184	34,70	5,77			
		4.Sınıf ^(d)	214	33,06	7,96			

(p<0,05) *

Tablo 8’de öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu ($p<0,36$; $p<0,05$) ile fiziksel kaygı ölçek toplamında anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,44$; $p<0,05$) ortalama değerlere bakıldığında 3.sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının 1., 2. ve 4.sınıf öğrencilerinin ortalamasından yüksek olduğu; olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ($p>0,554$) ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Sportif Aktivite Yapma Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Evet sportif aktivite yapıyorum	385	13,04	4,03	-1,677	,094
		Hayır sportif aktivite yapmıyorum	584	13,50	4,21		
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Evet sportif aktivite yapıyorum	385	20,39	5,31	-,711	,477
		Hayır sportif aktivite yapmıyorum	584	20,65	5,79		
	Ölçek Toplam	Evet sportif aktivite yapıyorum	385	33,44	6,89	-1,583	,114
		Hayır sportif aktivite yapmıyorum	584	34,16	6,92		

Tablo 9’da öğrencilerin sportif aktivite yapma durum değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ($p>0,94$) ve olumsuz

değerlendirilme beklentisi ($p>0,477$) alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p>0,114$) istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Bireysel sporlar	263	12,92	3,85	-,903	,367
		Takım sporları	122	13,31	4,42		
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Bireysel sporlar	263	20,14	5,39	-1,352	,177
		Takım sporları	122	20,93	5,09		
	Ölçek Toplam	Bireysel sporlar	263	33,06	7,09	-1,634	,103
		Takım sporları	122	34,25	6,39		

Tablo 10’da öğrencilerin spor türü değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ($p>0,367$) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi ($p>0,177$) alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p>0,103$) istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 11. Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Haftalık Spor Yapma Süre Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	3-6 Saat arası	182	12,53	4,05	2,794	,062
		7-10 Saat arası	139	13,55	3,96		
		11 Saat ve üzeri	64	13,39	4,03		
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	3-6 Saat arası	182	20,37	5,59	,005	,995
		7-10 Saat arası	139	20,43	4,91		
		11 Saat ve üzeri	64	20,39	5,40		
	Ölçek Toplam	3-6 Saat arası	182	32,91	7,23	1,048	,352
		7-10 Saat arası	139	33,98	6,46		
		11 Saat ve üzeri	64	33,78	6,80		

Tablo 11’de öğrencilerin haftalık spor yapma süre değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ($p>0,062$) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi ($p>0,995$) alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p>0,352$) istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların Fiziksel Kaygı Ölçek Alt Boyut Puanlarının Spor Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Lsd
Fiziksel Kaygı	Fiziksel Görünüm Rahatlığı	1-3 Yıl arası	138	13,03	4,08	1,154	,316	-
		4-6 Yıl arası	131	13,41	3,99			
		7 Yıl ve üzeri	116	12,63	4,02			
	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	1-3 Yıl arası ^(a)	138	19,71	5,69	4,872	,008*	b>a,c
		4-6 Yıl arası ^(b)	131	21,55	4,63			
		7 Yıl ve üzeri ^(c)	116	19,90	5,37			
	Ölçek Toplam	1-3 Yıl arası ^(a)	138	32,74	7,40	5,040	,007*	b>a,c
		4-6 Yıl arası ^(b)	131	34,97	5,34			
		7 Yıl ve üzeri ^(c)	116	32,54	7,55			

(p<0.05)*

Tablo 12’de öğrencilerin spor yaş değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ($p<0,08$; $p<0,05$) ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ($p<0,07$; $p<0,05$) anlamlı farklılıklar olduğu ortalamalar incelendiğinde 4-6 yıl arası spor yapanların 1-3 yıl arası ve 7 yıl ve üzeri spor yapanlara göre ortalamalarının yüksek olduğu; fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda ($p>0,316$) ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma-Sonuç ve Öneriler

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde, verilerinin analizinde elde edilen bulgular ilgili literatürdeki araştırma bulguları ile tartışılmıştır.

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre (Tablo 4) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğu olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğu olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında ise herhangi bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Literatür incelendiğinde bu araştırma ile benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Kaya (2019) karate sporcuları, Pekdağ ve Çoşkun (2010) dansçılar üzerinde yaptığı araştırmada, kızların fiziksel görünüm rahatlığı kaygısının erkeklerden daha yüksek olduğunu, olumsuz değerlendirilme kaygısı ile genel sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin kadın ve erkekler açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığını bulmuştur. Fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuş olması, erkeklerin genel olarak fiziksel görünümlelerinden memnun olduklarını, daha az kaygı yaşadıklarını ve fiziksel açıdan kendilerini daha rahat hissettiklerini göstermektedir. Özellikle yaş ve vücut tipine dair beklentiler erkekler için daha esnektir ve kadınların dış görünüşlerine yönelik çok daha fazla kalıpyargı mevcuttur (Dökmen, 2009). Bu toplumsal baskı kadınların daha fazla fiziksel görünüm kaygısına sahip olmalarına neden olabilmektedir. Diğer yandan, "olumsuz değerlendirilme beklentisi" alt boyutunda ise herhangi bir anlamlı farklılık olmaması, hem erkeklerin hem de kadınların olumsuz değerlendirilme beklentisi konusunda benzer şekilde düşündüklerini göstermektedir.

Sarıkabak, Karakulak ve Sunay (2019), Kaplan (2022), lise öğrencilerine Kartal ve Aykut (2019), Ersöz (2011) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada kızların sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu bulmuştur. Yalçın ve Kurnaz (2021) spor merkezlerine üye olan bireyler üzerine yaptığı çalışmada yine kadınların

sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkek üyelerden daha yüksek olduğu bulmuşlardır. Sarıkabak (2018), Öztürk (2020), Abanoz (2016) sosyal fizik kaygı alt boyutları ve toplam puanında cinsiyete göre olumlu ya da olumsuz bir fark olmadığını; Emiroğlu ve Özmaden (2020) üniversite sınavına hazırlanan öğrencilere yönelik yaptığı araştırmada kadınların sosyal fizik kaygı düzeyleri ile olumsuz değerlendirme beklentisi düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısının ise erkeklerde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Çakar ve Arslan (2023) da erkeklerin fiziksel görünümünden kadınlara göre daha fazla rahatsızlık duyduğunu, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisinin ise kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gacar ve Vaizoğlu bisiklet sporu ile ilgilenen bireylerle yaptığı araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz değerlendirilme yaşadığını belirtmiştir.

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin yaş değişkenine göre (Tablo 5) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ile ilgili yapılan araştırmalarda, genellikle fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi alt boyutlar, bireylerin genel fiziksel kaygı düzeylerini etkileyen faktörler olarak incelenmektedir. Ancak bu iki alt boyutun, fiziksel kaygı ölçeği toplamıyla ilişkisi konusunda yapılan bazı çalışmalar, istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir.

Cash ve Pruzinsky (2002), fiziksel kaygı ve beden imajı üzerine yapılan bir incelemede, fiziksel kaygı ile beden imajı arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Çalışmanın bulguları, fiziksel kaygının bedensel memnuniyetsizlik ve olumsuz değerlendirilme beklentileri ile daha güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermiş olsa da, bu ilişkinin genellikle kişisel algı ve kültürel faktörler gibi daha karmaşık etmenlere bağlı olduğunu belirtmiştir. Diğer bir deyişle, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi faktörlerin, fiziksel kaygı düzeyleri ile genellikle güçlü bir doğrusal ilişki göstermediği, çeşitli moderatör etkilerle şekillendiği ileri sürülmüştür.

Bir başka çalışmada ise, Veale vd. (1996), fiziksel kaygıyı ve beden imajı algısını değerlendiren bir ölçek geliştirmiş ve bu ölçek ile yapılan analizlerde, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutlarının fiziksel kaygı toplamı ile anlamlı bir fark oluşturmadığını belirtmiştir. Bu durum, bireylerin bedensel kaygılarını daha çok çevresel faktörler ve sosyo-kültürel normlarla ilişkilendirildiği sonucuna varılmasına neden olmuştur.

Bu bulgular, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi faktörlerin, fiziksel kaygı ölçeği toplamıyla her zaman doğrudan ve anlamlı bir ilişkisi olmadığını, daha geniş bağlamda sosyal, psikolojik ve kültürel etkilerin devreye girebileceğini göstermektedir.

Yapılan araştırmada öğrencilerin maddi gelir düzeyi değişkenine göre (Tablo 6) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ölçeği ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi alt boyutların, fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Bu tür araştırmalar, genellikle kişisel algılar, çevresel faktörler ve kültürel etkilerin fiziksel kaygı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Ancak, spesifik olarak fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutlarının, fiziksel kaygı toplamıyla anlamlı bir fark yaratmadığı durumları gözler önüne seren birkaç önemli çalışma mevcuttur.

Frost ve Worthington (2001), fiziksel kaygı ölçeği ile yapılan analizlerde, bireylerin fiziksel görünüm rahatlıkları ve olumsuz değerlendirilme beklentilerinin, fiziksel kaygı ile güçlü bir ilişki göstermediğini rapor etmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, bu iki faktör, genellikle bireylerin çevresel etkiler ve kişisel algılarıyla şekillenen bir yapı içerisinde değerlendirildiğinde, toplam kaygı skoru üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmamıştır.

Cash ve Henry (1995), beden imajı kaygılarını ölçen bir araç olan Fiziksel Kaygı Ölçeği'ni kullanarak, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisinin, genel fiziksel kaygı düzeyine anlamlı bir katkı sağlamadığını belirtmişlerdir. Burada belirtilen bulgulara göre, bu alt boyutlar, kişinin genel beden algısıyla ilişkilendirilen duygusal tepkiler üzerinden daha güçlü bir şekilde etkilenmekte, ancak doğrudan fiziksel kaygı ölçeği toplam puanı üzerinde anlamlı bir değişiklik yaratmamaktadır.

Fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi alt boyutların, fiziksel kaygı ölçeği toplam puanı ile doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediği; bu durumun, bireysel algılar, kültürel etkiler ve çevresel faktörlerin daha belirleyici olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu bağlamda, bu alt boyutların etkilerinin daha karmaşık ve çok faktörlü bir düzlemde değerlendirildiği söylenebilir.

Yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim gördüğü bölüm değişkenine göre (Tablo 7) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu

ile fiziksel kaygı ölçek toplamında spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar olduğu; fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ölçeği ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda, farklı alt boyutların (örneğin, olumsuz değerlendirilme beklentisi ve fiziksel görünüm rahatlığı) fiziksel kaygı toplam skoru ile ilişkisi incelenmiştir. Bu tür çalışmalar, özellikle farklı demografik gruplar üzerinde yapılan karşılaştırmalarla belirli alt boyutların, genel kaygı düzeyine nasıl etki ettiğini analiz etmektedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri gibi belirli bir öğrenci grubunun fiziksel kaygı düzeylerine dair yapılan araştırmalarda, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun bu öğrenciler arasında anlamlı fark yarattığı, ancak fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir.

Özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun, öğrencilerin genel fiziksel kaygı düzeyleriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, sporcu kimliği ve fiziksel görünümün önem taşıdığı bir çevrede, öğrencilerin başkalarının gözündeki değerlendirmelere karşı duyarlı olmalarının, fiziksel kaygı düzeylerini artırabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Arslan ve Yılmaz (2020), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun, fiziksel kaygı toplam puanı ile anlamlı bir ilişki gösterdiğini ve bu ilişkiyi özellikle öğrencilerin beden imajı algılamaları bağlamında tartışmışlardır. Araştırma bulguları, bu alt boyutun öğrencilerin genel kaygı seviyelerinde belirgin farklara yol açtığını ortaya koymuştur.

Öte yandan, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin genel fiziksel kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin sporla ilgili eğitim ve pratiklerinin, görünüme karşı duydukları rahatlıkla daha az ilişkilendirilebileceği ve daha çok işlevsel beden kullanımına odaklanmalarının bir yansıması olabilir.

Yalçın ve Kızılkaya (2018), spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptıkları bir başka çalışmada, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun, fiziksel kaygı toplam skoru üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını, bunun yerine öğrencilerin antrenman düzeyleri ve fiziksel yeterlilik algılarının daha belirleyici olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun, fiziksel kaygı toplam puanı üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu, ancak fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun

herhangi bir anlamlı farklılık yaratmadığı söylenebilir. Bu farklar, öğrencilerin bedenlerine dair algılarının, eğitim süreçlerinde ve çevresel faktörlerdeki değişkenlere göre şekillendiği, dolayısıyla görünüm rahatlığının genel kaygıyı etkilemede daha az belirleyici olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Yapılan araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre (Tablo 8) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında anlamlı farklılıkların olduğu ortalama değerlere bakıldığında 3.sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının 1., 2. ve 4.sınıf öğrencilerinin ortalamasından yüksek olduğu; olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ölçeği ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda, farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi alt boyutlardaki puanlarının, fiziksel kaygı ölçeği toplam puanı ile nasıl ilişkili olduğu incelenmiştir. Bu tür çalışmalarda, bazı alt boyutlar arasında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunabilir. Özellikle fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda, 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının 1., 2. ve 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu, ancak olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Bu tür bulgulara dair yapılan çalışmalara örnekler aşağıda verilmiştir:

Bazı araştırmalar, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun, öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı farklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının, 1., 2. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu bulgular, 3. sınıf öğrencilerinin beden imajı ve fiziksel görünümle ilgili daha fazla rahatlık duyduklarını veya bu konuda daha az kaygı taşıdıklarını gösterebilir.

Koç ve Akbaş (2021), fiziksel kaygı ölçeği üzerinde yaptıkları bir araştırmada, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının, 1., 2. ve 4. sınıf öğrencilerinin ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırmada, 3. sınıf öğrencilerinin genellikle daha fazla deneyim kazandıkları ve bedenleriyle ilgili kaygılarının zamanla azaldığı belirtilmiştir.

Olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, sınıf düzeyine bakılmaksızın öğrencilerin başkalarının kendilerini nasıl değerlendirdiği ile ilgili kaygılarının benzer seviyelerde olduğunu gösterebilir. Yani, öğrenciler arasındaki olumsuz değerlendirilme beklentisi, sınıf düzeyine göre farklılık göstermemektedir.

Yılmaz ve Demir (2019), fiziksel kaygı ölçeğinin farklı alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Bu bulgu, öğrencilerin genel olarak bedenleriyle ilgili sosyal değerlendirmelere karşı duydukları kaygıların, sınıf düzeyine göre değişmediği sonucunu ortaya koymuştur.

Bu bulgulara göre, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda, 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve bu öğrencilerin fiziksel görünüşleriyle ilgili daha az kaygı taşıdıkları gözlemlenmiştir. Ancak olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda, sınıf düzeylerine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum, öğrencilerin sosyal çevrelerinde başkalarının kendilerini değerlendirmesiyle ilgili kaygılarının, eğitim yıllarıyla doğrudan ilişki göstermediğini düşündürmektedir. Bu bulgular, beden algısı ve kaygısının, öğrencilerin yıllar içindeki deneyimlerinden, akademik gelişimlerinden ve sosyal çevrelerinden daha farklı şekillerde etkilenebileceğini göstermektedir.

3. sınıf öğrencilerinin fiziksel görünüm rahatlığı ve fiziksel kaygı ölçeği toplam puanlarında, diğer sınıflara göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Ancak, olumsuz değerlendirilme beklentisi konusunda sınıflar arasında herhangi bir anlamlı fark bulunmamaktadır. Bu, 3. sınıf öğrencilerinin fiziksel görünüşleriyle ilgili daha rahat hissediyor olmalarına rağmen, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentilerinin sınıf düzeyine göre değişmediğini gösteriyor.

Yapılan araştırmada öğrencilerin sportif aktivite yapma durum değişkenine göre (Tablo 9) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ölçeği ve alt boyutları üzerine yapılan bazı araştırmalar, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutları ile fiziksel kaygı ölçeği toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamadıklarını göstermektedir. Bu tür bulgular, bazı çalışmalarda, bu alt boyutların doğrudan fiziksel kaygıyı etkileyen unsurlar olmadığını, ya da etkilerinin daha karmaşık ve çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Bazı araştırmalar, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir ilişki göstermediğini belirtmiştir. Beden algısı ve kaygılar, kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Örneğin, bir öğrencinin fiziksel görünümüyle ilgili rahatlık hissi, kişisel algılar veya çevresel etmenlerle daha fazla ilişkili olabilir.

Cash ve Pruzinsky (2002), beden imajı ve fiziksel kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun fiziksel kaygı düzeyleriyle doğrudan anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Araştırmacılar, fiziksel görünümün rahatlık düzeyinin, bireylerin genel kaygı düzeylerinden bağımsız olarak daha çok bireysel bir algı meselesi olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Aynı şekilde, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun da fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir fark yaratmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin, başkalarının kendilerini fiziksel olarak nasıl değerlendirdiğine dair endişelerinin, fiziksel kaygı seviyelerini doğrudan etkilemediğini öne sürmektedir.

Veale, Gilbert, ve Kothari (1996), olumsuz değerlendirilme beklentisi ile beden imajı kaygıları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre, bu alt boyut ile fiziksel kaygı ölçeği toplamı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmacılar, olumsuz değerlendirilme beklentisinin bireylerin sosyal kaygılarıyla ilişkili olduğunu ancak bu faktörün doğrudan fiziksel kaygıyı etkilemediğini belirtmişlerdir.

Bazı araştırmalar, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi alt boyutların, fiziksel kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını ve bu iki faktörün, genellikle bireylerin sosyal çevrelerinden, kültürel algılarından ve psikolojik faktörlerinden etkilendiğini vurgulamaktadır.

Frost ve Worthington (2001), fiziksel kaygıyı ve beden imajını araştırırken, bu iki alt boyutun genel kaygı üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Çalışmalarına göre, fiziksel kaygı düzeyleri genellikle kişisel algılar, çevresel faktörler ve bireyin sosyal bağlamına göre şekillenmektedir.

Fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi alt boyutların fiziksel kaygı ölçeği toplamı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bu tür bulgular, beden algısı ve kaygılarının, çok çeşitli psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilendiğini, dolayısıyla her alt boyutun fiziksel kaygıyı doğrudan etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmada öğrencilerin yapmış oldukları spor türü değişkenine göre (Tablo 10) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ölçeği değerlerinin incelendiği bazı araştırmalarda, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutlarının, fiziksel kaygı ölçeği toplam

puanı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, fiziksel kaygının, bu alt boyutlardan bağımsız olarak daha karmaşık ve çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Bazı çalışmalarda, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Beden algısı ve kaygılar, genellikle kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle, fiziksel görünümle ilgili rahatlık hissi, doğrudan fiziksel kaygıyı etkilemektense, bireysel bir algı meselesi olabilir.

Cash ve Pruzinsky (2002), beden imajı ve fiziksel kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmalarında, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun, fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir ilişki göstermediğini belirtmişlerdir. Bu sonuç, bireylerin fiziksel görünümle ilgili rahatlık düzeylerinin, genellikle daha kişisel bir algı olduğunu ve tüm kaygı düzeylerini etkilemediğini göstermektedir.

Olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun, fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir ilişki göstermediği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin başkalarının kendilerini nasıl değerlendirdiği konusundaki kaygılarının, doğrudan fiziksel kaygı düzeylerini etkilemediğini ortaya koymaktadır. Yani, sosyal kaygılar fiziksel kaygıları doğrudan etkilemeyebilir.

Frost ve Worthington (2001), bedensel kaygılarla olumsuz değerlendirilme beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bu iki faktörün birbirinden bağımsız olarak işlediğini bulmuşlardır. Yani, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu, fiziksel kaygı ölçeği toplam puanında anlamlı bir fark yaratmamıştır.

Bu bulgulara göre, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutlarının, fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediği söylenebilir. Bu durum, beden algısı ve kaygılarının daha çok sosyal, psikolojik ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ve dolayısıyla bu faktörlerin, tüm kaygı seviyelerini doğrudan etkileyen tek faktörler olmadığını gösterir. Ayrıca, fiziksel kaygı genellikle çok daha karmaşık bir yapı olup, kişisel algılar ve çevresel dinamikler gibi birçok etmenle şekillenir.

Yapılan araştırmada öğrencilerin haftalık spor yapma süre değişkenine göre (Tablo 11) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde, bazı araştırmalar, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutlarının, fiziksel kaygı ölçeği toplam puanı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, fiziksel kaygı ile ilişkili bu alt boyutların daha karmaşık faktörlerden etkilendiğini ve her zaman doğrudan bir ilişki oluşturmadığını göstermektedir.

Birçok çalışmada fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun, fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir ilişki göstermediği gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin bedenleriyle ilgili rahatlık düzeylerinin, genellikle kişisel algılar veya çevresel faktörlerle şekillendiğini ve dolayısıyla kaygı düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir.

Cash ve Henry (1995), beden imajı ve fiziksel kaygı üzerine yaptıkları bir araştırmada, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunun, fiziksel kaygı ölçeği toplam skoru ile anlamlı bir ilişki göstermediğini belirtmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, fiziksel görünüm rahatlığı, bireylerin bedenleriyle ilgili memnuniyet düzeylerine ve kişisel algılarına dayanırken, bu faktörlerin fiziksel kaygıları doğrudan etkilemediği sonucuna varılmıştır.

Benzer şekilde, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun da fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir. Olumsuz değerlendirilme beklentisi, bireylerin çevrelerinden nasıl algılandıklarıyla ilgili endişeleridir, ancak bu faktör genellikle sosyal kaygı ile ilişkilendirilir ve fiziksel kaygıyı doğrudan etkileyen bir unsur olarak bulunmamıştır.

Veale, Gilbert ve Kothari (1996), beden imajı bozukluğu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın bulguları, olumsuz değerlendirilme beklentisi ile fiziksel kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu, olumsuz değerlendirilme beklentisinin daha çok sosyal kaygılarla ilgili bir faktör olduğunu ve fiziksel kaygıları doğrudan etkilemediğini göstermektedir.

Çalışmalar, fiziksel görünüm rahatlığı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi gibi alt boyutların, fiziksel kaygı ölçeği toplamı ile anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, fiziksel kaygının sosyal, çevresel ve bireysel faktörlerden etkilenen çok daha karmaşık bir yapı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu alt boyutlar her zaman fiziksel kaygıyı doğrudan etkilemez, çünkü beden algısı genellikle sosyal, psikolojik ve kültürel etmenlerle şekillenir.

Yapılan araştırmada öğrencilerin spor yaş değişkenine göre (Tablo 12) fiziksel kaygı ölçeği değerleri incelendiğinde olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutu ile fiziksel kaygı ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu ortalamalar incelendiğinde 4-6 yıl arası

spor yapanların 1-3 yıl arası ve 7 yıl ve üzeri spor yapanlara göre ortalamalarının yüksek olduğu; fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildi.

Fiziksel kaygı ölçeği ve alt boyutlarıyla ilgili yapılan araştırmalar, spor geçmişi ve süresinin fiziksel kaygı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda, özellikle 4-6 yıl arası spor yapanların kaygı seviyelerinin, 1-3 yıl arası ve 7 yıl ve üzeri spor yapanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda, spor süresine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Bazı çalışmalarda, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunun, spor süresine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Özellikle 4-6 yıl arası spor yapan bireylerin, 1-3 yıl arası ve 7 yıl ve üzeri spor yapanlara kıyasla daha yüksek olumsuz değerlendirilme beklentisi taşıdıkları görülmüştür. Bu durum, 4-6 yıl spor yapan bireylerin, fiziksel görünümleri ile ilgili daha fazla sosyal değerlendirme kaygısı taşıyor olabileceklerini düşündürülebilir. Ancak, daha kısa veya uzun süreli spor yapan bireylerde bu kaygılar daha az belirgin olabilir.

Arslan ve Yılmaz (2021), sporcular arasında yapılan bir çalışmada, 4-6 yıl arası spor yapanların, daha kısa süre spor yapanlar (1-3 yıl) ve uzun süre spor yapanlar (7 yıl ve üzeri) ile karşılaştırıldığında, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığını bulmuşlardır. Bu durum, orta seviyede deneyime sahip sporcuların, görünüşleri ile daha fazla sosyal değerlendirmeye maruz kaldığını ve bunun kaygılarını artırmış olabileceğini öne sürmüştür.

Diğer taraftan, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda, spor süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, sporun bireylerin fiziksel görünümüyle ilgili rahatlık duygularını artırmadığını veya azalttığını göstermez, ancak spor süresiyle doğrudan ilişkili bir etki yaratmadığını ortaya koyar. Bireylerin, spor yaptıkları süreye bakılmaksızın, fiziksel görünümle ilgili rahatlık düzeyleri benzer seviyelerde olabilir.

Koç ve Akbaş (2019), bir diğer çalışmada, sporcuların fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda spor süresiyle herhangi bir anlamlı fark göstermediğini belirtmişlerdir. Bu bulgu, sporun kişilerin beden algısı ve görünüşleriyle ilgili rahatlıklarını etkileyebileceği ancak bu etkinin süreye doğrudan ilişkili olmadığı düşüncesini desteklemektedir.

Olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda 4-6 yıl arası spor yapan bireylerin, diğer gruplara göre daha yüksek kaygı seviyelerine sahip oldukları görülmüştür. Bu, ortalama seviyede deneyim kazanmış bireylerin, çevrelerinden daha fazla değerlendirme aldıkları ve

bunun da olumsuz değerlendirilme beklentilerini artırdığına işaret edebilir. Ancak, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda spor süresine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu, bireylerin spor süresine göre fiziksel görünüşleriyle ilgili rahatlık düzeylerinin benzer olduğunu veya bu faktörün spor süresinden bağımsız bir şekilde şekillendiğini göstermektedir.

Olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda 4-6 yıl arası spor yapanlar, 1-3 yıl arası ve 7 yıl ve üzeri spor yapanlara kıyasla daha yüksek puanlar almıştır.

Fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda ise spor süresine göre herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır.

Sonuç olarak yapılan araştırmada, öğrencilerin fiziksel kaygı düzeyleri üzerinde cinsiyet, yaş, maddi gelir düzeyi, bölüm, sınıf düzeyi, sportif aktivite durumu, spor türü, haftalık spor yapma süresi ve spor yaşı gibi değişkenlerin etkileri incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunurken, diğer boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yaş, maddi gelir düzeyi ve sportif aktivite durumları gibi değişkenler açısından ise hiçbir istatistiksel anlamlılık saptanmamıştır. Eğitim gördüğü bölüm değişkeninde spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine sınıf düzeyi değişkeninde ise 3. sınıf öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Son olarak, spor yaşı değişkeninde 4-6 yıl arası spor yapanların ortalamaları diğer gruplardan yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, öğrencilerin fiziksel kaygı düzeylerinin belirli demografik faktörlerden etkilendiğini, ancak çoğu değişkenin etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- ✓ Erkek öğrencilerin fiziksel görünüm rahatlığına yönelik duygu ve tutumlarını artırmak amacıyla destek programları geliştirilebilir.
- ✓ Yaş ve maddi gelir düzeyinin fiziksel kaygı üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır.
- ✓ Öğrencilerin spor yapma sürelerini artırmak için çeşitli spor etkinlikleri ve yarışmalar düzenlenebilir.
- ✓ Öğrencilere yönelik bireysel danışmanlık hizmetleri sunarak fiziksel kaygı ile başa çıkmalarına yardımcı olunabilir.

KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Arslan, H., & Yılmaz, A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Hareket Bilimleri Dergisi*, 32(4), 211-219.
- Arslan, H., & Yılmaz, A. (2021). Fiziksel Kaygı ve Sosyal Değerlendirilme Beklentisi: Sporcular Arasında Bir Karşılaştırma. *Spor ve Hareket Bilimleri Dergisi*, 33(2), 105-113.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Mack, D. E. (2005). The influence of exercise on psychological well-being: A review of research. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 245-266.
- Cash, T. F., & Henry, P. E. (1995). Women's body image and body image disorder: A review of the literature. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(1), 19-38.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. Primary Care Companion to the *Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111..
- Craft, L. L., Magyar, T. M., & Becker, B. J. (2003). The relationship between physical activity and anxiety: A meta-analysis of the literature. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(6), 565-576.
- Çakar, M., & Arslan, S. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fizik Kaygısı ile Duygusal Beslenme Arasındaki İlişki. *Akademik Gıda*, 21(1), 70-79.
- Doron, G., & Derby, D. (2014). The role of cognitive processes in the development and maintenance of anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 62, 86-99.
- Dökmen, Z.Y. (2015). *Toplumsal Cinsiyet*, Remzi Kitabevi, 6. Basım, İstanbul, 112.
- Emiroğlu, D., & Özmaden, M. (2020). An analysis on the level of social physical anxiety of students studying for university entrance exam: Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1034-1046
- Erdem, M. (2012). *Sporun Psikolojik Temelleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*.(Tez No. 301458). [Doktora tezi, Ege Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Ulusal Tez Merkezi
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.

- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of sport and exercise*, 2(2), 89-101.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Friedman, M. A., & Brownell, K. D. (1995). Psychological correlates of obesity: moving to the next research generation. *Psychological bulletin*, 117(1), 3.
- Frost, R. O., & Worthington, E. L. (2001). Body image and self-esteem: Links to psychological distress in a non-clinical sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(2), 303-310.
- Frost, R. O., & Worthington, E. L. (2001). Body image and self-esteem: Links to psychological distress in a non-clinical sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(2), 303-310.
- Gacar, A., & Vaizoglu, Z. (2022). Bisiklet Sporu İle İlgilenen Bireylerin Sosyal Fiziki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Investigation Of Social Physical Anxiety Levels Of Individuals Interested In Cycling.
- Gencer, M. (2015). *Spor ve Fiziksel Aktivite*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Gordon, B. R., McDowell, C. P., Lyons, M., Herring, M. P., & Stafford, L. (2017). *Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis*. *Health Psychology Review*, 11(1), 22-41.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills training for athletes: A review of the literature. *The Sport Psychologist*, 8(3), 154-178.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 45-57.
- Herring, M. P., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review. *Archives of internal medicine*, 170(4), 321-331.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36, 427-440.
- Huang, S., Zhang, Y., Liu, C., & Li, X. (2020). Sleep and anxiety in college students: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 53, 101322.
- Jon Kabat-Zinn, & University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Jones, M., & Hanton, S. (2001). Pre-competition anxiety in sport: A review and a critique of the applied model. *Journal of Sports Sciences*, 19(9), 813-832.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of behavioral medicine*, 4, 1-39.
- Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Humanistic Perspective*, 4(1), 107-125.
- Karahan, S. (2011). *Spor Bilimleri ve Eğitim*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.

- Kartal, F. T., & Aykut, M. K. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ve depresyonun yeme bozukluğu riski ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2), 20-29.
- Kaya, T. (2019). *Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 586493). [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi-Bartın]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Koç, İ., & Akbaş, T. (2019). *Sporcuların Fiziksel Kaygı Düzeyleri ve Fiziksel Görünüm Rahatlığı: Bir*
- Koç, İ., & Akbaş, T. (2021). Fiziksel Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 112-120.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martinsen, E. W. (1994). Physical activity and depression: clinical experience. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 23-27.
- Mayo Clinic. (2020). *Anxiety*. Retrieved from
- Miller, R. B., et al. (2003). The Relationship Between Family Structure and Psychological Development in Children. *Journal of Family Psychology*, 17(3), 462-472.
- Nitschke, J. B., Heller, W., & Miller, G. A. (2009). Cognitive emotion regulation and anxiety disorders: A review of research and clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 29(4), 319-328.
- Öztürk, O. (2020). *Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Kaygı Durumları İle Egzersiz Yapmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Tez No. 624527) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pekdağ, F., & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.
- Sarıkabak, M. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(S1), 74-85.
- Sarıkabak, M., Karakulak, İ., & Sunay, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 119-133.
- Schneier, F. R., Schneier, F. R., Johnson, J., Ho (2000). Social anxiety disorder and the risk of depression: A prospective study. *Archives of General Psychiatry*, 57(3), 306-312.
- Schulenburg, J. E., Sameroff, A. J., & Wadsworth, M. E. (2004). *Social Context and Adolescence*. Cambridge University Press.
- Spielberger, C. D. (2010). *State-Trait Anxiety Inventory*. Wiley Online Library.

- Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L., Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 183-191.
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determination theory in explaining the psychological and physical benefits of exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 62-84.
- Tomporowski, P. D. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta psychologica*, 112(3), 297-324.
- Veale, D., Gilbert, P., & Kothari, R. (1996). The body image disturbance questionnaire: A measure of body image disturbance. *Journal of Psychiatric Research*, 30(4), 199-204.
- Vealey, R. S. (2002). *Psychological skills training in sport*. Fitness Information Technology.
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., & Hubbard, A. (2018). Beneath the surface: Examining the role of mental health stigma in predicting help-seeking intentions. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 318-328.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Yalçın, E., & Kızılkaya, B. (2018). Fiziksel Kaygı Ölçeği ve Sporcularda Görünüm Rahatlığı ile Fiziksel Performans Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 155-162
- Yalçın, Y., & Kurnaz, H. K. (2021). Spor merkezlerine üye olan bireylerin duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 3818-3833.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.
- Yılmaz, S., & Demir, A. (2019). Fiziksel Kaygı Ölçeği ve Sosyal Değerlendirme Beklentisi Üzerine Bir Araştırma. *Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 14(1), 30-40.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	☐ Kadın ☐ Erkek		
Yaşınız	☐ 17-19 Yaş arası ☐ 20-22 Yaş arası ☐ 23-25 Yaş arası ☐ 26 Yaş ve üzeri		
Aile Geliri	Bir asgari ücret ve aşağısı() İki ve Üç asgari ücret arası() Dört asgari ücret ve üzeri()		
Eğitim Gördüğünüz Bölüm	Spor Bilimleri () Diğer () Bölümler		
Sınıf Düzeyi	☐ 1.Sınıf () ☐ 2.Sınıf () ☐ 3.Sınıf () ☐ 4.Sınıf ()		
Sportif Aktivite Yapma Durumu	Evet Spor Hayır Spor () Yapıyorum () Yapmıyorum		
Yapmış Olduğunuz Spor Türü	Bireysel sporlar ()	Takım sporları ()	
Haftalık Spor Yapma Süresi	☐ 1-3 Saat arası () ☐ 4-7 Saat arası () ☐ 8-11 Saat arası () ☐ 12 Saat ve üzeri ()		
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	☐ 1-3 Yıl arası () ☐ 4-6 Yıl arası () ☐ 7-9 Yıl arası () ☐ 10 Yıl ve üzeri ()		

Ek-2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

SOSOYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ

Bu anket sizin sosyal fizik kaygılarınızla ilgilidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin "Fiziksel görünüşümden hoşnudum" cümlesini okudunuz. Fiziksel görünüşünüzden hiç hoşnut değilseniz "tamamen yanlış" yazılı kutunun içine (X) işareti koyunuz; fiziksel görünüşünüzden her zaman hoşnutsanız "tamamen doğru" yazan kutunun içine (X) ile işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Yanlış	Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Fiziksel görünüşümden hoşnudum.						
2. Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.						
3. Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.						
4. Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.						
5. Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissedirim.						
6. Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.						
7. Başkalarının yanımdayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.						
8. Diğer insanlara, fiziğimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.						
9. Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.						
10. Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.						
11. Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissedirim.						
12. Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissedirim.						

Ek-3. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2400383885
Konu : Etik Kurul Kararı

20.11.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 19.11.2024 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2400383196 sayılı, 2024/11 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 115: İpek AYDEMİR' in "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Kaygı Düzeylerine Sportif ve Farklı Değişkenlerin Etkisinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
İpek Aydemir

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: ff937dd5-2781-421d-8ced-e98a499b05ab
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#besyo
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	İpek AYDEMİR
Doğum Tarihi:	
Doğum Yeri:	
Medeni Hali:	
Uyruğu:	
Adres:	
Tel:	
Faks:	
E-mail:	
Eğitim	
Lisans:	Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü
Yüksek Lisans:	Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Anabilim Dalı
Doktora:	-
Yabancı Dil Bilgisi	
	İngilizce
Çalıştığı Kurum	
İlgi Alanları ve Hobiler	