



Social Sciences Indexed

**International**  
**SOCIAL MENTALITY AND**  
**RESEARCHER THINKERS JOURNAL**  
Open Access Refereed E-Journal & Refereed & Indexed  
SMARTjournal (ISSN:2630-631X)



Architecture, Culture, Economics and Administration, Educational Sciences, Engineering, Fine Arts, History, Language, Literature, Pedagogy, Psychology, Religion, Sociology, Tourism and Tourism Management & Other Disciplines in Social Sciences

2019

Vol:5, Issue:25

pp.1640-1644

www.smartofjournal.com

editorsmartjournal@gmail.com

**LİSANSLI OLARAK SPOR YAPMA, REKREASYONEL OLARAK SPORA KATILIM VE SOSYAL ETKİNLİKLERE KATILIMIN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

INVESTIGATION OF EFFECT ON SOCIAL APPEARANCE ANXIETY OF LICENSED SPORTS, RECREATIONAL SPORT PARTICIPATION AND PARTICIPATION IN SOCIAL ACTIVITIES

**Dr.Öğr. Üyesi Abdullah Yavuz AKINCI**

Isparta Milli Eğitim Müdürlüğü, Isparta Anadolu Lisesi, Isparta/Türkiye



Article Arrival Date : 16.10.2019

Article Published Date : 22.11.2019

Article Type : Research Article

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.380>

Reference : Akıncı, A.Y. (2019). "Lisanslı Olarak Spor Yapma, Rekreatyonel Olarak Spora Katılım ve Sosyal Etkinliklere Katılımın Sosyal Görünüş Kaygisına Etkisinin İncelenmesi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 5(25): 1640-1644

**ÖZET**

Bu çalışma seçili değişkenlerin sosyal görünüş kaygısını etkileyip etkilemediğini araştırmak için yapılmıştır. Çalışma Burdur ili ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 14-19 yaşları arasında 127 (%42,8) erkek, 170 (%57,2) kadın, toplam 297 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada Hart vd. (2008)'nin geliştirdiği, Doğan (2010)'ın Türkçe uyarlamasını yaptığı, 16 sorudan oluşan 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Çalışmada, ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Araştırmada sosyal kaygı düzeylerinin kadınlarda erkelere oranla daha fazla görünmesine rağmen, istatistiki açıdan önemli bir fark olmadığı görülmüştür. Lisanslı spor yapanların sosyal görünüş kaygı düzeyleri, lisanslı spor yapmayanlara oranla daha yüksek olmasına rağmen, tespit edilen fark istatistik açıdan önemli düzeyde değildir. Rekreatyonel olarak spora katılanların sosyal görünüş kaygı düzeyleri katılmayanlara oranla daha az görülmesine rağmen arada istatistiki açıdan önemli bir fark görülmemiştir. Sosyal etkinliklere katılanların sosyal görünüş kaygı düzeyinin katılmayanlara oranla daha az görülmesine rağmen aradaki farkın istatistiki açıdan önemli düzeyde olmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Spora katılım, rekreatyon, sosyal etkinlik, sosyal görünüş kaygısı.

**ABSTRACT**

This study was conducted to inquire whether selected variables affect social appearance anxiety. The study was conducted on 297 high school students, 127 (42.8%) males and 170 (57.2%) females, between 14-19 years old in Burdur. In the study, a 5-point Likert-type scale, developed by Hart et al. (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2010), was used and it composed of 16 questions. In this study, Cronbach alpha internal consistency coefficient of the scale was found to be 0.75. Although social anxiety levels were higher in women than men, no statistically significant difference was found in the study. Although social appearance anxiety levels of licensed sportsmen were higher than those who did not do sports, the difference was not statistically significant. Although social appearance anxiety levels of recreational participants were less than those of non-recreational participants, there was no statistically significant difference between them. Although the social appearance anxiety level of the participants taking part in social activities was lower than those who did not, the difference was not statistically significant.

**Key Words:** Sport participation, recreation, social activity, social appearance anxiety.

## 1. GİRİŞ

Karaküçük rekreasyon kavramını, bireylerin uzmanlık alanları dışında, hayatına kattığı aktivitelerle mutlu olarak hayatını zenginleştirmesi olarak tanımlamıştır (Karaküçük, 1999). Dolayısıyla sportif aktiviteler sağlık, dinlenme, eğlenme ve sosyal ihtiyaçların tatmini amacıyla yapılırsa rekreasyonel faaliyet denebilir. Rekreasyonel sporda, profesyonel ve amatör spor gibi “profesyonel beklentilerle yarışma, müsabık olma” durumu bulunmamaktadır. Bunun yerine “eğlenme” amacı güden, “sosyal ödüllere” yönlendiren yapılar mevcuttur (Ardahan, 2013). McMahon (1998) tarafından yapılan araştırmada rekreatif faaliyetlerin, bireylerin sosyal ortamla bütünleşmesi, arkadaş edinebilmesi ve toplumda kabul görmesi açısından önemi belirtilmiştir (Akıncı, 2019).

Bireyin bedeni ve görüntüsünün olumsuz sonucu olarak ifade edilen sosyal görünüm kaygısı, yapılan araştırmalara göre, sosyal fiziksel kaygının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Türker vd., 2018; Hart vd., 2008). Bireyin fiziki ve genel görünümü ile ilgili değerlendirmelerin yanında, genel sosyal kaygıya yakın değerlendirmeler, sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılır (Soylu vd., 2017; White, 2008). Özellikle lise dönemindeki gençlerin, fiziki yapılarının arkadaşları tarafından değerlendirilmesinin, yoğun endişeye neden olduğu düşünülmektedir (Gümüş, 2000).

Sosyal ve sportif etkinliklere katılım, bireye fiziksel aktivite imkânının yanında, özgüven oluşumu, kişilik gelişimi ve toplumsal hayata uyum açısından büyük katkı sağlamaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013). Sportif faaliyetler bireylerin sosyalleşmesi, dolayısıyla aidiyet duygusunun oluşması ve topluma uyum sağlaması açısından çok önemlidir. Spor, bireyin fiziki yapısını iyileştirmenin yanında, toplum içinde özgüvenini de artırmaktadır (Akıncı, 2019). Bireylerin çekici kişilerle daha fazla iletişim kurmak istemelerinin arkasında, diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek istemeleri vardır. Diğerleri üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağı düşüncesi, bireyin kaygı yaşamasına neden olur (Türker vd., 2018). Tarihsel süreçte sosyal ortamlarda insanların fiziki yapılarının hep dikkat çektiği düşünülünce, bireyin fiziki görünüşü ile ilgili kaygıları ve diğerlerinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri ile ilgili kaygıları, görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır (Yazıcı vd., 2016; Özge, 2013).

Gençlerin fiziki yapılarına büyük önem verdikleri gereğinden yola çıkarak, sosyal görünüş kaygısı ile ilgili ulaşılan bilgiler doğrultusunda, bireyin fiziki yapı ve görünüşüyle ilgili düşüncesinin, günlük yaşantısında çok önemli olduğu algılanmaktadır. Bu araştırmada, Burdur ilinde Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet, lisanslı spor yapma, rekreasyonel olarak spora katılım durumu ve sosyal etkinliklere katılım durumuna göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

Fiziksel aktiviteye ve sosyal etkinliklere katılımın sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisini araştırmak için yapılan bu çalışmada betimsel araştırma modelleri içerisinde en sık kullanılan, geniş sosyal gruplara ulaşılabilen, gruptaki bireylerin olaylar ile ilgili görüşlerini, tutumlarını betimlemeye çalışan genel tarama yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır (Tanrıoğen, 2014).

### 2.1. Araştırmanın Örneklemi

Çalışmanın evrenini Burdur ilinde öğrenimlerine devam eden lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme ise çalışmaya katılmaya gönüllü 14-19 yaşları arasında 127 (%42,8) erkek, 170 (%57,2) kadın, toplam 297 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada Hart vd. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan 16 sorudan oluşan 5'li likert tipi bir ölçek kullanılmış olup, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği 0.85 tir. Uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur.

### 2.3. Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri SPSS 23.0 programından yararlanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ilk önce dağılımların normalliğine bakılmıştır. Dağılımın normalliğine çarpıklık ve basıklık katsayısına göre karar verilmiştir. Genel geçer bir kural olarak çarpıklık katsayısını ve basıklık katsayısını, sırasıyla çarpıklığın ve basıklığın standart hatasına böldüğümüzde, çıkan değerler -1.96 ile + 1.96 arasında kalıyor ise dağılımın normal kabul olduğu kabul edilir (Can, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür. İki bağımsız grup arasındaki ortalamaların istatistiksel olarak değerlendirilmesinde bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1:** Cinsiyetlere Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Dağılımı

Cinsiyet	n	Ort±Ss	t	sd	p
Erkek	127	3.38±0.43	-1.595	295	0.112
Kadın	170	3.45±0.38			

Cinsiyetlere göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri değerlendirildiğinde, kadınların sosyal görünüş kaygı düzeyi erkeklere oranla fazla olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 2:** Lisanslı Spor Yapmaya Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Dağılımı

Lisanslı Spor Yapma Düzeyi	n	Ort±Ss	t	sd	p
Lisanslı Spor Yapan	159	3.43±0.41	.594	295	0.52
Lisanslı Spor Yapmayan	138	3.40±0.40			

Lisanslı spor yapma durumuna göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri değerlendirildiğinde, lisanslı spor yapanların sosyal görünüş kaygı düzeyi lisanslı spor yapmayanlara göre daha fazla olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3:** Rekreatyonel Olarak Spora Katılım Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Dağılımı

Rekreatyonel Olarak Spora Katılım Durumu	n	Ort±Ss	t	sd	p
Katılan	52	3.38±0.40	-.656	136	0.52
Katılmayan	86	3.42±0.40			

Rekreatyonel olarak spora katılım durumuna göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri değerlendirildiğinde, rekreatyonel olarak spora katılanların sosyal görünüş kaygı düzeyi katılmayanlara göre daha az olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Sosyal Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Dağılımı

Sosyal Etkinliklere Katılım Durumuna	n	Ort±Ss	t	sd	p
Katılan	165	3.38±0.41	-1.784	295	0.75
Katılmayan	132	3.47±0.38			

Sosyal etkinliklere katılım durumuna göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri değerlendirildiğinde, sosyal etkinliklere katılanların sosyal görünüş kaygı düzeyi katılmayanlara göre daha az olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; lisanslı olarak spor yapma, rekreasyonel olarak spora katılım ve sosyal etkinliklere katılımın, sosyal görünüş kaygısına etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Lisanslı olarak spor yapan, rekreasyonel olarak spor aktivitelerine ve sosyal etkinliklere katılan bireylerin, istatistiksel olarak büyük bir fark olmamakla birlikte, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, spor yapmayan bireylere göre düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen ya da farklılık gösteren çalışmalar görülmüştür. Literatürde düzenli sporsal etkinliklere ve fiziksel aktivitelere katılmanın bireylerin kişilik yapısını etkilediği, bireyin benliğine ve özgüvenine olumlu katkı sağladığı, istendik davranışların kazanılmasında önemli olduğu bildirilmektedir (Yıldırım, 2010; Yıldırım ve Bayrak, 2017; Yıldırım ve Bayrak, 2019).

Hyde (2005) yaptığı çalışmada, cinsiyetler arasında farklılaşma olmadığını ileri sürmektedir. Ortaöğretim çağındaki öğrencilerinin beden eğitimi dersi ile “Sosyal Görünüş Kaygıları”nı azda olsa attıklarını söylenebilir. Aşçı (2004) yapmış olduğu araştırmada spor yapan bireylerin, yapmayanlara oranla fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Soylu vd. (2017) yaptığı araştırmada, sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet, spor yapma veya yapmama değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığını, buna rağmen yaş değişkenine göre herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Vatansever (2017) araştırmasında, spor yapan ergenlerde benlik saygısı düzeyi daha yüksek iken, sosyal görünüş kaygılarının, spor yapmayan ergenlere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Özcan vd. (2013), 12-24 yaş arası 176 kadın üzerinde yapmış oldukları çalışmada, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete belirtilerinin birbiri ile yüksek oranda ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Alemdağ ve Öncü'nün (2015) araştırması, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumu ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarıyla sosyal görünüş kaygıları arasında, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu görülmüştür. Bu sonuçlar fiziksel aktivitelerle uğraşan öğrencilerin görünüş kaygılarının düşük olduğunu göstermiştir. Fiziksel aktivitelere katılmanın, sosyal görünüş kaygısını azaltmasının sebebi, faaliyetlere katılanların özgüvenlerinin üst seviyede olması, bedenlerinin bilincinde olmaları, sosyal, ailesel ve mesleki kaygılardan kurtulmaya olanak sağlaması gösterilebilir (Alemdağ ve Öncü, 2015).

Çalışma sonuçları yapılan çalışma ile paralellik gösterse de yaptığımız çalışmada ki farklılıklar önemli düzeyde çıkmamıştır. Bunun nedeni spora, rekreasyonel fiziksel etkinliklere ve sosyal etkinliklere katılanların katılım sürelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda katılım süreleri dikkate alınarak yapılacak kıyaslamaların daha objektif sonuç vereceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKLAR

Alemdağ, S., Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), Special Issue 3, 287-300.

Akıncı, A.Y. (2019). Beden Eğitimi, Sosyalleşme İlişkisi, 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius, Lap Lambert Academic Publishing.

Ardahan, F., (2013). Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği, Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4, 95-108.

Aşçı, F.H. (2004). Physical self-perception of elite athletes and non-athletes: a Turkish sample, Percept Mot Skills; 99(1), 1047- 52.

Can, A. (2019). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Veri Analizi. Ankara: Pegem Yayınları.

- Çevik, O., Kabasakal, K. (2013). Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi, Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 3(2), 74-83.
- Gümüş A.E., (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33(1), 99-108.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. and Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. Assessment, 15(1), 48-59.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis, American psychologist, 60(6), 581-592.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Özge, F, I. (2013). İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş.C., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi, Journal of Mood Disorders, 3(3), 107-13.
- Soylu, Y., Atik F., Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısının İncelenmesi (Kırıkkale Örneği), Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 38-45.
- Tanrıoğen. A. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Ankara: Anı Yayıncılık.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S.Y., Şentürk, A., Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 8-15.
- Vatansever, S. (2017). Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- White, E. K. (2008). The Role of Social Physique Anxiety and Social Appearance Anxiety in the Body Checking Behaviors of Male and Female College Students, Unpublished Master Thesis, University of Nevada, Department of Psychology.
- Yazıcı, Ö. F., Caz, Ç., Tunçkol, H. M. (2016). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görev Yapan Personelin Sosyal Görünüş Kaygısı, Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2(2), 60-65.
- Yıldırım, M., Bayrak, C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). The Journal of Academic Social Science, 5(54), 310-330.
- Yıldırım, M., Bayrak, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34(1), 123-144.
- Yıldırım, N. (2010). The Views of Students and Education Staff about Social Activities Intended for Students Who Receive Education in Rural Areas and Evaluation of the Students in Terms of Self-Esteem, Elementary Education Online, 9(3), 1080-109.