



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume 17 Issue 4 Year: 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 incelenmesi¹

**Dilay Emiroğlu²
Murat Özmaden³**

Abstract

The purpose of this study is to analyze the level of social physical anxiety of students studying for university entrance exam in terms of some variables. This study is based on the general survey model for the specification of social physical anxiety of students studying for university entrance exam and also for the examination of differences on the basis of gender, body mass index, active habit of doing sports, weekly frequency of doing sports, habit of eating fast-food. For data collection, "Personal Information Form" and "Social Physical Anxiety Scale" have been used. Data of this study have been collected during the school year of 2018-2019 from the total number of 401 students studying senior year in high school (in the 12th grade), 216 of which are women (53.9%) and 185 of which are men (46.1%) who study for the university entrance exam at several private educational institutions affiliated with the Directorate of National Education at Efeler district of Aydın. According to the findings resulted from this study, it has been found that the levels of social physical anxiety of students display differences based on the variables of gender, body mass index, active habit of doing

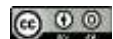
Özet

Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin belirlenmesi ve cinsiyet, vücut kütle indeksi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü, fast-food yeme sıklığı gibi değişkenler ile incelenmesi açısından genel tarama modelinde bir çalışmadır. Çalışma verilerinin toplanmasında, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Çalışmaya, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Aydın ili Efeler ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı özel öğretim kurumlarında üniversite giriş sınavlarına hazırlanan 216 kadın (% 53.9), 185 erkek (% 46.1) olmak üzere toplamda 401 lise son (12.) sınıf öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin cinsiyet, vücut kütle indeksi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü değişkenleri açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların sosyal fizik kaygı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu, vücut kütle indeksi fazla olan öğrencilerin daha yüksek sosyal fizik kaygı

¹ Bu çalışma ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² M.Sc., dilayemiroglu@hotmail.com  Orcid ID: [0000-0002-2807-0639](https://orcid.org/0000-0002-2807-0639)

³ Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü; muratozmaden@gmail.com  Orcid ID: [0000-0002-5913-6653](https://orcid.org/0000-0002-5913-6653)



sports and weekly frequency of doing sports. It has been found that the level of social physical anxiety of women are higher than men, students with higher body mass index have higher social physical anxiety and also students doing sports have lower levels of social physical anxiety.

yaşadığı, spor yapan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencisi, sosyal fizik kaygı.

Keywords: High school student, social physical anxiety.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

1. Giriş

İnsanlar, yaşadığı sosyal çevrede ilk izlenimin önemli bir kısmını fiziksel görünüşün oluşturduğu algısındadır. Sosyal medya ve kitle iletişim araçları tarafından yansıtılan; kadınların ince, erkeklerin ise kaslı vücut yapısı kabul edilen bir değer haline getirilmektedir. Toplum, öne sürülen ideal beden kalıplarının dışında kalan kişilerin olumsuz değerlendirileceğini düşünmektedir. Yansıtılan ideal fizik algısının, kişinin duygu ve düşüncelerini önemli bir ölçüde etkilediği görülmektedir.

Kişinin beden algısının oluşumu, çocukluk döneminin sona erip ergenlik döneminin başlaması ile ortaya çıkmakta ve yaşam boyunca sürekli bir değişim ve gelişim içinde devam etmektedir (Yaşartürk ve ark., 2014). İçinde buldukları dönemde fiziksel olarak nasıl değişimler geçireceğini tam anlamıyla farkında olmayan ergenlerin, çevrede belirtilen uygun beden tasarımının etkisi ile beden algısı bozulmakta ve bu bozukluklar ilerleyen yaşamındaki beden algısını da etkisi altına almaktadır (Uğurlu ve Akın, 2008).

Kişinin görünüşüne aşırı önem vermesi ergenlik döneminin temel özelliklerinden biridir. Günümüzde medyanın etkisi düşünüldüğünde, ergenlik çağındaki birey için fiziksel görünümündeki kusurlar önemli bir sorun oluşturmaktadır (Doğan, 2011). Ergenler genellikle kendi görünüşü ile etrafındaki diğer insanların görünüşünü karşılaştırır ve başkaları tarafından değerlendirilir (Seki ve Dilmaç, 2015).

İnsanların kendi fiziksel görünümü ile ilgili algısının önemi kadar, başkalarının onları nasıl gördüğü ve değerlendirdiği de önemlidir. İnsanlar, içinde bulunduğu sosyal ortamlarda başka insanlar üzerinde olumlu bir izlenim oluşturmak ister ve kendilerini buna göre yönlendirir. Bazı insanların bu konuya, diğerleri ile kıyaslandığında daha çok önem verdiği ve endişeye kapıldığı görülmektedir (Pekdağ ve Çoşkun, 2010).

Toplumda dış görünüş ile ilgili ortaya çıkarılan ve benimsenen bu algılar, insanlarda gerçek dışı olan belirli fiziksel ölçülere ulaşması gerektiği baskısını yaratmaktadır. Bireyler bu standartlara ulaşamadığında ya da standartların dışına çıktığında başkaları tarafından dış görünümünün hoş bulunmadığı konusunda yanlış duygu ve düşüncelere kapılabilmekte ve bedeninin başkaları tarafından değerlendirilmesinden endişe duymaktadır. İnsanların fiziksel görüntüsü ile ilgili başka insanların olumsuz değerlendirmelerinden duyduğu endişe “Sosyal Fizik Kaygı” olarak tanımlanmaktadır (Ersöz, 2011).

Hart ve ark. (1989) sosyal fizik kaygıyı, kişinin başkaları tarafından değerlendirilmesi söz konusu olduğunda bedeniyle ilgili hislerinin kaygıya dönüşmesi olarak tanımlamıştır. Sosyal fizik kaygı bireylerde farklı durumlarda oluşabilmektedir. Kaygının bu türünde iki alt başlık bulunmaktadır. Bunlardan biri kişinin fiziksel görünüşünden duyduğu rahatsızlık; diğeri ise fiziksel görünüşünün diğer insanlar tarafından olumsuz şekilde değerlendirilmesinden dolayı duyduğu rahatsızlıktır (Pekdağ ve Çoşkun, 2010). Russell (2002), sosyal fizik kaygı durumunun oluşumunda,

kişinin kendisinin ve başkalarının fiziksel görünüşünün olumsuz değerlendirmesinin rolü olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kişiler artan kaygı durumu ile karşılaştığında fizikselini daha fazla olumsuz değerlendirme eğiliminde olmaktadır (Yaşartürk ve ark., 2014). Her bireyin hem pozitif hem negatif duygular yaşamasının mümkün olduğu bilinmektedir. Pozitif duyguların negatif duygulara ağır basması psikolojik iyi oluşun önemli bir noktasıdır (Sarioğlu, Güngörmüş, Işık, 2019). Buna dayanarak, sürekli olumsuz düşünen, endişe duyan ve kaygı içinde bulunan insanların psikolojik olarak sağlıklı kalmaları da zorlaşmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO), obezite sınıflandırmasında vücut kütle indeksi temel alınmaktadır. Vücut kütle indeksi, kişinin vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi (Vücut kütle indeksi: kg/m^2) ile ulaşılan bir değerdir. En uygun sağlığa ulaşılması için beden gelişimini tamamlamış nüfusun ortalama vücut kütle indeksinin 21 ile 23 kg/m^2 aralığında olması gerekmektedir (WHO, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü'nün obezite sınıflandırılmasına göre;

- $< 18.5 \text{ kg}/\text{m}^2$ = Zayıf
- $18.5 - 24.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ = Normal Kilolu
- $25 - 29.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ = Fazla Kilolu
- $30 - 34.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ = Hafif Düzey Obez
- $35 - 39.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ = Orta Düzey Obez
- $\geq 40 \text{ kg}/\text{m}^2$ = İleri Düzey Obez olarak kabul edilmektedir (WHO, 2019).

Lise son sınıf öğrencileri üniversite sınavına hazırlandıkları bu süreç boyunca zamanlarının büyük bir kısmını ders çalışarak geçirmektedir. Öğrenciler tamamen sınava yoğunlaştıkları bu dönemde sosyal aktivitelerini en aza indirgeyip günün çoğunluğunda masa başında oturup hareketsiz kalmaktadırlar. Aynı zamanda sınav stresi yaşadıkları ve her şeyden vakit kazanmaya çalıştıkları düşünüldüğünde beslenme düzenleri bozulabilmektedir. Çalışma için özel öğretim kurumlarının seçilmesinin sebebi, bu kurumların eskiden bildiğimiz dersane sistemini devam ettiriyor olması ve normal liselerden farklı olarak hafta sonları da öğrenciler için çalışmalar yapıyor olmasıdır. Seçilen grubun lise son sınıf öğrencisi olmasının nedeni ise, uzun soluklu ve yoğun sınav hazırlığından dolayı genellikle istemsizce kilo alınabilecek ya da verilebilecek bir dönem olmasıdır.

Bu çalışmada, öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin cinsiyeti vücut kütle indeksi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü ve fast-food yeme sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinin belirlenmesi ve değişkenler açısından incelenmesi genel tarama modeli bağlamında ele alınmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmaya, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı üniversite giriş sınavlarına hazırlayan özel öğretim kurumlarında, lise son sınıf düzeyinde öğrenim gören, basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılmış 401 (n=216 kadın, n=185 erkek) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların değişkenlere göre frekans ve yüzdeleri Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzdesi (N=401)

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	216	53.9
	Erkek	185	46.1
Vücut Kütle İndeksi	Zayıf	61	15.2
	Normal Kilolu	276	68.8
	Fazla Kilolu	52	13
	Obez	12	3
Spor Yapma Durumu	Evet	199	49.6
	Hayır	202	50.4
Haftalık Spor Yapma Günü	Hiç yapmam	202	50.4
	1-3 gün	139	34.7
	4-6 gün	49	12.2
	Her gün	11	2.7
Haftalık Fast-food Yeme Sıklığı	Hiç yemem	32	8
	1-3 gün	198	49.4
	4-6 gün	115	28.7
	Her gün	56	14

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılan kişilerin cinsiyet, boy, kilo, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü, fast-food yeme sıklığı bilgilerini belirlemeye yönelik 6 sorudan oluşan formdur.

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri: Hart ve ark. (1989) tarafından geliştirilen ve Ballı ve Aşçı (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan sosyal fizik kaygı envanteri, fiziksel görünüm rahatlığı (FGR) (5 madde) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi (ODB) (7 madde) olmak üzere iki alt boyutlu olup toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li derecelendirme sistemine göre hazırlanmış olup "Tamamen doğru (5), Genellikle doğru (4), Bazen doğru bazen yanlış (3), Genellikle yanlış (2), Tamamen yanlış (1)" şeklinde derecelendirilmiştir.

İç tutarlık katsayısı, FGR alt boyutu için kadınlarda 0.77, erkeklerde 0.75; ODB alt boyutu için kadınlarda 0.69, erkeklerde 0.68; tüm envanter için kadınlarda 0.81, erkeklerde 0.77 olarak bulunmuştur. Test-Tekrar Test korelasyon katsayısı, kadınlarda her iki alt boyut için 0.80, erkeklerde FGR alt boyutu için 0.76 ve ODB alt boyutu için 0.77; tüm envanter için kadınlarda 0.88, erkeklerde 0.81 bulunmuştur.

Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Envanterden alınacak en düşük puan 12, en yüksek puan 60'tır. Envanterden alınan puan arttıkça kişinin sosyal fizik kaygı (SFK) düzeyi de artmaktadır (Ballı ve Aşçı, 2006).

Ölçek dereceleri 0.80 (5-1=4; 4/5=0.80) oranında eşit aralıklara bölündüğünde, 1.00-1.80 Çok Düşük Düzey, 1.81-2.60 Düşük Düzey, 2.61-3.40 Orta Düzey, 3.41-4.20 Yüksek Düzey, 4.21-5.00 Çok Yüksek Düzey şeklinde belirlenmiştir (Özmaden ve Yıldırım, 2003).

Katılımcıların sosyal fizik kaygı ve alt boyutlarına ilişkin frekans ve yüzdesi Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların SFK ve Alt Boyutları Ortalamalarının Frekans ve Yüzdesi (N=401).

	Sosyal Fizik Kaygı		Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi		Fiziksel Görünüm Rahatlığı	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Çok Düşük	29	7.1	68	16.9	20	4.9
Düşük	166	41.3	160	39.9	74	18.4
Orta	154	38.2	109	27.2	164	40.9
Yüksek	49	12.1	62	15.4	102	25.4
Çok Yüksek	3	0.6	2	0.4	41	10.2

2.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasına başlamadan önce belirlenen okullara gidilerek, rehberlik öğretmenleri ile çalışma ile ilgili görüşme yapılmıştır. Ölçeğin uygulanacağı sınıfların uygun zaman bilgileri alınarak her sınıfa belirlenen saatlerde ölçek uygulaması için gidilmiştir. Araştırmacı tarafından ölçekler dağıtılmış, çalışmaya katılan öğrencilere çalışmanın önemi ve bireylerin bu çalışma için taşıdığı önem hakkında bilgiler verilmiştir. Bu kapsamda öğrencilere, doğru ve samimi cevaplar vermelerinin çalışmanın güvenilirliğini etkileyeceği açıklanmıştır. Ölçeklerin cevaplandırılma süresi yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Dağıtılan 500 ölçeğin 99 tanesi öğrenciler tarafından hatalı ve eksik doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamış ve sonuç olarak 401 ölçek geçerli olarak kabul edilmiş ve değerlendirmeye alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 22.00 paket programı kullanılarak gerçekleştirilen analizlerin sonucunda elde edilmiştir. Ölçek ve alt boyutlarına ait normal dağılım analizi sonuçları Tablo 3'de verilmektedir.

Tablo 3. Normal Dağılım Analizi Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss	Skewness	Kurtosis
Sosyal Fizik Kaygı	401	2.68	.61	.26	-.37
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	401	2.55	.73	.29	-.62
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	401	3.25	.81	-.04	-.26

Ölçek ve alt boyutlarına ait dağılımın normalliği Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek ortaya konulmuştur. Skewness değerlerinin -1 ile +1, Kurtosis değerlerinin -3 ile +3 aralığında olması dağılımın normal olduğunu göstermektedir.

Tablo 3'e bakıldığında, Skewness ve Kurtosis değerlerinin normal dağılım aralığında olduğu görülmektedir. Bu nedenle analizler sırasında parametrik teknikler kullanılmıştır.

Öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinin cinsiyet ve spor yapma durumu açısından karşılaştırılması için Bağımsız Gruplarda t Testi uygulanmıştır.

Öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinin vücut kütle indeksi, haftalık spor yapma günü ve haftalık fast-food yeme sıklığı bakımından farklı olup olmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) yapılmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit edebilmek için Post Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi uygulanmıştır.

Tek yönlü varyans analizi testi yapabilmek için varyansların homojen olup olmadığı Levene Testi ile kontrol edilerek analizler yapılmıştır. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde, öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve alt boyutları düzeylerine ilişkin değişkenler açısından yapılan analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların SFK ve Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Tanımlayıcı Değerleri ve Bağımsız Gruplarda T Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	F	t	p
Sosyal Fizik Kaygı	Kadın	216	2.82	.61	.68	5.28	.00*
	Erkek	185	2.51	.56			
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Kadın	216	2.70	.75	2.36	4.38	.00*
	Erkek	185	2.38	.67			
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Kadın	216	3.03	.78	.01	-6.18	.00*
	Erkek	185	3.51	.77			

* p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde, kadınların SFK (\bar{X} =2.82), ODB alt boyut (\bar{X} =2.70) ve FGR alt boyut (\bar{X} =3.03) puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin SFK (\bar{X} =2.51) ve ODB alt boyut (\bar{X} =2.38) puanlarının düşük düzeyde olduğu, FGR alt boyut puanının (\bar{X} =3.51) ise yüksek olduğu görülmektedir.

Kadınların ve erkeklerin SFK düzeyleri, ODB ve FGR alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Kadınların SFK ortalamasının (\bar{X} =2.82) erkeklerin ortalamasına göre (\bar{X} =2.51) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kadınların ODB alt boyut ortalaması da (\bar{X} =2.70) erkeklerin ortalamasından (\bar{X} =2.38) yüksek çıkmıştır. FGR alt boyut puanında ise kadınların ortalamasının (\bar{X} =3.03) erkeklerden (\bar{X} =3.51) düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların SFK ve Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Vücut Kütle İndeksine Göre Tanımlayıcı Değerleri ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	F	p
Sosyal Fizik Kaygı	Zayıf	61	2.69	.56	2.45	.06
	Normal Kilolu	276	2.64	.59		
	Fazla Kilolu	52	2.89	.68		
	Obez	12	2.62	.63		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Zayıf	61	2.53	.64	2.59	.05
	Normal Kilolu	276	2.52	.72		
	Fazla Kilolu	52	2.81	.83		
	Obez	12	2.40	.75		
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Zayıf	61	3.34	.70	3.15	.02*
	Normal Kilolu	276	3.30	.81		
	Fazla Kilolu	52	2.94	.86		
	Obez	12	3.16	.92		

* p<0.05

Tablo 5'te, zayıf grubundaki öğrencilerin SFK (\bar{X} =2.69) ve FGR alt boyut (\bar{X} =3.34) puanlarının orta düzeyde olduğu görülürken, ODB alt boyut puanının (\bar{X} =2.53) düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Normal kilolu grubunda yer alan öğrencilerin de SFK (\bar{X} =2.64) ve FGR alt boyut (\bar{X} =3.30) puanları orta düzeydeyken, ODB alt boyut puanının (\bar{X} =2.52) düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Fazla kilolu grubundaki öğrencilerin SFK (\bar{X} =2.89), ODB alt boyut (\bar{X} =2.81) ve FGR alt boyut (\bar{X} =2.94) düzeylerinin her birinde orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Obez grubundaki öğrencilerin ise, SFK (\bar{X} =2.62) ve FGR alt boyut (\bar{X} =3.16) puanları orta düzeydeyken, ODB alt boyut puanının (\bar{X} =2.40) düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için uygulanan Levene testinde "p" değeri 0.05'ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların SFK'ya ilişkin

varyanslarının $[F(3.397) = .94, p = .41]$, ODB alt boyutuna ilişkin varyanslarının $[F(3.397) = 1.69, p = .16]$ ve FGR alt boyutuna ilişkin varyanslarının $[F(3.397) = .86, p = .46]$ homojen olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5'te vücut kütle indeksine göre SFK ve ODB alt boyut ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$). Ancak FGR alt boyut ortalamasında gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Post Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi uygulanmıştır. Hochberg testi sonuçlarına göre, normal kiloluların FGR alt boyut ortalaması ($\bar{X} = 3.30$) fazla kiloluların ortalamasından ($\bar{X} = 2.94$) daha yüksektir.

Tablo 6. Katılımcıların SFK ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Tanımlayıcı Değerleri ve Bağımsız Gruplarda T Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	F	t	p
Sosyal Fizik Kaygı	Evet	199	2.5	.58	.03	-5.96	.00*
	Hayır	202	2.85	.59			
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Evet	199	2.39	.70	.51	-4.5	.00*
	Hayır	202	2.71	.72			
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Evet	199	3.52	.78	.53	6.22	.00*
	Hayır	202	2.99	.76			

* $p < 0.05$

Tablo 6'da, spor yapan öğrencilerin SFK ($\bar{X} = 2.5$) ve ODB alt boyut ($\bar{X} = 2.39$) puanları düşük düzeyde, FGR alt boyut ($\bar{X} = 3.52$) puanı yüksek düzeydedir. Spor yapmayan öğrencilerin ise SFK ($\bar{X} = 2.85$), ODB alt boyut ($\bar{X} = 2.71$) ve FGR alt boyut ($\bar{X} = 2.99$) puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Spor yapma durumuna göre SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut ortalamalarında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Spor yapmayan öğrencilerin SFK ortalaması ($\bar{X} = 2.85$) spor yapan öğrencilerinden ($\bar{X} = 2.5$) daha yüksek çıkmıştır. Spor yapmayan öğrencilerin ODB alt boyut ortalamasının ($\bar{X} = 2.71$) da spor yapanlara göre ($\bar{X} = 2.39$) yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçların yanı sıra FGR alt boyut ortalaması spor yapmayanların ($\bar{X} = 2.99$) spor yapanlardan ($\bar{X} = 3.52$) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların SFK ve Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Haftalık Spor Yapma Gününe Göre Tanımlayıcı Değerleri ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	F	p
Sosyal Fizik Kaygı	Hiç yapmam	202	2.85	.59	12.55	.00*
	1-3 gün	139	2.52	.57		
	4-6 gün	49	2.52	.60		
	Her gün	11	2.26	.52		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Hiç yapmam	202	2.71	.72	7.51	.00*
	1-3 gün	139	2.38	.68		
	4-6 gün	49	2.48	.75		
	Her gün	11	2.14	.60		
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Hiç yapmam	202	2.99	.76	16.51	.00*
	1-3 gün	139	3.49	.75		
	4-6 gün	49	3.53	.86		
	Her gün	11	3.85	.71		

* $p < 0.05$

Tablo 7'ye bakıldığında, hiç spor yapmayan öğrencilerin SFK ($\bar{X}=2.85$), ODB alt boyut ($\bar{X}=2.71$) ve FGR alt boyut ($\bar{X}=2.99$) puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Haftada 1-3 gün spor yapan öğrencilerin SFK ($\bar{X}=2.52$) ve ODB alt boyut ($\bar{X}=2.38$) puanları düşük düzeyde ve FGR alt boyut ($\bar{X}=3.49$) puanı orta düzeydedir. Haftada 4-6 gün spor yapan öğrencilerin SFK ($\bar{X}=2.52$) ve ODB alt boyut ($\bar{X}=2.48$) puanları düşük düzeyde, FGR alt boyut ($\bar{X}=3.53$) puanı ise yüksek düzeydedir. Her gün spor yapan öğrencilerin ortalamalarına bakıldığında ise SFK ($\bar{X}=2.26$) ve ODB alt boyut ($\bar{X}=2.14$) puanlarının düşük düzeyde olduğu, FGR alt boyut ($\bar{X}=3.85$) puanının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için uygulanan Levene testinde "p" değeri 0.05'ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların SFK'ya ilişkin varyansları [F (3.397)= .16, p= .92], ODB alt boyutuna ilişkin varyansları [F (3.397)= .75, p= .52] ve FGR alt boyutuna ilişkin varyansları [F (3.397)= .77, p= .50] homojendir.

Tablo 7'ye incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Post Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi uygulanmıştır. Hochberg testi sonuçlarına göre, hiç spor yapmayan öğrencilerin SFK ortalaması 1-3 gün, 4-6 gün ve her gün spor yapan öğrencilerden daha yüksektir. En yüksek SFK düzeyi hiç spor yapmayan öğrencilerde görülürken ($\bar{X}=2.85$), en düşük SFK düzeyi her gün spor yapan öğrencilerde ($\bar{X}=2.26$) görülmüştür.

Bunun tam tersi sonuç olarak, hiç spor yapmayan öğrencilerin FGR alt boyut ortalaması 1-3 gün, 4-6 gün ve her gün spor yapan öğrencilerden daha düşüktür. En düşük FGR alt boyut düzeyi hiç spor yapmayan öğrencilerde görülürken ($\bar{X}=2.99$), en yüksek FGR alt boyut düzeyi her gün spor yapan öğrencilerde ($\bar{X}=3.85$) görülmüştür.

Ayrıca hiç spor yapmayan öğrencilerin ODB alt boyut ortalaması ($\bar{X}=2.71$) 1-3 gün spor yapan öğrencilerin ortalamasına ($\bar{X}=2.38$) göre daha yüksektir.

Tablo 8. Katılımcıların SFK ve Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Haftalık Fast-Food Yeme Sıklığına Göre Tanımlayıcı Değerleri ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss	F	p
Sosyal Fizik Kaygı	Hiç yemem	32	2.60	.62	.33	.79
	1-3 gün	198	2.71	.62		
	4-6 gün	115	2.66	.61		
	Her gün	56	2.67	.56		
Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi	Hiç yemem	32	2.44	.77	.51	.67
	1-3 gün	198	2.58	.76		
	4-6 gün	115	2.52	.67		
	Her gün	56	2.59	.70		
Fiziksel Görünüm Rahatlığı	Hiç yemem	32	3.26	.69	.48	.69
	1-3 gün	198	3.21	.84		
	4-6 gün	115	3.29	.81		
	Her gün	56	3.33	.79		

Tablo 8'de, hiç fast-food tüketmeyen öğrencilerin SFK ($\bar{X}=2.60$) ve ODB alt boyut ($\bar{X}=2.44$) puanları düşük düzeydeyken, FGR alt boyut ($\bar{X}=3.26$) puanı orta düzeydedir. Haftada 1-3 gün fast-food yiyen öğrencilerin SFK ($\bar{X}=2.71$) ve FGR alt boyut ($\bar{X}=3.21$) puanları orta düzeyde, ODB alt boyut ($\bar{X}=2.58$) puanı ise düşük düzeyde çıkmıştır. Haftanın 4-6 günü fast-food tüketen öğrencilerin SFK ($\bar{X}=2.66$) ve FGR alt boyut ($\bar{X}=3.29$) puanları orta düzeyde, ODB alt boyut ($\bar{X}=2.52$) puanı ise düşük düzeyde bulunmuştur. Her gün fast-food yiyen öğrencilerin ise SFK

($\bar{X}=2.67$) ve FGR alt boyut ($\bar{X}=3.33$) puanlarının orta düzeyde, ODB alt boyut ($\bar{X}=2.59$) puanının ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testinde “p” değeri 0.05’ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların SFK’ya ilişkin puan varyanslarının [F (3.397)= .26, p= .85], ODB alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (3.397)=1.31, p= .26] ve FGR alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (3.397)= .39, p= .75] homojen olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8’de gruplar arasında, haftalık fast-food yeme sıklığına göre SFK düzeyinde, ODB ve FGR alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0.05).

4. Tartışma ve Sonuç

Öğrencilerin cinsiyete ilişkin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Kadın öğrencilerin SFK ve ODB alt boyut düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat öğrencilerin FGR alt boyut düzeyine bakıldığında erkeklerin ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

İnsanlar, fiziğinin ön planda olduğu etkinliklere katılması gerektiğinde ya da başka insanlar tarafından incelendiği durumlarda rezil olacağı, utanacağı ve utancının diğer insanlar tarafından fark edileceği konusunda endişe yaşamaktadır. Lise öğrencileri, içinde buldukları ergenlik dönemi nedeniyle diğer yaş gruplarına göre dış görünüşü hakkında daha endişelidir. Ergenlik dönemindeki ergenlerin, hızlı fiziksel gelişime uyum sağlamaya çalışması ve bu değişiklikler ile başa çıkma çabasında olması sebebiyle en büyük uğraşları bedenleridir. Kızlar hızlı büyüme ve cinsel gelişimi erkeklerden daha önce yaşar. Bu büyüme ve gelişim erkeklerin ruh sağlığını genellikle olumlu etkilemesine rağmen kızlarda daha düşük benlik saygısına, daha yüksek depresyon oranına, anksiyete ve yeme bozukluklarına sebep olmaktadır (Derman, 2008.). Kadın öğrencilerin SFK ve ODB alt boyut düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olması, ergenlik döneminden kaynaklanan fiziksel değişimleri daha belirgin şekilde yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Arabacı (2008), Chu ve ark. (2008), Pekdağ ve Çoşkun (2010), Ersöz (2011), Yaşartürk ve ark. (2014), McLester ve ark. (2018)’nin üniversite öğrencilerini kapsayan SFK ile ilgili çalışmalar ile Eren (2012) ve Şahin’in (2018) spor salonuna giden yetişkinlerin SFK düzeyini araştırdığı çalışmaları incelendiğinde, kadınların erkeklere göre fiziksel görünüşünden daha çok rahatsızlık duyduğu bulgularının olması çalışmayı destekler niteliktedir.

Sarıkabak ve ark. (2019)’nın lise öğrencilerinin SFK durumunu incelendiği çalışmada, kız öğrencilerin SFK durumu erkek öğrencilerden daha yüksektir ve bu durum çalışma ile hem yaş grubu hem de sonuç bakımından benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin vücut kütle indeksi hesaplanarak elde edilen verilere ilişkin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların belirlenmesi için uygulanan Hochberg testi sonuçlarına göre, normal kilolu grubunda yer alan öğrencilerin FGR alt boyut ortalamasının fazla kilolu grubundaki öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Normal kilolu grubunda yer alan öğrencilerin fazla kilo aralığında olan öğrencilerden fiziksel görünüşleri ile ilgili daha rahat olma nedeni, dışarıdan bakıldığında genel olarak betimlenmiş olan fizik algısına normal kilolu bireylerin fazla kilolu bireylerden daha yakın oldukları düşünülebilir. Bu nedenle normal kilo aralığında olan öğrencilerin fizikleri konusunda daha rahat ve özgüvenli olabilecekleri söylenebilir.

Arabacı (2008), üniversite öğrencilerinin SFK’sı ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiyi araştırmış ve SFK durumu ile vücut kütle indeksi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Aston (2018) yapmış olduğu çalışmada, yüksek vücut kütle indeksinin yüksek sosyal fizik kaygı seviyesi ile pozitif ilişkisini saptamış fakat vücut kütle indeksi ile sosyal fizik kaygı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını bulmuştur.

McLester ve ark. (2018) ise, düşük vücut kütle indeksine sahip öğrencilerin vücut memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durumda, öğrencilerin vücut memnuniyetinin yüksek olması sosyal fizik kaygıyı daha az yaşadıkları ile bağdaştırılabilir.

Katılımcıların spor yapma durumları açısından SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Spor yapmayan öğrencilerin SFK ve ODB alt boyut düzeyleri spor yapan öğrencilerden yüksek olmasına rağmen, FGR alt boyut düzeyine bakıldığında spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

İnsanların sağlıklı yaşam için spor yapmasının yanı sıra fiziklerinin daha iyi görünmesini sağlamak için de spor yaptığı göz ardı edilemez bir durumdur. Bu nedenle, spor yapmayan öğrenciler sosyal fizik ve olumsuz değerlendirilme kaygısını daha yoğun yaşarken, spor yapan öğrencilerin fiziksel görünümünden daha memnun ve rahat olduğu yorumu yapılabilir.

Çalışma sonuçlarına benzer olarak, Ballı ve ark. (2006)'nın yapmış olduğu araştırmada, spor yapmayan bayanların SFK düzeyinin spor yapan bayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Bartlewski (1996), bir dönem boyunca aerobik egzersiz yapan kadınların sosyal fizik kaygısının azaldığını tespit etmiştir.

Sarıkabak ve ark. (2019)'nın çalışma bulguları, bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösterir nitelikte olup, spor yapan lise öğrencilerinin SFK düzeyi ve ODB alt boyut puanının spor yapmayan öğrencilerden daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmadan farklı olarak, Sucu'nun (2018) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin spor yapma durumuna göre SFK düzeyinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Haftalık spor yapma gününe göre gruplandırılan öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Spor yapmayan öğrencilerin SFK ve ODB alt boyut düzeyleri, 1-3 gün, 4-6 gün ve her gün spor yapan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. En yüksek kaygı puanı spor yapmayan gruptaki öğrencilerde görülürken, en düşük kaygı puanı her gün spor yapan grupta yer alan öğrencilerde görülmektedir. FGR alt boyut ortalamaları göz önüne alındığında, spor yapmayan öğrencilerin 1-3 gün, 4-6 gün ve her gün spor yapanlara göre daha düşük ortalamada olduğu görülmüştür. En düşük ortalama spor yapmayan öğrencilerde, en yüksek ortalama ise her gün spor yapan öğrencilerde görülmektedir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinde fark olduğu düşünüldüğünde; spor yapan öğrencilerin haftalık spor yapma gününe göre farklılıkların görülmesi beklenen bir durumdur. Bireyin ne kadar sık spor yaparsa kaygı düzeyinin o kadar düşebileceği ve fiziksel görünümünden bir o kadar daha rahat olacağı söylenebilir.

Haftalık fast-food yeme sıklığı göz önüne alındığında, öğrencilerin SFK düzeyinde, ODB ve FGR alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Çalışmada, öğrenciler fast-food yeme sıklığına göre değerlendirildiğinde en az fast-food tüketen öğrencilerin SFK düzeyinin fazla tüketen öğrencilere göre daha yüksek olabileceği düşünülmüştür. Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin SFK düzeyinin fast-food yeme sıklığına göre farklı olmadığı görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin günün büyük bir kısmını okulda geçirdiği düşünüldüğünde ve okulda en hızlı ve kolay ulaşabilecekleri yiyeceklerin genellikle fast-food olduğu için bu tarz beslenmeyi istemeden de olsa kabullenmiş olabilecekleri şeklinde açıklanabilir.

Spor, eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilerek önemli katkılar sağlayan, öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve kişilik gelişimine destek olan, karşılıklı dayanışmayı öğreten, özgüveni geliştiren, başkalarına saygı göstermeyi aşlayan önemli bir faaliyettir (Soyer ve ark., 2010). Fiziksel aktiviteler reklamlar, sosyal medya aracılığı ile bireyin karşısına çıkabileceği gibi kişinin bir başkasından bu konuda tavsiye alması ve aktiviteye teşvik edilmesi gerekebilir (Küçükbiş ve Eskiler, 2019).

Araştırma sonuçları ele alındığında, medyanın insanlar üzerinde etki bırakan ideal beden algısının zayıf ya da kaslı olmakla mümkün olacağı düşüncesinden uzaklaşabilmek adına bireylere,

sağlıklı bir yaşam sürebilmek için doğru beslenmenin ve bilinçli şekilde yapılan egzersizlerin önemi aşılmalıdır.

Fiziksel aktivite, insanların kendisini iyi hissetmesini sağlar ve sağlıklı fiziksel gelişimleri için önemli bir rol oynar. Öğrencilerin SFK'yı daha az yaşamasına yardımcı olmak adına, fiziksel aktivitelere katılma konusunda cesaretlendirilmesi ve bu konuda uzman kişiler tarafından bilgi alma olanağının sağlanması önerilebilir.

Kaynaklar

- Arabacı, R. (2008). Relationship Between Social Physique Anxiety, Walking Activity and Body Composition in University Students. *Sport Sciences*, 3(3), 145-153.
- Aston, E. (2018). The Relationships between BMI, Facebook Social Comparison, Body Shape Concerns and Social Physique Anxiety in Female Undergraduates.
- Ballı, Ö. M. & Aşçı, F. H. (2006). Sosyal Fizik Kaygı Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 17(1), 11-19.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S. & Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Bartlewski, P. P. (1996). Effects of aerobic exercise on the social physique anxiety and body esteem of female college students. *Women in sport and physical Activity journal*, 5(2), 49-62.
- Chu, H. W., Bushman, B. A. & Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety, obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American College Health*, 57(1), 7-14.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlık II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemde İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Eren, Z. (2012). *Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygı ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi* (Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir).
- Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Küçükbiş, H. F. & Eskiler, E. (2019). Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği (FASDÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(2), 117-127.
- McLester, C. N., Hicks, C. S., Miller, L. & McLester, J. R. (2018). An Investigation of the Differences between Perceived vs. Measured Body Composition, Social Physique Anxiety, and Overall Appearance Satisfaction among College Students. *International journal of exercise science*, 11(5), 957.
- Özmaden, M. & Yıldırım, İ. (2003). Futbola İlişkin Dışsal Etkenlerin Seyirci Saldırganlığı Üzerindeki Etki Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, Ankara, (10-11 Ekim 2003), 188-198.
- Pekdağ, F. & Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Russell, W. D. (2002). Comparison of Self-Esteem, Body Satisfaction and Social Physique Anxiety Across Males of Different Exercise Frequency and Racial Background. *Journal of Sport Behavior*, 25(1), 74-90.

- Sarıkabak, M., Karakulak, İ. & Sunay, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 119-133.
- Sarioğlu, B., Güngörmüş, H. A. & Işık, U. (2019). Serbest Zaman Engelleri ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Büro Çalışanları Örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, Bodrum, (11-14 Nisan 2019), 92-97.
- Seki, T. & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.
- Soyer, F., Can, Y. & Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 73-88.
- Sucu, N. (2018). *Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Kadınların Bazı Antropometrik Özellikler ile Beden İmgesi ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü, Aksaray).
- Şahin, A. (2018). Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-26.
- Uğurlu, N. & Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 38-47.
- WEB. World Health Organization web site. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (13.12.2019).
- Yaşartürk, F., Çelik, F., Kul, M., Türkmen, M. & Akyüz, H. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 863-869.

Extended English Summary

In this study, it was aimed to determine whether the level of social physical anxiety of the participants varies according to gender, body mass index, active habit of doing sports, weekly frequency of doing sports and habit of eating fast-food.

In the social environment, people perceive that physical appearance constitutes an important part of the first impression. Reflected by social media and mass media; “the slim body” of women and “the muscular body” structure of men are made into as an accepted value. Society thinks that people who stay out of “the ideal body patterns” will be evaluated negatively.

Considering the impact of the media today, the physical appearance defects constitute an important problem for the individual in adolescence (Doğan, 2011). Adolescents often compare their appearance with the appearance of other people around them and they are evaluated by others (Seki and Dilmaç, 2015).

People's perception of their own physical appearance is as important as how others see and evaluate them. People want to make a positive impression on other people in their social environments and direct themselves according to that position. It is seen that some people give more importance to this issue and have anxiety compared to others (Pekdağ and Çoşkun, 2010).

These perceptions about the appearance in the society that are revealed and adopted, creates the pressure that people must reach certain physical measures that are unreal. When individuals can't reach these standards or go out of them, they may have false feelings and thoughts about the appearance that they aren't taken fancy by others and they are concerned about their body being evaluated by others. Anxiety about other people's negative evaluations about the physical image of people is defined as “Social Physical Anxiety” (Ersöz, 2011).

Hart et al. (1989) defined social physical anxiety as the transformation of one's feelings about his body when it comes to being evaluated by others.

In this period, when senior year in high school students are fully focused on the exam, they minimize their social activities and sit still at the desk for most of the day. At the same time, considering that they experience test stress and try to gain time from everything, their diet can be disrupted. The reason why private educational institutions are chosen for the study is that unlike normal high schools these institutions work for students on the weekends. The reason why the selected group is senior year high school students is that they are in a period that they can involuntarily gain or lose weight due to long-term and intensive exam preparation.

This study, which is based on the general survey model for the specification of social physical anxiety of students studying for university entrance exam, is a correlational survey model in terms of whether there are differences on the basis of gender, body mass index, active habit of doing sports, weekly frequency of doing sports, habit of eating fast-food.

For data collection, "Personal Information Form" and "Social Physical Anxiety Scale" have been used. Data of this study have been collected during the school year of 2018-2019 from the total number of 401 students studying senior year in high school (in the 12th grade), 216 of which are women (53.9%) and 185 of which are men (46.1%) who study for the university entrance exam at several private educational institutions affiliated with the Directorate of National Education at Efeler district of Aydın. According to the findings resulted from this study, it has been found that the levels of social physical anxiety of students display differences based on the variables of gender, body mass index, active habit of doing sports and weekly frequency of doing sports.

When the results of the research were examined, it was found that female students' social physical anxiety and negative evaluation expectation sub-dimension levels were higher than male students. However, when the physical appearance comfort sub-dimension level of the students is analyzed, it is seen that the average of the males is higher than the females. Trying to adapt to rapid physical development and dealing with these changes, teens in adolescence period, give importance to their bodies. Girls experience rapid growth and sexual development earlier than boys. Although this growth and development generally affects men's mental health positively, causes lower self-esteem, higher depression rate, anxiety and eating disorders in girls. The fact that female students' levels of Social Physical Anxiety and its negative assessment expectation sub-dimensions were higher than males may be due to the fact that females experienced more physical changes caused by adolescence.

According to the data obtained by calculating the students' body mass index, it was concluded that the average of physical appearance comfort sub-dimension of the students in the normal weight group was higher than the students in the overweight group. The reason is that it can be thought that individuals with normal weight are closer to the perception of physics, which is generally described, than overweight individuals. Therefore, it can be said that students who are in the normal weight range can be more comfortable and confident about their physics.

Although the non-sports students' expectation of social physical anxiety and negative evaluation sub-dimension levels are higher than the students doing sports, when the physical appearance comfort sub-dimension level is analyzed, it is seen that students who do sports have a higher average than non-sports students. It is an indispensable situation that people do sports for healthy life as well as to make their physics look better. For this reason, it can be interpreted that students who do not do sports are more concerned about social physics and negative evaluation, while students who do sports are more satisfied and comfortable with their physical appearance.

Considering the research results, to be able to live a healthy life, the importance of proper nutrition and conscious exercise should be impress on individuals in order to avoid the idea that the ideal body perception will be possible by being weak or muscular.