



**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**BSÖ-2020-0004**

**ÜNİVERSİTEYE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANAN**  
**ÖĞRENCİLERİN SOSYAL FİZİK KAYGI VE KİLOFOBİ**  
**DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Dilay EMİROĞLU**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN**

**AYDIN-2020**

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTEYE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANAN**  
**ÖĞRENCİLERİN SOSYAL FİZİK KAYGI VE KİLOFOBİ**  
**DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Dilay EMİROĞLU**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN**

**AYDIN-2020**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı çerçevesinde Dilay EMİROĞLU tarafından hazırlanan “Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 13/03/2020

Üye (T.D.)	: Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	.....
Üye	: Doç. Dr. Ercan ZORBA	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	.....
Üye	: Doç. Dr. Halil TANIR	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	.....

### ONAY

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ..... tarih ve ..... sayılı oturumunda alınan ..... nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü V.

## TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim boyunca fikirlerini ve tecrübelerini benimle paylaşan, zamanını ve desteğini benden esirgemeyen, her konudaki anlayışıyla yol gösteren değerli hocam ve danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez çalışmam boyunca görüşleri ve destekleri için değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILDIZ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu süreçte yalnız olmadığımı hissettiren okul arkadaşlarıma her türlü yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte heyecanla ilerlerken, her zaman arkamda olduklarını bildiğim, ne kadar şanslı olduğumu hissettiren anneme, babama, ablama ve kardeşime; kuzenlerime ve arkadaşlarıma her zaman yanımda oldukları, beni cesaretlendirdikleri, bana umut oldukları ve gönülden destekleri için sonsuz teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar DİZİNİ.....	vi
ÖZET .....	ix
ABSTRACT .....	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Problem Durumu .....	3
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri .....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri .....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.7. Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER .....	6
2.1. Kaygı (Anksiyete).....	6
2.2. Sosyal Kaygı.....	8
2.3. Sosyal Fizik Kaygı (SFK).....	9
2.4. Kilofobi.....	10
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	13
3.1. Araştırma Modeli.....	13
3.2. Evren ve Örneklem .....	13
3.3. Veri Toplama Yöntemi .....	13
3.4. Veri Toplama Araçları .....	14
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	14
3.4.2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE).....	14
3.4.3. Kilofobi Ölçeği .....	15
3.5. Verilerin Analizi .....	15
4. BULGULAR.....	16
5. TARTIŞMA.....	40

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
6.1. Sonuçlar .....	47
6.2. Öneriler .....	48
KAYNAKLAR.....	50
EKLER .....	56
Ek 1. Etik Kurul Onayı.....	56
Ek 2. Valilik Onayı.....	57
Ek 3. Anket Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu .....	58
Ek 4. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri .....	59
Ek 5. Kilofobi Ölçeği .....	60
ÖZGEÇMİŞ.....	61

## KISALTMALAR

<b>FGR:</b>	Fiziksel Görünüm Rahatlığı
<b>ODB:</b>	Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi
<b>SFK:</b>	Sosyal Fizik Kaygı
<b>SFKE:</b>	Sosyal Fizik Kaygı Envanteri
<b>SPSS:</b>	Statistical Package for Social Sciences
<b>TDK:</b>	Türk Dil Kurumu
<b>VKİ:</b>	Vücut Kitle İndeksi
<b>WHO:</b>	World Health Organization

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların değişkenlere göre frekans ve yüzdesi (n=401).....	16
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut, FGR alt boyut ve kilofobi ortalamalarının frekans ve yüzdesi (n=401). .....	17
<b>Tablo 3.</b> Normal dağılım analizi sonuçları. ....	17
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının cinsiyete göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları. ....	18
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının yaşa göre tanımlayıcı değerleri. ....	19
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin yaşa göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	20
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının VKİ'ne göre tanımlayıcı değerleri. ....	21
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin VKİ'ne göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	22
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların FGR alt boyut puanlarının VKİ'ne göre hochberg testi sonuçları. ....	22
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının spor yapma durumuna göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları.....	23
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının haftalık spor yapma gününe göre tanımlayıcı değerleri. ....	24
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin haftalık spor yapma gününe göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	25
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının haftalık spor yapma gününe göre hochberg testi sonuçları. ....	26
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının baba eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri.....	27
<b>Tablo 15.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin baba eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	28
<b>Tablo 16.</b> Katılımcıların FGR alt boyut puanının baba eğitim durumuna göre hochberg testi sonuçları. ....	28



<b>Tablo 17.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının anne eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri.....	29
<b>Tablo 18.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin anne eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	30
<b>Tablo 19.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının haftalık fast-food yeme sıklığına göre tanımlayıcı değerleri. ....	31
<b>Tablo 20.</b> Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin haftalık fast-food yeme sıklığına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	32
<b>Tablo 21.</b> Katılımcıların kilofobi puanının cinsiyete göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları. ....	32
<b>Tablo 22.</b> Katılımcıların kilofobi puanının yaşa göre tanımlayıcı değerleri.....	33
<b>Tablo 23.</b> Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin yaşa göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	33
<b>Tablo 24.</b> Katılımcıların kilofobi puanının VKİ'ne göre tanımlayıcı değerleri.....	34
<b>Tablo 25.</b> Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin VKİ'ne göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	34
<b>Tablo 26.</b> Katılımcıların kilofobi puanının spor yapma durumuna göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları. ....	34
<b>Tablo 27.</b> Katılımcıların kilofobi puanının haftalık spor yapma gününe göre tanımlayıcı değerleri.....	35
<b>Tablo 28.</b> Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin haftalık spor yapma gününe göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	35
<b>Tablo 29.</b> Katılımcıların kilofobi puanının baba eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri. ....	36
<b>Tablo 30.</b> Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin baba eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	36
<b>Tablo 31.</b> Katılımcıların kilofobi puanının anne eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri. ....	37
<b>Tablo 32.</b> Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin anne eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	37
<b>Tablo 33.</b> Katılımcıların kilofobi puanının haftalık fast-food yeme sıklığına göre tanımlayıcı değerleri.....	38
<b>Tablo 34.</b> Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin haftalık fast-food yeme sıklığına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları. ....	38

**Tablo 35.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanları ile kilofobi puanı arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçları. ....39

## ÖZET

### ÜNİVERSİTEYE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL FİZİK KAYGI VE KİLOFOBİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**Emiroğlu D. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2020.**

Bu çalışmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve kilofobi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi ve bu iki düzey arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve kilofobi düzeylerinin belirlenmesi açısından genel tarama modelinde bir çalışma olup, öğrencilerin sosyal fizik kaygı ve kilofobi düzeylerinin cinsiyet, yaş, vücut kitle indeksi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü, anne-baba eğitim durumu, fast-food yeme sıklığı gibi değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği ve sosyal fizik kaygı ve kilofobi düzeyleri arasında ilişkinin belirlenmesi açısından ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır.

Çalışma verilerinin toplanmasında, “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri” ve “Kilofobi Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmaya, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Aydın ili Efeler ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı özel öğretim kurumlarında üniversiteye 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 kitle indeksi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü değişkenleri açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin kilofobi düzeyi bulgularına bakıldığında ise herhangi bir değişken açısından farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyi ve alt boyutları ile kilofobi düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Kilofobi, lise öğrencisi, obezite, sosyal fizik kaygı.

## **ABSTRACT**

### **AN ANALYSIS ON THE LEVELS OF SOCIAL PHYSICAL ANXIETY AND FAT PHOBIA OF STUDENTS STUDYING FOR UNIVERSITY ENTRANCE EXAM**

**Emiroğlu D. Aydın Adnan Menderes University, Graduate School of Health Sciences, Program of Physical Education and Sports Teaching, Master’s Thesis, Aydın, 2020.**

The purpose of this study is to analyze the levels of social physical anxiety and fat phobia of students studying for university entrance exam in terms of some variables, and also to determine the relation between these two levels.

This study is based on the general survey model for the specification of social physical anxiety and fat phobia levels of students studying for university entrance exam. This is a correlational survey model in terms of whether there are differences on the basis of gender, age, body mass index, active habit of doing sports, weekly frequency of doing sports, educational level of parents, habit of eating fast-food, and also of specification of the relation between the levels of social physical anxiety and fat phobia.

For data collection, “Personal Information Form”, “Social Physical Anxiety Scale”, and “Fat Phobia 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 12<sup>th</sup> 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 findings on the fat phobia levels of students are analyzed, there is no difference in terms of any of the aforementioned variables. Furthermore, it has been found out that there is no meaningful relation between the social physical anxiety level of students as well as its sub-levels and fat phobia levels.

**Keywords:** Fat phobia, high school student, obesity, social physical anxiety.

# 1. GİRİŞ

İnsanlar tehlikeli bir durumla karşılaştığında kaygılı davranmaktadır. Kaygı, insan yapısında bulunan, çevredeki ve psikolojik olaylara verilen duygusal bir tepki olarak açıklanabilir. Evrensel ve normal bir duygu olan bu tepki; bazen kişiyi motive ederek onu bazı yaratıcı davranışlara yöneltmekte, bazen de kişiyi rahatsız ederek bu davranışları engellemektedir. Kaygı, sebebi ve başlaması istemsiz olmasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen, sonuç olarak bir takım fizyolojik değişmelere yol açan hoş olmayan bir duygu şeklinde açıklanırsa, bu duygunun normal olabileceğini kabul etmek kolay olmaz. Kaygının hoş olmaması, onun normal bir duygu olmasından çok, normal olmayan bir duygu boyutuna taşınmasına neden olmaktadır (Yüceant, 2013).

Yüceant (2013), Tunç ve ark (2007)'nin kaygının neredeyse tüm insanlar tarafından yaşanan, insanın yaşamına devam edebilmesi için mevcut olması gereken bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Ancak belli bir düzeye kadar sağlıklı olduğu kabul edilen bu duygu, belli bir düzeyin üzerinde ve uzun süre yaşandığı zaman bireyin günlük yaşantısını, sosyal yaşamını, iş hayatını olumsuz etkilemektedir.

Dilbaz (1997) sosyal kaygıyı, kişinin başkaları tarafından değerlendirileceğini düşündüğü durumlardan devamlı olarak korkma; kendisinin aşağılanacağından, utanacağı veya gülünç duruma düşeceği şekilde davranılacağından korkma durumu şeklinde tanımlamıştır. Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler, çoğu zaman kendileri ile başkaları arasında sosyal karşılaştırmalar yapmaktadır. Bu insanlar, başkalarına göre kendi görünüşlerini daha olumsuz algılamaktadır (Moscovitch ve ark, 2013).

Yaşam boyunca zayıf, sağlıklı, kaslı gibi özelliklere sahip olmak ve başka insanlar üzerinde pozitif bir izlenim yaratmak bireyler için önemli bir durum olmuştur. Bireyler güzel olmanın olumlu, çirkin olmanın ise olumsuz olduğunu düşünmektedir. Bu durum kitle iletişim araçları tarafından da desteklenmekte, öne çıkarılan ideal beden kalıpları kişilerin duygu ve düşüncelerini değiştirmekte ve beden algılarına etki etmektedir (Yaman ve ark, 2008). Kişilerin görünüşe verdiği anlam ve yaptığı değerlendirmeler kültürden kültüre ve zamana göre farklılık göstermektedir (Telli ve Ünal, 2016).

Kişinin beden algısının oluşumu, çocukluk döneminin sona erip ergenlik döneminin başlaması ile ortaya çıkmakta ve yaşam boyunca devamlı 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 kişi 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).

Hart ve ark (1989) sosyal fizik kaygıyı, kişinin başkaları tarafından değerlendirilmesi sözü 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 (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Russell (2002), sosyal fizik kaygı durumunun oluşumunda, kişinin kendisinin ve başkalarının fiziksel görünüşünün olumsuz değerlendirmesinin rolü olduğunu belirlemiştir. Ayrıca kişiler artan kaygı durumu ile karşılaştığında fiziğini daha fazla olumsuz değerlendirme eğiliminde olmaktadır (Yaşartürk ve ark, 2014).

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, bazı açılardan hayatı kolaylaştırıyor olsa da insanları teknolojik aletlere daha bağımlı yapmakta ve fiziksel etkinlik oranının azalmasına sebep olmaktadır. Aktivite oranının azalmasının yanında beslenme şeklinin değişmesi de insanların kilo alımını yüksek oranda hızlandırmaktadır. Genellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sık sık rastlanan obezite durumunun ortaya çıkardığı sosyal, fiziksel ve duygusal sorunlar, toplumsal bir problem olarak önümüze gelmektedir (Yılmaz ve Dinç, 2010).

Obez bireyler genellikle tembel, motivasyonu az, çekici olmayan, iradesiz, yavaş, dayanıksız, hareketsiz, güçsüz, kendi isteklerine düşkün, yemekten hoşlanan, biçimsiz vücuda sahip, çok yiyen, özgüveni eksik, kendine saygısı düşük, değersiz ve negatif beden algısında olan kişiler olarak damgalanmakta, fazla kilolu olmaları nedeniyle suçlanmakta ve ön yargılı tutumlara maruz bırakılmaktadır (Sert ve ark, 2016).

Kilosu fazla olan ya da şişman olarak tanımlanan bireylere karşı gösterilen olumsuz ön yargılı tutum “Kilofobi” olarak ifade edilmiştir (Ulaş ve ark, 2015). Teachman ve ark (2003), beden ağırlığı fazla olan bireylere karşı sergilenen bu tutumların istemli olarak gösterilmesinin yanı sıra ön yargı dolayısıyla bilinçsizce de meydana gelebildiğini ifade etmiştir. Bu durum, insanların kilonun kontrol edilebilir bir durum olduğunu düşünmesi ve bireyin vücut ağırlığının

fazla olmasının kendisine bađlı olduđunun dűşünűlmesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Teachman ve ark, 2003).

Gűnűműzde obezitenin hızla arttıđı gűz űnűnde bulundurulduđunda, kilosu fazla olan insanlara karřı űn yargıların da artması beklenen bir durumdur (Yılmaz ve Dinç, 2010).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalıřmanın amacı, “űniversiteye Giriř Sınavına Hazırlanan űđrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Dűzeylerinin İncelenmesi”dir. Bu çalıřmada űđrencilerin, sosyal fizik kaygı ve kilofobi dűzeylerinin cinsiyet, yař, vűcut kitle indeksi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma gűnű, aile eđitim durumu, dıřarıda yemek (fast-food) yeme alışkanlıđı açısından farklılık gűsterip gűstermediđinin ve űđrencilerin sosyal fizik kaygı dűzeyi ile kilofobi dűzeyi arasında iliřki olup olmadıđının tespit edilmesi amaçlanmıřtır.

### **1.2. Araştırmanın Problem Durumu**

űniversiteye giriř sınavına hazırlanan űđrencilerin sosyal fizik kaygı ve kilofobi dűzeyleri cinsiyet, yař, vűcut kitle indeksi, spor yapma durumları, haftalık spor yapma gűnleri, anne-baba eđitim durumu ve haftalık fast-food yeme sıklıđına gűre farklılık gűstermekte midir ve sosyal fizik kaygı ile kilofobi dűzeyleri arasında iliřki var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Alt Problemleri**

1. űđrencilerin sosyal fizik kaygı dűzeyi, cinsiyete gűre farklılık gűstermekte midir?
2. űđrencilerin sosyal fizik kaygı dűzeyi, yařa gűre farklılık gűstermekte midir?
3. űđrencilerin sosyal fizik kaygı dűzeyi, vűcut kitle indeksine gűre farklılık gűstermekte midir?
4. űđrencilerin sosyal fizik kaygı dűzeyi, spor yapma durumuna gűre farklılık gűstermekte midir?
5. űđrencilerin sosyal fizik kaygı dűzeyi, haftalık spor yapma gűnűne gűre farklılık gűstermekte midir?
6. űđrencilerin sosyal fizik kaygı dűzeyi, anne eđitim durumuna gűre farklılık gűstermekte midir?

7. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyi, baba eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
8. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyi, haftalık fast-food yeme sıklığına göre farklılık göstermekte midir?
9. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
10. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, yaşa göre farklılık göstermekte midir?
11. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, vücut kitle indeksine göre farklılık göstermekte midir?
12. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
13. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, haftalık spor yapma gününe göre farklılık göstermekte midir?
14. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, anne eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
15. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, baba eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
16. Öğrencilerin kilofobi düzeyi, haftalık fast-food yeme sıklığına göre farklılık göstermekte midir?
17. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyi ile kilofobi düzeyi arasında ilişki var mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Hipotezleri**

1. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, cinsiyete göre fark vardır.
2. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, yaşa göre fark vardır.
3. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, vücut kitle indeksine göre fark vardır.
4. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, spor yapma durumuna göre fark vardır.
5. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, haftalık spor yapma gününe göre fark vardır.
6. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, anne eğitim durumuna göre fark vardır.
7. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, baba eğitim durumuna göre fark vardır.
8. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyinde, haftalık fast-food yeme sıklığına göre fark vardır.
9. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, cinsiyete göre fark vardır.
10. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, yaşa göre fark vardır.
11. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, vücut kitle indeksine göre fark vardır.



12. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, spor yapma durumuna göre fark vardır.
13. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, haftalık spor yapma gününe göre fark vardır.
14. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, anne eğitim durumuna göre fark vardır.
15. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, baba eğitim durumuna göre fark vardır.
16. Öğrencilerin kilofobi düzeyinde, haftalık fast-food yeme sıklığına göre fark vardır.
17. Öğrencilerin sosyal fizik kaygı düzeyi ile kilofobi düzeyi arasında ilişki vardır.

### 1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Seçilen örneklemin evreni temsil etmede yeterli olduğu,
- Çalışmaya katılan öğrencilerin, Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ve Kilofobi Ölçeğini gönüllü olarak, doğru bir şekilde ve içtenlikle cevapladığı düşünülmüştür.

### 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma;

- 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci dönemi ile,
- Aydın ili Efeler ilçesindeki, Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 6 özel öğretim kurumu ile,
- 6 özel öğretim kurumunda üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan 401 lise son sınıf öğrencisi ile,
- Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ve Kilofobi Ölçeğinin ölçüm gücü ile,
- Çalışmaya katılan öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ve Kilofobi Ölçeğine verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

**Sosyal Fizik Kaygı:** İnsanların fiziksel görünümü ile ilgili başka insanlar tarafından negatif değerlendirilmesinden duyduğu endişe “Sosyal Fizik Kaygı” olarak tanımlanmaktadır (Ersöz, 2011).

**Kilofobi:** Kilosu fazla olan ya da şişman olarak tanımlanan bireylere karşı gösterilen olumsuz ön yargılı tutum “Kilofobi” olarak ifade edilmiştir (Ulaş ve ark, 2015).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Kaygı (Anksiyete)

Türk Dil Kurumu (TDK) Güncel Türkçe Sözlük'te (2019) “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” şeklinde tanımlanmış olan kaygı, kişinin günlük yaşamını negatif açıdan etkileyen, huzursuz hissetmesine ve tedirgin olmasına neden olan bir duygudur.

Kaygı, çoğu zaman açıklanması ve anlaşılması zor çoğu zaman da kavram karışıklığı arasında gözden kaçan fakat saptanması oldukça önemli olan bir durum olarak belirtilmektedir (Erbaş ve Küçük, 2012).

Kaygı, tehdit oluşturan ögeler karşısında duyuşsal, davranışsal, fiziksel ve kişisel alanlarda meydana gelen farklılıkları içermektedir. Kaygının normal bir tepki olduğu kabul edilir. Çünkü kişi, hayatına devam edebilmek için kaygıya ihtiyaç duyar. Kaygı sayesinde kişi, hedeflerine yaklaşabilir ve kendini tehdit edici ögelere karşı savunabilir (Berksun, 2003). İnsanlar genel olarak yaşamında sevinç, heyecan, güven, heves, cesaret gibi olumlu duyguları sık yaşayıp; öfke, üzüntü, suçluluk, korku, kaygı gibi olumsuz duyguları az yaşıyorsa yaşamından memnun olan ve mutlu bireyler olarak kabul edilmektedir (Özmaden ve ark, 2016). Yüceant (2013), Tunç ve ark (2007)'nin kaygının neredeyse tüm insanlar tarafından yaşanan, insanın yaşamına devam edebilmesi için olması gereken bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Ancak belli bir düzeye kadar sağlıklı olduğu kabul edilen bu duygunun, belli bir düzeyin üzerinde ve uzun süre yaşandığı zaman bireyin günlük yaşantısını, sosyal yaşamını, iş hayatını olumsuz etkilemektedir.

Kişilik kuramlarının esasını oluşturan, psikanalist Freud, kaygıyı duyulara dayanan bir tavır olarak tanımlamış ve hoş giden/gitmeyen duygu ile ilgili hislerin ortaya çıkmasının birleşimi şeklinde ifade etmiştir (Yılmaz D, 2018). Beck (2008), kaygı ve korku kavramlarının birbirinden ayırt edilemediğini belirtmiştir. Korku, duygusal reaksiyonların tersine zihinsel bir süreçtir. Yaşanması istenmeyen durumların olacağına dair sezgiler ve onaylama davranışı psikolojik sürecin oluşmasına yol açmaktadır. Kaygı; gerginlik, sinirlilik ve korku ile açıklanmaktadır.

Cüceloğlu (2006), insanların yaşam boyunca kaygı duygusunu yaşamasının gerekli olduğunu belirtmektedir. Günlük hayatın içinde tehlikeli durumlarla karşı karşıya gelmekteyiz. Tehlike yaratan olaylardan uzaklaşabilmek adına çeşitli başa çıkma yöntemleri kullanılır ve bu süreçlerde kaygı yaşanmaktadır. Yaşanılan bu kaygı durumları, olabildiğince normal karşılanan bir duygu olarak görülmektedir. Belirsizliğin çoğaldığı ve sorunlarla başa çıkmada başarısızlık

hissedildiği zamanlarda ise kaygı durumunun seviyesi artmaktadır. Kaygının insan için en önemli yanı, insanı tehlike arz eden durumlara karşı tedbir almaya zorlamasıdır.

Kaygının uyarıcı, motive edici ve koruyucu etkisi vardır. Problem oluşturabilecek durumlar ya da olaylar karşısında bu etkiler sorun yaratan durumla başa çıkma konusunda bireye yardımcı olmaktadır. Kaygının bireyde rahatsızlık oluşturabilmesi için, kaygı ile uyaranın şiddet düzeyinin orantısız olması gerekmektedir. Ayrıca, uyaranın şiddeti sürekli bir artış gösteriyor olmalıdır. Kaygı yaşayan bireyde en önemli durumlardan biri durumun kontrol altına alınamamasıdır. Kaygı yaşayanlar, kaygıyla başa çıkabilecek enerjiye sahip olmadığını düşünmektedir ve zaman içerisinde sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde bozulmalar yaşamaya başlar. Sosyal çevre ile ilişkilerin bozulmasıyla birlikte, aile ve iş hayatında ve hatta neredeyse sosyal yaşantının her noktasında da sorunlar oluşmaya başlamaktadır. Bu durumun kontrol altına alınmadığında ve denetimi sağlanamadığında bireylerde bazı fiziksel belirtilerle birlikte korku ve endişeye sebep olmaktadır (Şenel ve ark, 2010).

Kaygıyı kişinin kendisinin ürettiğini vurgulayan Geçtan (2016), devamlı kaygı yaşayan bireylerin eş zamanlı olarak karamsarlığa kapıldığını, her zaman olumsuz beklentiler içinde olduğunu ve ürettiği felaket durumları ile çevrelerinde bulunan kişileri de bunalttığını öne sürmektedir. Bununla beraber kaygının beraberinde getirdiği duygulardan bir başkasının da çaresizlik olduğunu belirtmektedir. Çaresizlik ve kötümserlik, her bireyin hayatında aşılması zor durumlarla karşılaştığında yaşayabildiği normal hislerken, kaygılı kişilerde baskın duygular olarak kendini ortaya çıkarmaktadır (Geçtan, 2016).

İnsanın çevresindeki kişileri ve olayları kavrama şekli, kişisel olarak duygunun oluşum sebeplerini belirliyor olsa da farklı sosyal ortamın ne şekilde algılanacağı kişinin yetiştiği kültürün etkisi altında kalmaktadır. Bu nedenle hangi ortamın ne tür bir kaygıya sebep olacağı kültürlere göre değişiklik gösterebilir. Fakat tüm toplumlar için uygulanan bir takım genellemeler yapılmıştır; bu genellemeler kaygının gün yüzüne çıkmasına sebep olan ortamların benzerliğini ortaya çıkarmıştır. Buna dayanarak, kaygının oluşmasının sebepleri aşağıdaki gibi gösterilebilir (Kurt, 2006);

**a) Desteğin ortadan kalkması:** Kişinin yeni ortama girmesi; örneğin yabancı bir şehre yerleşmesi sonucunda, aile, arkadaş, komşu, ev ortamı gibi alışkın olduğu desteklerin çekilmesi kaygıya sebep olur.

**b) Olumsuz bir sonuç beklemek:** Kişinin olumsuz bir neticeyi beklediği hazırlanmadan girilen sınav, ceza ile sonuçlanacak bir mahkeme gibi durumlar kaygıya sebep olur.

**c) İç çelişki:** Kişinin inandığı bir düşünce ile uyguladığı davranış arasında bir çelişki olduğu zaman kaygı oluşur. Örneğin; işe vaktinde gitmenin iş disiplini bakımından ne kadar

önemli olduğunu söyleyen bir çalışanın, trafiğin yoğun olmasından dolayı zaman zaman işine geç gitmesi o kişide gerginliğe ve kaygının oluşmasına yol açar.

**d) Gelecek kaygısı ya da belirsizlik:** Kişinin gelecek zamanda neler olacağını belirsiz olması kaygı yaşamasına sebep olur. Hatta belirsizlik kaygının başlıca kaynakları arasındadır. Tarih boyunca insanoğlunu keşfetmeye sürükleyen, bilim ve teknolojiyi ortaya çıkaran gücün belirsizliğinin ortadan kaldırılma isteği olduğu öne sürülmektedir (Kurt, 2006).

## 2.2. Sosyal Kaygı

Çetin (2017), Wittchen (2000)'ın sosyal fobi olarak da bilinen sosyal kaygı bozukluğu, en sık görülen kaygı bozukluklarından biri olduğunu ve toplumun belli bir kesimini etkilediğini belirtmiştir. Oldukça iyi tedavi edilebilen bir durum olmasına rağmen, çoğunlukla yeterince tanınmamaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu çocukluk ya da ergenlik döneminde sıklıkla yaşandığında, sosyal ya da kişisel ilişkilerin normal gelişimini olumsuz şekilde etkileyebilir ve çoğu zaman sosyal hayatta duygusal istikrarı uzun vadede etkiler (Çetin, 2017).

Sosyal kaygıyı yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda rahat ve güvende hissetmedikleri için tecrübelerine engel olabilmek için kaçınma hareketi gösterirler. Korkuya kapılan ortamlarda, birey kendisini korumak için çabalar ya da ortamdan uzak kalmak ister (Koyuncu, 2012).

Sosyal kaygı; kaçınma, eleştiriye maruz kalma kaygısı ve değersizlik olarak sunulan alt boyutlarda ele alınmaktadır.

**Kaçınma:** Sosyal bağ kurmaktan kaçınma, iletişim kurmada isteksiz olma, konuşma güçlüğünün ortaya çıkması, otorite kaygısı yaşama ve insanlar tarafından takip ediliyor gibi sezilere sahip olmanın sosyal kaygı belirtilerini kapsamaktadır.

**Eleştiriye Maruz Kalma Kaygısı:** Kendisini kontrol etme gayretinin fazla olması, hatalı davranışta bulunmaktan korku duyma, saygınlığını kaybetme korkusu ve reddedilme kaygısını içermektedir.

**Değersizlik:** Kendini değersiz olarak görme, memnuniyetsizlik, başarısızlık, eleştirileri kabullenememe, kendine özgü nitelikleri kabullenememe tutumlarını içermektedir (Özbay ve Palancı, 2001).

Sosyal kaygı yaşayan kişiler, çevresinde bulunan bireylerde olumlu izlenim bırakmaya istekli olsa da bu konuda başarılı olabileceklerinden kuşku duyarlar. Sosyal kaygıya sahip bireyler, başka insanlar tarafından olumsuz eleştirilmekten korkmaktadır. Bu korku, etrafındaki kişilerde istediği etkileri yaratamayacağı ve utanacak duruma gelebileceği düşüncesinden ortaya çıkar. Sosyal kaygı seviyesi yüksek olan kişilerde hareketlerini sınırlandırma,

çekingenlik ve toplum içinde riskli olan durumlardan kaçınma tutumları gözlenmektedir (Aydın, 2018).

Sosyal kaygının sıklıkla gözlemlendiği dönem ergenlik çağıdır. Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri ve başka insanlar tarafından eleştirilme durumu birey için fazlasıyla önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde olan bireylerde sosyal kaygının devam etmesi durumunda, etkiler ilerleyen yaşlarda da görülmektedir. İlk defa bulunduğu ortamlarda tanışacak olduğu insanlara karşı çekimser bir tavır sergileyen kişilerin, yaşantılarını bu şekilde iletmesi durumunda yaşanan kaygı büyük bir sorun haline dönüşecektir. Bu durum sonucunda depresyon ve hatta intihar eğilimi bile ortaya çıkabilmektedir (Sübaşı, 2007).

Sosyal kaygının oluşumunda önemli olan bir diğer etken ise mükemmeliyetçiliktir. Özellikle ergenlik döneminde, kişilerin kendisine yönelik beklentilerinin artması bu duruma sebep olabilmektedir. Ayrıca olumsuz aile tutumları, ailenin kişiden beklentinin çok yüksek olması, sürekli eleştirmesi de kaygıya yol açan diğer unsurlardır (Gümüş, 2006).

### **2.3. Sosyal Fizik Kaygı (SFK)**

Yaşadığımız dönemde her yaşta insanın, özellikle genç kesimin dikkate aldığı ve özen gösterdiği konuların arasında fiziksel görünüş olduğu görülmektedir (Göksel ve ark, 2018). Sosyal olarak kabul edilmiş ve bir değer haline gelmiş kadınlarda ince, erkeklerde ise kaslı vücut yapısı televizyon programlarında, magazinlerde, reklamlarda ve sosyal medyada kültürel bir değer olarak yansıtılmaktadır. Yansıtılan ideal fizik algısının, kişinin düşünce, tutum ve başarılarının üzerini örtebilecek etkide olduğu görülmektedir. İnsanların kendi vücutları ile ilgili algılarının önemli olduğu kadar, başka insanların onları nasıl kavradıklarının da önemli olduğuna dikkat çekmek gereklidir. İnsanlar, bulunduğu sosyal ortamlarda başka insanlar üzerinde olumlu bir izlenim oluşturmak ister ve kendilerini buna göre yönlendirir. Fakat bazı insanların bu konuya, diğerleri ile kıyaslandığında daha çok önem verdiği ve endişeye kapıldığı görülmektedir (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010).

Toplumda fiziksel görünüm ile ilgili olarak yaratılan 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 beğenilmediği hususunda yanlış duygu ve düşüncelere kapılabilmekte ve bedeninin başkaları tarafından değerlendirilmesinden endişe duymaktadır. İnsanların fiziksel görüntüsü ile ilgili başka insanların olumsuz değerlendirmelerinden duyduğu endişe “SFK” olarak tanımlanmaktadır (Ersöz, 2011).

Sucu (2018)'nin aktarımına göre, Hart ve ark (2008) sosyal görünüş kaygısını; bireylerin kilosu, boyu, kas yapısı ve ten rengi gibi niteliklerin yanı sıra gülüşü, burun yapısı, göz şekli ve mimikleri gibi özellikleri de içinde barındıran, bireylerin fiziksel görünüşünün başka kişiler tarafından değerlendirilmesi esnasında hissettiği gerginlik ve kaygı biçiminde ifade etmiştir.

Görünüş kaygısı, insanların fiziksel görünümü ile ilgili yaşadığı kaygıları ve diğerlerinin onu değerlendirmesiyle ortaya çıkan kaygı durumlarını kapsamaktadır. Fakat bu kaygı durumlarının kişilerin yalnızca fiziksel görünüşünden kaynaklanmadığı görülmektedir. Kısaca bireyin boyun, kilosu, yüz hatları, giyinme tarzı gibi birçok özellikleri ile ilgili kaygıları kapsayan kavram daha genel bir kaygı durumunu belirtmektedir. Beden algısı ile ilgili negatif duygu ve düşünce geliştiren, görüntüsünden dolayı kaygılı olan bireylerde günlük yaşantılarında rahatsız hissettiği kısımlarıyla fazla uğraşmak, aynada ya da kendilerini görebilecekleri herhangi bir yüzeyde sürekli kendisine bakmak ve başka insanlarla kendisini kıyaslamak gibi davranışlar fazlasıyla görülebilmektedir. Ayrıca vücudu ile ilgili kaygı durumlarının sosyal ortamlarda daha fazla artması sebebiyle sürekli evde durmak ve sosyalleşmekten kaçınmak gibi davranışlar da gözlemlenebilmektedir (Doğan ve Çoban, 2009).

SFK kavramı, bireyin diğer kişiler karşısında hareketlerini kontrol etme ve görünümünü ayarlamaya çalışması benlik sunumu teorisi içinde bulunmaktadır (Arabacı ve ark, 2008).

Psikoloji ve spor bilimlerinde de sıklıkla ele alınan güdülenme, kaygı, kişilik konularından ortaya çıkarak spora katılım ve bu esnada kendini ortaya koyma, sunma olarak ele alınan “benlik sunumu” (self-presentation) veya etki yönetimi diğer kişilerde kendimizle ilgili oluşabilecek düşünceleri kişisel gayretler sonucu kontrol altına alma ve düzenleme yoludur (Ersöz, 2011).

Ersöz (2011)'ün belirttiğine göre, 1990'da Leary ve Kowalski tarafından geliştirilen benlik sunumu teorik modeline göre; “Başkalarını Etkileme Güdüsü” (Impression motivation) ve “İzlenim Oluşturma” (Impression Construction) bileşenlerinden meydana gelmektedir. Başkalarını etkileme güdüsü; dışarıdan gelen etkileri kavrama, kontrol etme eğiliminin bir yansımasıdır. İzlenim oluşturma; başka insanların zihinlerinde kişiyle ilgili imajları değiştirmek amacıyla sergilenen tüm davranış belirtileridir. İnsanların hareketlerini ve tavırlarını, diğerlerinin kendilerine etkileri ve davranışlarına göre değiştirmesidir (Ersöz, 2011).

#### **2.4. Kilofobi**

Kilo fazlalığı veya obezite günümüzün çok önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Genellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sık görülen obezitenin beraberinde

getirdiği sosyal, fiziksel ve duygusal sorunlar zaman geçtikçe artış gösteren toplumsal bir sorun haline gelmiştir. Vücut ağırlığının fazla olduğu düşünülen insanlara karşı gösterilen olumsuz tutumlar kilofobi (fat phobia) şeklinde ifade edilmektedir (Ulaş ve ark, 2015).

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, insanları telefonlara, bilgisayarlara ve diğer teknolojik ürünlere daha bağımlı bir duruma getirmiş ve fiziksel etkinlik düzeylerinin düşmesi, hareketsizlik ve bununla birlikte beslenme şeklinin değişmesi de insanların kilo alımını yüksek oranda hızlandırmıştır (Yılmaz ve Dinç, 2010).

Obeziteyi belirlemek için Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO)'nün obeziteyi sınıflandırma şekli kullanılmakta ve genellikle Vücut Kitle İndeksi (VKİ) temel olarak alınmaktadır. VKİ, kişinin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle ( $VKİ = \frac{kg}{m^2}$ ) ulaşılan bir değerdir. En uygun sağlığa ulaşılması için beden gelişimini tamamlamış olan nüfus için ortalama VKİ'nin 21 ile 23  $kg/m^2$  aralığında olması gerekir (WHO, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü'nün obezite sınıflandırılmasına göre;

- $< 18,5 \text{ kg/m}^2$  = Zayıf
- $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$  = Normal Kilolu
- $25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$  = Fazla Kilolu
- $30 - 34,9 \text{ kg/m}^2$  = Hafif Düzey Obez
- $35 - 39,9 \text{ kg/m}^2$  = Orta Düzey Obez
- $\geq 40 \text{ kg/m}^2$  = İleri Düzey Obez olarak kabul edilmektedir (WHO, 2019).

Günümüzde modern kültürün, zayıf olmayı ideal olarak belirtirken obeziteyi kötülediği görülmektedir. Zayıflığın sağlık açısından ve sosyal bakımdan ideal bir olgu haline getirilmesinde iletişim ortamlarının, zayıflama ve moda sanayisinin, akademik çevrenin ve tıp alanının içinde bulunduğu çok sayıda kurum ve kuruluşun rolü vardır. Bu kurum ve kuruluşlar zayıflık ile sağlıklı olmak, güzellik ve sorumlu vatandaş olmak arasında bağlantılar kurmaktadır. Bu kurumlar farklı yollarla 'zayıf olma idealini' güçlendirirken, aralarında kurulan etkileşimin obezite ön yargısının artmasına neden olduğu düşünülmektedir. Kişilerin obeziteye karşı tutumları, toplumsal ve ahlaki değerler ve bilimsel doğruların karmaşık halde birbiri ile etkileşmesinden oluşmaktadır (Lewis ve ark, 2011).

Obez insanlar, market alışverişi sırasında satın aldıkları ürünlere gösterilen tepkiler, dışarıda yemek yerken karşılaştıkları bakışlar ve rencide edici yorumlar ya da kiloları ve dış görünüşleri ile alay edilmesi gibi toplumdaki diğer insanların birçok olumsuz davranışına maruz kaldıklarından bahsetmektedirler. Örneğin, televizyonda yoğun ilgi gösterilen programlarda kilolu insanlarla alay konusu haline getirilmekte ve değişmeyen yaklaşımlarla

sürekli yemek isteyen ve sağlıklı ilişkiler kuramayan bireyler olarak betimlenmektedirler (Wang ve ark, 2004).

Teachman ve ark (2003), beden ağırlığı fazla olan bireylere karşı sergilenen bu tutumların istemli olarak gösterilmesinin yanı sıra ön yargı dolayısıyla bilinçsizce de meydana gelebildiğini ifade etmişlerdir. Bu durum, insanların kilonun kontrol edilebilir bir durum olduğunu düşünceleri ve bireyin vücut ağırlığının fazla olmasının kendisine bağlı olduğunun düşünülmesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Teachman ve ark, 2003). Vücut ağırlığının kontrol edilebilen bir durum olduğunu düşünen bireyler, vücut ağırlığının kontrol edilemediğini düşünen bireylere göre obez ve aşırı obez insanlara karşı daha çok negatif tutum göstermektedirler (Altun, 2015).

Ağırlık ön yargısı, fazla kiloda olan ve obez kişilere yönelik olumsuz tutum ve kalıp yargılara sebep olan şişmanlığa karşı bir patoloji ile ilgili bir korku olarak belirtilen şişman fobisidir (Welborn, 2013). Ağırlık ön yargısı, kaynaklarda ağırlık damgalama (weight stigma), anti-şişman ön yargı (anti-fat prejudice), anti-şişman tutum (anti-fat attitude) ve vücut ağırlığına bağlı ön yargı veya ayrımcı yaklaşım olarak tanımlanan 'weightism' şeklinde belirtildiği gibi, şişman olarak kabul edilen bireye yönelik olumsuz tutum (hoşlanmama), inanış (kalıp yargı-stereotype) ya da davranışları kapsar (Altun, 2015).

Sınıf içerisinde ağırlık ön yargısının meydana gelme şekilleri genel olarak aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- İsim takma, aşağılayan kelimeler, alay etme veya fazla kilosu olan öğrencilere şakalaşma gibi yorumlar,
- Etkinliklerde fazla kiloya sahip öğrencileri göz ardı etme veya etkinliğe katılmasına engel olma gibi sosyal dışlama,
- Fazla kilosu olan bir öğrenciye fiziksel saldırı veya gözünü korkutmak gibi fiziksel saldırganlık,
- Dedikodusunu yapma veya zorbalıkla fazla kilosu olan öğrenciyi rencide etme şeklinde meydana gelebilmektedir (Unconn Rudd Center, 2019).



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin SFK ve kilofobi düzeylerinin belirlenmesi, SFK ve kilofobi düzeylerinin belirli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi ve SFK düzeyi ile kilofobi düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın gereç ve yöntem bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin SFK ve kilofobi düzeylerinin belirlenmesi genel tarama modeli şeklinde incelenirken, öğrencilerin SFK ve kilofobi düzeylerinin cinsiyet, yaş, VKİ, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü, anne-baba eğitim durumu, fast-food yeme sıklığı gibi değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ve SFK düzeyi ile kilofobi düzeyi arasındaki ilişkinin saptanması ilişkisel tarama bağlamında ele alınmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Bu çalışmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı üniversiteye giriş sınavlarına hazırlayan 20 özel eğitim kurumunda öğrenim gören 6206 lise son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı üniversiteye giriş sınavlarına hazırlayan özel öğretim kurumlarında lise son sınıf düzeyinde öğrenim gören, rastgele örneklem yöntemi ile ulaşılmış 401 (n=216 kadın, n=185 erkek) öğrenciden oluşmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Yöntemi**

Çalışmanın amacı doğrultusunda demografik özellikler için kişisel bilgi formu hazırlanmış olup katılımcılara Sosyal Fizik Kaygı Envanteri ve Kilofobi Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilere uygulanacak ölçeklerin yapılabilmesi için Aydın Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden 05.04.2019 tarihli ve E-11181 sayılı yazı ile izin alınmıştır (Ek 2).

Verilerin toplanmasında, 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. Bu nedenle, çalışmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçeklere gerçekçi bir şekilde cevap verdiği varsayılmıştır. 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.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, boy, kilo, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü, anne-baba eğitim durumu, fast-food yeme sıklığı gibi bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 9 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### **3.4.2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE)**

Hart ve ark (1989) tarafından geliştirilen ve Mülazımoğlu ve Aşçı (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan SFKE, Fiziksel Görünüm Rahatlığı (FGR) (5 madde) ve Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi (ODB) (7 madde) olmak üzere iki alt boyutlu olup toplam 12 maddeden oluşmaktadır.

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 saptanmıştır. 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.

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.

Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Envanterden alınacak en düşük puan 12, en yüksek puan 60'tır. SFKE'nden alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyi de artmaktadır (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006).

### **3.4.3. Kilofobi Ölçeği**

Bacon ve ark (2001) tarafından kısaltılarak oluşturulan ve Koçak ve ark (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan Kilofobi Ölçeği liste şeklinde sunulmuş kilolu insanları tanımlamak için kullanılan 14 çift sıfattan meydana gelmekte ve maddelerin derecelendirilmesi 5'li derecelendirme sistemine göre yapılmaktadır. 5'e yakın rakamlar yüksek kilofobik tutumu, 1'e yakın rakamlar ise düşük kilofobik tutumu nitelendirmektedir. Kilofobi ölçeğinde değerlendirme 14 maddeden alınan toplam puanın 14'e bölünmesi ile yapılmaktadır.

Koçak ve ark (2005) tarafından uyarlanan ölçeğin kısa formunun Test-Tekrar Test analiz sonucu 0.82 olarak bulunmuştur.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 22.00 paket programı kullanılarak gerçekleştirilen analizlerin sonucunda elde edilmiştir.

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

Öğrencilerin SFK, ODB alt boyut, FGR alt boyut ve kilofobi düzeylerinin yaş, VKİ, haftalık spor yapma günü, baba-anne eğitim durumu 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.

Öğrencilerin SFK, ODB alt boyut, FGR alt boyut ve kilofobi düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Tüm analizler için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, *Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Düzeylerinin İncelenmesi* ile ilgili yapılan bu çalışmanın bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların değişkenlere göre frekans ve yüzdesi (n=401).

		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	216	53,9
	Erkek	185	46,1
Yaş	17 yaş	122	30,4
	18 yaş	241	60,1
	19 yaş	38	9,5
VKİ	Zayıf	61	15,2
	Normal Kilolu	276	68,8
	Fazla Kilolu	52	13
Spor Yapma Durumu	Obez	12	3
	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
Anne Eğitim Durumu	Her gün	11	2,7
	İlkokul	92	22,9
	Ortaokul	79	19,7
	Lise	136	33,9
	Ön Lisans	5	1,2
Baba Eğitim Durumu	Lisans	82	20,4
	Yüksek Lisans/Doktora	7	1,7
	İlkokul	63	15,7
	Ortaokul	73	18,2
	Lise	116	28,9
Haftalık Fast-food Yeme Sıklığı	Ön Lisans	13	3,2
	Lisans	124	30,9
	Yüksek Lisans/Doktora	12	3
	Hiç yemem	32	8
	1-3 gün	198	49,4
4-6 gün	115	28,7	
Her gün	56	14	

**Tablo 2.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut, FGR alt boyut ve kilofobi ortalamalarının frekans ve yüzdesi (n=401).

	SFK		ODB		FGR		Kilofobi	
	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
<b>Çok Düşük</b>	29	7,1	68	16,9	20	4,9	2	0,4
<b>Düşük</b>	166	41,3	160	39,9	74	18,4	97	24
<b>Orta</b>	154	38,2	109	27,2	164	40,9	283	70,4
<b>Yüksek</b>	49	12,1	62	15,4	102	25,4	18	4,2
<b>Çok Yüksek</b>	3	0,6	2	0,4	41	10,2	1	0,2

Ölçek dereceleri 0,80 (5-1= 4; 4/5= 0,80) oranında eşit aralıklara bölüldüğünde, 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).

**Tablo 3.** Normal dağılım analizi sonuçları.

	N	$\bar{X}$	Ss	Skewness	Kurtosis
<b>SFK</b>	401	2,68	,61	,26	-,37
<b>ODB</b>	401	2,55	,73	,29	-,62
<b>FGR</b>	401	3,25	,81	-,04	-,26
<b>Kilofobi</b>	401	2,79	,33	,56	2,49

Ölçekler ve alt boyutlarına ait dağılımın normalliği SPSS programı yardımıyla 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.

Tablo 3'e göre, ölçeklerin 5'li derecelendirmeye sahip olduğu dikkate alındığında, ODB alt boyut (2,55) puanının düşük düzeyde, SFK (2,68), FGR alt boyut (3,25) ve Kilofobi (2,79) puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının cinsiyete göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları.

		N	$\bar{X}$	Ss	F	t	p
<b>SFK</b>	<b>Kadın</b>	216	2,82	,61	,68	5,28	<b>,00*</b>
	<b>Erkek</b>	185	2,51	,56			
<b>ODB</b>	<b>Kadın</b>	216	2,70	,75	2,36	4,38	<b>,00*</b>
	<b>Erkek</b>	185	2,38	,67			
<b>FGR</b>	<b>Kadın</b>	216	3,03	,78	,01	-6,18	<b>,00*</b>
	<b>Erkek</b>	185	3,51	,77			

\* p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, kadınların ve erkeklerin SFK düzeyleri, ODB ve FGR alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Kadınların SFK ortalamasının (2,82) erkeklerin ortalamasına göre (2,51) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kadınların ODB alt boyut ortalaması da (2,70) erkeklerin ortalamasından (2,38) yüksek çıkmıştır. FGR alt boyut puanında ise kadınların ortalamasının (3,03) erkeklerden (3,51) düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının yaşa göre tanımlayıcı değerleri.

		N	$\bar{X}$	Ss
<b>SFK</b>	17 yaş	122	2,76	,62
	18 yaş	241	2,65	,59
	19 yaş	38	2,60	,66
<b>ODB</b>	17 yaş	122	2,63	,77
	18 yaş	241	2,51	,70
	19 yaş	38	2,57	,77
<b>FGR</b>	17 yaş	122	3,12	,83
	18 yaş	241	3,29	,80
	19 yaş	38	3,45	,77

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 (2,398)= ,67, p= ,51], ODB alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (2,398)= 1,20, p= ,30] ve FGR alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (2,398)= ,44, p= ,64] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin yaşa göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

		<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>SFK</b>	<b>Gruplar Arası</b>	1,28	2	,64		
	<b>Grup İçi</b>	147,89	398	,37	1,72	,18
	<b>Toplam</b>	149,17	400			
<b>ODB</b>	<b>Gruplar Arası</b>	1,22	2	,61		
	<b>Grup İçi</b>	214,52	398	,53	1,13	,32
	<b>Toplam</b>	215,74	400			
<b>FGR</b>	<b>Gruplar Arası</b>	3,77	2	1,88		
	<b>Grup İçi</b>	263,33	398	,66	2,85	,05
	<b>Toplam</b>	267,10	400			

Tablo 6'ya göre, öğrencilerin yaşına göre SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut ortalamalarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).



**Tablo 7.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının VKİ'ne göre tanımlayıcı değerleri.

		N	$\bar{X}$	Ss
SFK	Zayıf	61	2,69	,56
	Normal Kilolu	276	2,64	,59
	Fazla Kilolu	52	2,89	,68
	Obez	12	2,62	,63
ODB	Zayıf	61	2,53	,64
	Normal Kilolu	276	2,52	,72
	Fazla Kilolu	52	2,81	,83
	Obez	12	2,40	,75
FGR	Zayıf	61	3,34	,70
	Normal Kilolu	276	3,30	,81
	Fazla Kilolu	52	2,94	,86
	Obez	12	3,16	,92

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)= ,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 8.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin VKİ'ne göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

		<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>SFK</b>	<b>Gruplar Arası</b>	2,72	3	,90		
	<b>Grup İçi</b>	146,45	397	,36	2,45	,06
	<b>Toplam</b>	149,17	400			
<b>ODB</b>	<b>Gruplar Arası</b>	4,14	3	1,38		
	<b>Grup İçi</b>	211,6	397	,53	2,59	,05
	<b>Toplam</b>	215,74	400			
<b>FGR</b>	<b>Gruplar Arası</b>	6,22	3	2,07		
	<b>Grup İçi</b>	260,88	397	,65	3,15	<b>,02*</b>
	<b>Toplam</b>	267,1	400			

\* p<0,05

Tablo 8’de VKİ’ne göre SFK ve ODB alt boyut ortalamalarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05). Ancak FGR alt boyut ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Post Hoc testlerinden Hochberg’s GT2 testi uygulanmıştır. Hochberg testi sonuçları Tablo 9’da verilmektedir.

**Tablo 9.** Katılımcıların FGR alt boyut puanlarının VKİ’ne göre hochberg testi sonuçları.

<b>VKİ (I)</b>	<b>VKİ (J)</b>	<b>Ort. Farkı (I-J)</b>	<b>Std. Hata</b>	<b>p</b>
Normal Kilolu	Fazla Kilolu	<b>,353914*</b>	,12	,02

Hochberg testi sonuçlarına göre, normal kiloluların FGR alt boyut ortalaması (3,30) fazla kiloluların ortalamasından (2,94) daha yüksektir.

**Tablo 10.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının spor yapma durumuna göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları.

		N	$\bar{X}$	Ss	F	t	p
<b>SFK</b>	<b>Evet</b>	199	2,5	,58	,03	-5,96	<b>,00*</b>
	<b>Hayır</b>	202	2,85	,59			
<b>ODB</b>	<b>Evet</b>	199	2,39	,70	,51	-4,5	<b>,00*</b>
	<b>Hayır</b>	202	2,71	,72			
<b>FGR</b>	<b>Evet</b>	199	3,52	,78	,53	6,22	<b>,00*</b>
	<b>Hayır</b>	202	2,99	,76			

\* p<0,05

Tablo 10’da, spor yapma durumuna göre SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05).

Spor yapmayan öğrencilerin SFK ortalaması (2,85) spor yapan öğrencilerin ortalamasından (2,5) daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca spor yapmayan öğrencilerin ODB alt boyut ortalamasının (2,71) da spor yapanlara göre (2,39) yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçların yanı sıra FGR alt boyut ortalamasının, spor yapmayanların (2,99) spor yapanlardan (3,52) düşük olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 11.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının haftalık spor yapma gününe göre tanımlayıcı değerleri.

		N	$\bar{X}$	Ss
SFK	Hiç yapmam	202	2,85	,59
	1-3 gün	139	2,52	,57
	4-6 gün	49	2,52	,60
	Her gün	11	2,26	,52
ODB	Hiç yapmam	202	2,71	,72
	1-3 gün	139	2,38	,68
	4-6 gün	49	2,48	,75
	Her gün	11	2,14	,60
FGR	Hiç yapmam	202	2,99	,76
	1-3 gün	139	3,49	,75
	4-6 gün	49	3,53	,86
	Her gün	11	3,85	,71

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)= ,16, p= ,92], ODB alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (3,397)= ,75, p= ,52] ve FGR alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (3,397)= ,77, p= ,50] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 12.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin haftalık spor yapma gününe göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

		<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>SFK</b>	<b>Gruplar Arası</b>	12,92	3	4,30		
	<b>Grup İçi</b>	136,25	397	,34	12,55	<b>,00*</b>
	<b>Toplam</b>	149,17	400			
<b>ODB</b>	<b>Gruplar Arası</b>	11,58	3	3,86		
	<b>Grup İçi</b>	204,15	397	,51	7,51	<b>,00*</b>
	<b>Toplam</b>	215,74	400			
<b>FGR</b>	<b>Gruplar Arası</b>	29,63	3	9,87		
	<b>Grup İçi</b>	237,47	397	,59	16,51	<b>,00*</b>
	<b>Toplam</b>	267,10	400			

\* p<0,05

Tablo 12'ye bakıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Post Hoc testlerinden Hochberg's GT2 testi uygulanmıştır. Hochberg testi sonuçları Tablo 13'te verilmektedir.

**Tablo 13.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının haftalık spor yapma gününe göre hochberg testi sonuçları.

	<b>HSYG (I)</b>	<b>HSYG (J)</b>	<b>Ort. Farkı (I-J)</b>	<b>Std. Hata</b>	<b>p</b>
<b>SFK</b>	Hiç yapmam	1-3 gün	<b>,33632*</b>	,06	,00
		4-6 gün	<b>,33129*</b>	,09	,00
		Her gün	<b>,59335*</b>	,18	,00
<b>ODB</b>	Hiç yapmam	1-3 gün	<b>,33518*</b>	,07	,00
		1-3 gün	<b>-,50333*</b>	,08	,00
<b>FGR</b>	Hiç yapmam	4-6 gün	<b>-,53754*</b>	,12	,00
		Her gün	<b>-,86148*</b>	,23	,00

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 (2,85), en düşük SFK düzeyi her gün spor yapan öğrencilerde (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 (2,99), en yüksek FGR alt boyut düzeyi her gün spor yapan öğrencilerde (3,85) görülmüştür.

Ayrıca hiç spor yapmayan öğrencilerin ODB alt boyut ortalaması (2,71) 1-3 gün spor yapan öğrencilerin ortalamasına (2,38) göre daha yüksektir.

**Tablo 14.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının baba eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri.

		N	$\bar{X}$	Ss
SFK	İlkokul	63	2,80	,64
	Ortaokul	73	2,75	,65
	Lise	116	2,63	,58
	Ön Lisans	13	2,86	,53
	Lisans	124	2,62	,58
	Yüksek Lisans/Doktora	12	2,55	,68
ODB	İlkokul	63	2,73	,80
	Ortaokul	73	2,64	,76
	Lise	116	2,48	,70
	Ön Lisans	13	2,59	,69
	Lisans	124	2,49	,69
	Yüksek Lisans/Doktora	12	2,41	,81
FGR	İlkokul	63	3,18	,81
	Ortaokul	73	3,18	,87
	Lise	116	3,27	,76
	Ön Lisans	13	2,63	,67
	Lisans	124	3,35	,78
	Yüksek Lisans/Doktora	12	3,51	1,09

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 (5,395)= ,69, p= ,63], ODB alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (5,395)= ,67, p= ,64] ve FGR alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (5,395)= ,93, p= ,45] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 15.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin baba eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

		<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>SFK</b>	<b>Gruplar Arası</b>	2,63	5	,52		
	<b>Grup İçi</b>	146,53	395	,37	1,42	,21
	<b>Toplam</b>	149,17	400			
<b>ODB</b>	<b>Gruplar Arası</b>	3,84	5	,76		
	<b>Grup İçi</b>	211,90	395	,53	1,43	,21
	<b>Toplam</b>	215,74	400			
<b>FGR</b>	<b>Gruplar Arası</b>	7,74	5	1,55		
	<b>Grup İçi</b>	256,35	395	,65	2,36	<b>,04*</b>
	<b>Toplam</b>	267,10	400			

\* p<0,05

Tablo 15’te gruplar arasında, baba eğitim durumuna göre SFK düzeyinde ve ODB alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olmadığı görülürken ( $p>0,05$ ); FGR alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Post Hoc testlerinden Hochberg’s GT2 testi uygulanmıştır. Hochberg testi sonuçları Tablo 16’da verilmektedir.

**Tablo 16.** Katılımcıların FGR alt boyut puanının baba eğitim durumuna göre hochberg testi sonuçları.

<b>BED (I)</b>	<b>BED (J)</b>	<b>Ort. Farkı (I-J)</b>	<b>Std. Hata</b>	<b>p</b>
Ön Lisans	Lisans	<b>- ,72246*</b>	,23	,03

Hochberg testi sonuçlarına bakıldığında, baba eğitim durumu “Ön Lisans” olan öğrencilerin FGR alt boyut ortalaması (2,63), “Lisans” olan öğrencilere göre (3,35) daha düşüktür.



**Tablo 17.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının anne eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri.

		N	$\bar{X}$	Ss
<b>SFK</b>	<b>İlkokul</b>	92	2,78	,65
	<b>Ortaokul</b>	79	2,70	,66
	<b>Lise</b>	136	2,65	,57
	<b>Ön Lisans</b>	5	2,81	,39
	<b>Lisans</b>	82	2,56	,55
	<b>Yüksek Lisans/Doktora</b>	7	2,91	,69
<b>ODB</b>	<b>İlkokul</b>	92	2,66	,77
	<b>Ortaokul</b>	79	2,62	,79
	<b>Lise</b>	136	2,50	,70
	<b>Ön Lisans</b>	5	2,65	,63
	<b>Lisans</b>	82	2,44	,64
	<b>Yüksek Lisans/Doktora</b>	7	2,71	,89
<b>FGR</b>	<b>İlkokul</b>	92	3,04	,81
	<b>Ortaokul</b>	79	3,30	,87
	<b>Lise</b>	136	3,32	,77
	<b>Ön Lisans</b>	5	2,80	,67
	<b>Lisans</b>	82	3,36	,78
	<b>Yüksek Lisans/Doktora</b>	7	3,20	1,07

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 (5,395)= 1,54, p= ,17], ODB alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (5,395)= 1,62, p= ,15] ve FGR alt boyutuna ilişkin varyanslarının [F (5,395)= ,52, p= ,75] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 18.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin anne eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

		<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>SFK</b>	<b>Gruplar Arası</b>	2,72	5	,54		
	<b>Grup İçi</b>	146,44	395	,37	1,47	,19
	<b>Toplam</b>	149,17	400			
<b>ODB</b>	<b>Gruplar Arası</b>	3,06	5	,61		
	<b>Grup İçi</b>	212,68	395	,53	1,13	,34
	<b>Toplam</b>	215,74	400			
<b>FGR</b>	<b>Gruplar Arası</b>	6,82	5	1,36		
	<b>Grup İçi</b>	260,27	395	,65	2,07	,06
	<b>Toplam</b>	267,10	400			

Tablo 18’de gruplar arasında, anne eğitim durumuna göre SFK düzeyinde, ODB ve FGR alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 19.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarının haftalık fast-food yeme sıklığına göre tanımlayıcı değerleri.

		N	$\bar{X}$	Ss
SFK	Hiç yemem	32	2,60	,62
	1-3 gün	198	2,71	,62
	4-6 gün	115	2,66	,61
	Her gün	56	2,67	,56
ODB	Hiç yemem	32	2,44	,77
	1-3 gün	198	2,58	,76
	4-6 gün	115	2,52	,67
	Her gün	56	2,59	,70
FGR	Hiç yemem	32	3,26	,69
	1-3 gün	198	3,21	,84
	4-6 gün	115	3,29	,81
	Her gün	56	3,33	,79

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 20.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanlarına ilişkin haftalık fast-food yeme sıklığına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

		<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>SFK</b>	<b>Gruplar Arası</b>	,38	3	,12	,33	,79
	<b>Grup İçi</b>	148,79	397	,37		
	<b>Toplam</b>	149,17	400			
<b>ODB</b>	<b>Gruplar Arası</b>	,83	3	,27	,51	,67
	<b>Grup İçi</b>	214,91	397	,54		
	<b>Toplam</b>	215,74	400			
<b>FGR</b>	<b>Gruplar Arası</b>	,97	3	,32	,48	,69
	<b>Grup İçi</b>	266,12	397	,67		
	<b>Toplam</b>	267,10	400			

Tablo 20’de gruplar arasında, haftalık fast-food yeme sıklığına göre SFK düzeyinde, ODB ve FGR alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 21.** Katılımcıların kilofobi puanının cinsiyete göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları.

	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Kadın</b>	216	2,81	,34	,89	1,13	,25
<b>Erkek</b>	185	2,77	,31			

Tablo 21’e göre, öğrencilerin kilofobi ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 22.** Katılımcıların kilofobi puanının yaşa göre tanımlayıcı değerleri.

	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>17 yaş</b>	122	2,80	,30
<b>18 yaş</b>	241	2,79	,34
<b>19 yaş</b>	38	2,78	,34

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testinde “p” değeri 0,05’ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların kilofobiye ilişkin puan varyanslarının [F (2,398)= ,63, p= ,53] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 23.** Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin yaşa göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Gruplar Arası</b>	,01	2	,00		
<b>Grup İçi</b>	43,98	398	,11	,07	,92
<b>Toplam</b>	44	400			

Tablo 23’e bakıldığında, gruplar arasında yaşa göre kilofobi puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 24.** Katılımcıların kilofobi puanının VKİ'ne göre tanımlayıcı değerleri.

	N	$\bar{X}$	Ss
<b>Zayıf</b>	61	2,75	,27
<b>Normal Kilolu</b>	276	2,78	,35
<b>Fazla Kilolu</b>	52	2,87	,26
<b>Obez</b>	12	2,72	,26

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testinde “p” değeri 0,05'ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların kilofobiye ilişkin puan varyanslarının [F (3,397)= 1,30, p= ,27] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 25.** Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin VKİ'ne göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Gruplar Arası</b>	,51	3	,17		
<b>Grup İçi</b>	43,49	397	,11	1,55	,20
<b>Toplam</b>	44	400			

Tablo 25'te, gruplar arasında VKİ'ne göre kilofobi puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 26.** Katılımcıların kilofobi puanının spor yapma durumuna göre tanımlayıcı değerleri ve bağımsız gruplarda t testi sonuçları.

	N	$\bar{X}$	Ss	F	t	p
<b>Evet</b>	199	2,79	,35	,39	-,02	,97
<b>Hayır</b>	202	2,79	,31			

Tablo 26'ya bakıldığında, öğrencilerin kilofobi ortalamasında spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 27.** Katılımcıların kilofobi puanının haftalık spor yapma gününe göre tanımlayıcı değerleri.

	N	$\bar{X}$	Ss
<b>Hiç yapmam</b>	202	2,79	,31
<b>1-3 gün</b>	139	2,77	,33
<b>4-6 gün</b>	49	2,83	,32
<b>Her gün</b>	11	2,81	,62

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testinde “p” değeri 0,05’ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların kilofobiye ilişkin puan varyanslarının [F (3,397)= 3,85, p= ,01] homojen olarak dağılmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 28.** Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin haftalık spor yapma gününe göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Gruplar Arası</b>	,12	3	,04		
<b>Grup İçi</b>	43,88	397	,11	,37	,77
<b>Toplam</b>	44	400			

Tablo 28’de, gruplar arasında haftalık spor yapma gününe göre kilofobi puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 29.** Katılımcıların kilofobi puanınının baba eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri.

	N	$\bar{X}$	Ss
<b>İlkokul</b>	63	2,81	,38
<b>Ortaokul</b>	73	2,82	,36
<b>Lise</b>	116	2,77	,30
<b>Ön Lisans</b>	13	2,83	,18
<b>Lisans</b>	124	2,77	,31
<b>Yüksek Lisans/Doktora</b>	12	2,85	,39

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testinde “p” değeri 0,05’ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların kilofobiye ilişkin puan varyanslarının [F (5,395)= 1,99, p= ,07] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 30.** Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin baba eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Gruplar Arası</b>	,24	5	,04		
<b>Grup İçi</b>	43,76	395	,11	,44	,82
<b>Toplam</b>	44	400			

Tablo 30’a bakıldığında, gruplar arasında baba eğitim durumuna göre kilofobi puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).



**Tablo 31.** Katılımcıların kilofobi puanının anne eğitim durumuna göre tanımlayıcı değerleri.

	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>İlkokul</b>	92	2,81	,40
<b>Ortaokul</b>	79	2,81	,34
<b>Lise</b>	136	2,77	,31
<b>Ön Lisans</b>	5	2,80	,30
<b>Lisans</b>	82	2,77	,22
<b>Yüksek Lisans/Doktora</b>	7	2,85	,39

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testinde “p” değeri 0,05’ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların kilofobiye ilişkin puan varyanslarının [F (5,395)= 3,21, p= ,00] homojen olarak dağılmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 32.** Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin anne eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Gruplar Arası</b>	,15	5	,03		
<b>Grup İçi</b>	43,84	395	,11	,28	,92
<b>Toplam</b>	44	400			

Tablo 32’de, gruplar arasında anne eğitim durumuna göre kilofobi puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 33.** Katılımcıların kilofobi puanının haftalık fast-food yeme sıklığına göre tanımlayıcı değerleri.

	N	$\bar{X}$	Ss
<b>Hiç yemem</b>	32	2,85	,47
<b>1-3 gün</b>	198	2,79	,33
<b>4-6 gün</b>	115	2,76	,31
<b>Her gün</b>	56	2,79	,24

Varyansların homojen dağılımını tespit etmek için Levene testi uygulanmıştır. Levene testinde “p” değeri 0,05’ten büyük ise varyans eşitliğinin sağlandığı kabul edilir. Katılımcıların kilofobiye ilişkin puan varyanslarının [F (3,397)= 2,21, p= ,08] homojen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 34.** Katılımcıların kilofobi puanına ilişkin haftalık fast-food yeme sıklığına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Gruplar Arası</b>	,20	3	,06		
<b>Grup İçi</b>	43,79	397	,11	,62	,59
<b>Toplam</b>	44	400			

Tablo 34’e bakıldığında, gruplar arasında haftalık fast-food yeme sıklığına göre kilofobi puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 35.** Katılımcıların SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut puanları ile kilofobi puanı arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçları.

	<b>SFK</b>	<b>ODB</b>	<b>FGR</b>	<b>Kilofobi</b>
<b>SFK</b>	1			
<b>ODB</b>	<b>,92*</b>	1		
<b>FGR</b>	<b>-,78*</b>	<b>-,64*</b>	1	
<b>Kilofobi</b>	,04	,08	-,06	1

\*  $p < 0,05$

Tablo 35 incelendiğinde, FGR alt boyutu ile SFK ve ODB alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür ( $p = ,00$ ). SFK ile ODB alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p = ,00$ ).

SFK ve alt boyutları ile kilofobi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, *Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Düzeylerinin İncelenmesi* ile ilgili yapılan bu çalışmanın bulgularının yorumlanması ve ilgili literatür ile tartışılmasına yer verilmiştir.

- Öğrencilerin SFK düzeyine ilişkin sonuçların yorumlanması;

Öğrencilerin cinsiyete göre SFK ve alt boyut düzeyleri incelendiğinde, kadınların SFK (2,82), ODB alt boyut (2,70) ve FGR alt boyut (3,03) puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin SFK (2,51) ve ODB alt boyut (2,38) puanlarının düşük düzeyde olduğu, FGR alt boyut (3,51) puanının ise yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4).

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 öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat öğrencilerin FGR alt boyut düzeyine bakıldığında erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür (Tablo 4).

Birey başka insanlar tarafından incelendiği ya da fiziğinin ön planda tutulduğu uygulamalara katılması gereken durumlarda rezil olacağı, utanacağı ve utanmasının diğer insanlar tarafından fark edileceği korkusunu yaşamaktadır. Bu nedenle birey olumsuz değerlendirilme durumlarında kaygı duymaktadır. Lise öğrencileri, içinde buldukları ergenlik dönemi dolayısıyla diğer dönemlere göre dış görünüşü hakkında daha endişelidir. Kadın öğrencilerin SFK ve ODB alt boyut düzeylerinin erkeklerden yüksek olması, ergenlik döneminden kaynaklanan fiziksel değişimleri daha belirgin yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Arabacı (2008), Çepikkurt ve Çoşkun (2010), Ersöz (2011) ve Yaşartürk ve ark (2014)'nın üniversite öğrencilerini kapsayan SFK ile ilgili çalışmaları ile Eren (2012) ve Şahin (2018)'in 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.

Yaş gruplarına göre, 17 yaş gurubunda bulunan öğrencilerin SFK (2,76), ODB alt boyut (2,63) ve FGR alt boyut (3,12) puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. 18 yaş

grubundaki öğrencilerin ODB alt boyut (2,51) puanının düşük düzeyde, SFK (2,65) ve FGR alt boyut (3,29) puanlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. 19 yaş grubundaki öğrencilerin SFK (2,60) ve ODB alt boyut (2,57) puanlarının düşük düzeyde, FGR alt boyut (3,45) puanının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Öğrencilerin yaşlarına ilişkin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 6).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş düzeyleri birbirine çok yakın olduğundan (17-18-19 yaş) ve dağılımları eşit şekilde olmadığı için fark bulunmaması normal karşılanabilir.

VKİ'ine göre, zayıf grubundaki öğrencilerin SFK (2,69) ve FGR alt boyut (3,34) puanlarının orta düzeyde olduğu görülürken, ODB alt boyut (2,53) puanının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Normal kilolu grubunda yer alan öğrencilerin de SFK (2,64) ve FGR alt boyut (3,30) puanları orta düzeydeyken, ODB alt boyut (2,52) puanının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Fazla kilolu grubundaki öğrencilerin SFK (2,89), ODB alt boyut (2,81) ve FGR alt boyut (2,94) düzeylerinin her birinde orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Obez grubundaki öğrencilerin ise, SFK (2,62) ve FGR alt boyut (3,16) puanları orta düzeydeyken, ODB alt boyut (2,40) puanının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

Öğrencilerin VKİ hesaplanarak elde edilen verilere ilişkin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir (Tablo 8). Bu farklılıkların belirlenmesi için uygulanan Hochberg testi sonuçlarına göre, normal kilolu kabul edilen öğrencilerin FGR alt boyut ortalamasının fazla kilolu kabul edilen öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 9).

Normal kilo aralığında olan öğrencilerin fazla kilo aralığında olanlardan fiziksel görünüm açısından daha rahat olma sebepleri, normal kilolu bireylerin dışarıdan bakıldığında fiziksel açısından genel olarak betimlenmiş olan fizik algısına fazla kilolu bireylerden daha yakın oldukları düşünüldüğünde fizikleri konusunda daha rahat ve özgüvenli olabilecekleri söylenebilir.

Çalışmayı birebir nitelikte olmamakla birlikte, Arabacı (2008) üniversite öğrencilerinin SFK'ları ve vücut kompozisyonu arasında ilişkiyi araştırmış ve SFK durumları ile VKİ'leri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir.

Spor yapan öğrencilerin SFK (2,5) ve ODB alt boyut (2,39) puanları düşük düzeyde, FGR alt boyut (3,52) puanı yüksek düzeydedir. Spor yapmayan öğrencilerin ise SFK (2,85), ODB alt boyut (2,71) ve FGR alt boyut (2,99) puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 10).

Araştırmaya katılan öğrencilerin 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 öğrencilere göre daha yüksek olmasına rağmen, FGR alt boyut düzeyi incelendiğinde spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 10).

İnsanların spor yapmasının nedenleri arasında sağlıklı yaşam olduğu gibi fiziklerinin daha iyi görünmesini sağlamak da spor yapma sebeplerinden sayılmaktadır. Bu nedenle, spor yapmayan öğrenciler sosyal fizik ve olumsuz değerlendirilme kaygısını daha yoğun yaşarken, spor yapan öğrencilerin fiziksel görünümünden daha hoşnut ve rahat olduğu yorumu yapılabilir.

Çalışmanın sonuçlarına benzer olarak, Mülazımoğlu ve ark (2006)'nın spor yapan ve yapmayan bayanların SFK düzeylerini karşılaştırdığı araştırmada, spor yapmayan bayanların SFK düzeyinin spor yapan bayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

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 çalışmaların yanında Sucu (2018), düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların SFK düzeylerinin benzerlik gösterdiği, öğrencilerin spor yapma durumuna göre SFK düzeyinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Haftalık spor yapma gününe göre, hiç spor yapmayan öğrencilerin SFK (2,85), ODB alt boyut (2,71) ve FGR alt boyut (2,99) puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Haftada 1-3 gün spor yapan öğrencilerin SFK (2,52) ve ODB alt boyut (2,38) puanları düşük düzeyde ve FGR alt boyut (3,49) puanı orta düzeydedir. Haftada 4-6 gün spor yapan öğrencilerin SFK (2,52) ve ODB alt boyut (2,48) puanları düşük düzeyde, FGR (3,53) puanı ise yüksek düzeydedir. Her gün spor yapan öğrencilerin ortalamalarına bakıldığında ise SFK (2,26) ve ODB alt boyut (2,14) puanlarının düşük düzeyde olduğu, FGR alt boyut (3,85) puanının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 11).

Haftalık spor yapma gününe göre gruplandırılan öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür (Tablo 12). 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 yapan öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna

varılmıştır. En düşük ortalama spor yapmayan öğrencilerde, en yüksek ortalama ise her gün spor yapan öğrencilerde görülmektedir (Tablo 13).

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

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre SFK düzeyinde ve ODB alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olmadığı görülürken; FGR alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir (Tablo 15). Bu farklılıkların belirlenmesi için uygulanan Hochberg testi sonuçlarına göre, öğrencilerin FGR alt boyut ortalamasının, baba eğitim durumu ön lisans olanların lisans olanlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 16).

Tekeli (2017) çalışmasında elde ettiği bulgulara göre, babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının babası üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre SFK düzeyinde, ODB ve FGR alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Tablo 18).

Tekeli (2017), bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte, öğrencileri sosyal görünüş kaygılarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Haftalık fast-food yeme sıklığı incelendiğinde, hiç fast-food tüketmeyen öğrencilerin SFK (2,60) ve ODB alt boyut (2,44) puanları düşük düzeydeyken, FGR alt boyut (3,26) puanı orta düzeydedir. Haftada 1-3 gün fast-food yiyen öğrencilerin SFK (2,71) ve FGR alt boyut (3,21) puanları orta düzeyde, ODB alt boyut (2,58) puanı ise düşük düzeyde çıkmıştır. Haftanın 4-6 günü fast-food tüketen öğrencilerin SFK (2,66) ve FGR alt boyut (3,29) puanları orta düzeyde, ODB alt boyut (2,52) puanı ise düşük düzeyde bulunmuştur. Her gün fast-food yiyen öğrencilerin ise SFK (2,67) ve FGR alt boyut (3,33) puanlarının orta düzeyde, ODB alt boyut (2,59) puanının ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 19).

Haftalık fast-food yeme sıklıkları göz önüne alındığında, öğrencilerin SFK düzeyinde, ODB ve FGR alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (Tablo 20).

Araştırmaya başlarken, öğrenciler fast-food yeme sıklığına göre değerlendirildiğinde en az fast-food tüketen öğrencilerin SFK düzeyinin fazla tüketen öğrencilere göre daha yüksek olabileceği düşünülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, fast-food yeme sıklığına göre öğrencilerin SFK düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ve bu durum beklenenin aksi bir sonuç olmuştur. Bu durum, öğrencilerin günün büyük bir kısmını okulda geçirdiği

düşünüldüğünde ve okulda temin edebilecekleri en hızlı ve kolay yiyeceklerin genellikle fast-food olduğu için bu tarz beslenmeyi kabullenmiş oldukları şeklinde yorumlanabilir.

- Öğrencilerin kilofobi düzeyine ilişkin sonuçların yorumlanması;

Öğrencilerin kilofobi düzeyine bakıldığında, kadınların (2,81) ve erkeklerin (2,77) kilofobi puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Fakat cinsiyete göre incelendiğinde kadın ve erkek öğrencilerin kilofobi düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 21).

Erkek ve kadın öğrencilerin, kilolu insanlara karşı tutumlarının birbirine çok yakın düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik döneminde bulunan bireyler düşünüldüğünde, karşı tarafın duygu ve düşüncelerini önemsemeyen, sonrasında yol açabileceği psikolojik durumları düşünmeden net yargılarda bulunabildikleri söylenebilir. Erkek ve kadınlar karşılaştırıldığında, kadınların daha kırılgan olduğu düşünülürse, aslında erkeklerin başka insanların dış görünüşü hakkında daha eleştirel yaklaşabileceği düşünülebilir.

Araştırmada kadın öğrenciler ve erkek öğrencilerin kilofobik yaklaşımlarında farklılık çıkmaması bu bağlamda beklenmedik bir durum olarak görülebilir. Fakat son yıllarda “Beden Olumlama Hareketi” nin ortaya çıkması bu duruma sebep olarak gösterilebilir. Beden olumlama hareketi, tüketim kültürünün ideal beden algısına karşı ötekileştirilmiş her bedenin kabulü olarak ortaya çıkmış bir harekettir. Bu açıdan beden olumlama hareketinin, ideal beden politikalarına karşı bir mücadele stratejisi geliştirmeyi hedeflediği söylenebilir (Erdem ve Başal, 2019).

Litaretür incelendiğinde bu çalışmayı destekler nitelikte birkaç araştırma olduğu görülmektedir. Yılmaz CY (2009; 2018), Yılmaz ve Dinç (2010), Sarıkaya ve ark (2013), Ulaş ve ark (2015) ve Karakaya (2019) gibi araştırmacıların üniversite öğrencilerinin kilofobi düzeylerini inceledikleri birbirinden farklı çalışmalarda kız ve erkek öğrencilerin kilofobi düzeylerinin farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

17 yaş (2,80), 18 yaş (2,79) ve 19 yaş (2,78) grubundaki öğrencilerin kilofobi puanları birbirine çok yakın ve orta düzeydedir (Tablo 22). Yaşa göre öğrencilerin kilofobi düzeyleri karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklı olmadığı görülmektedir (Tablo 23).

Öğrencilerin yaş grupları birbirlerine çok yakın ve gruplar arası dağılım eşit olmadığından kilofobi düzeylerinde fark görülmemesi normal bir sonuç olarak yorumlanabilir.

VKİ'sine göre; zayıf (2,75), normal kilolu (2,78), fazla kilolu (2,87) ve obez (2,72) şeklinde sınıflandırılan öğrencilerin kilofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 24). VKİ'ne göre gruplandırılan öğrencilerin, kilofobi düzeylerinde herhangi bir farka rastlanmamıştır (Tablo 25).



Ulaş ve ark (2015)'ı yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin VKİ seviyelerine göre kilofobi düzeylerinde farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda yapılan araştırma, bu çalışmanın sonuçlarıyla paraleldir.

Araştırmanın sonuçlarının aksine bir sonuç olarak, Karakaya (2019)'nın üniversite öğrencilerinin kilofobi durumlarının karşılaştırıldığı çalışması gösterilebilir. Karakaya (2019), üniversite öğrencilerinin VKİ'lerine göre kilofobi durumlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. En düşük kilofobi düzeyine fazla kilolu grubundaki öğrenciler sahipken, en yüksek kilofobi düzeyi zayıf grubundaki öğrencilerde görülmüştür.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kilofobi düzeyleri karşılaştırıldığında, spor yapmayan öğrenciler ile spor yapan öğrencilerin kilofobi düzeylerinin birbirine eşit (2,79) ve orta düzeyde olduğu ve iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 26).

Uluöz (2016), obez bireylere yönelik tutum ölçeği kullanarak yaptığı araştırmasında öğrencilerin bazı değişkenlere göre obez bireylere karşı tutum düzeylerini karşılaştırmış ve spor yapma durumlarına göre obez bireylere yönelik tutumlarında anlamlı farklılıklar olmadığını belirtmiştir. Araştırmada farklı ölçek kullanılmış olmasına rağmen, genel çerçevede olarak bu çalışma ile benzer nitelikte olduğu söylenebilir.

Hiç spor yapmayan (2,79), 1-3 gün spor yapan (2,77), 4-6 gün spor yapan (2,83) ve her gün spor yapan (2,81) olarak gruplandırılan öğrencilerin kilofobi düzeyleri birbirine çok yakın ve orta düzeydedir (Tablo 27). Öğrencilerin kilofobi düzeyleri haftalık spor yapma günlerine göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 28).

Akyol ve ark (2018), bu çalışmadan farklı olarak bireylerin haftalık spor yapma günü değil, egzersiz yapma sürelerine göre kilofobi değerlerini inceledikleri araştırmada, 45 dk ve üzeri egzersiz yapma alışkanlığına sahip olan bireylerde kilofobi değerlerinin daha yüksek olduğunu belirtmiş ve bu sonucu kilofobik olan bireylerin daha fazla egzersiz yapma eğiliminde olduğu şeklinde yorumlamışlardır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne-baba eğitim durumlarına göre kilofobi düzeylerine bakıldığında, anne ve babalarının eğitim durumları farklı olan öğrencilerin kilofobi düzeylerinde herhangi bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 30, Tablo 32).

Haftada hiç fast-food tüketmeyen (2,85), 1-3 gün fast-food tüketen (2,79), 4-6 gün fast-food tüketen (2,76) ve her gün fast-food tüketen (2,79) öğrencilerin kilofobi puanları orta düzeydedir (Tablo 33). Öğrencilerin haftalık fast-food yeme sıklıklarına göre kilofobi düzeyleri karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 34).

▪ Öğrencilerin SFK ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişki sonuçlarının yorumlanması; SFK, ODB ve FGR alt boyutlar ile kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, SFK ile ODB alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra FGR alt boyutu ile SFK ve ODB alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Fakat kilofobi ile diğer düzeyler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır (Tablo 35).

Bu araştırmanın sonucunda, SFK ve kilofobi düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Öğrencilerin SFK düzeyi arttıkça kilofobi düzeyinin düşebileceği beklenmiştir. Bu açıdan çalışma sonuçlarına bakıldığında, iki düzey arasında herhangi bir ilişki olmaması şaşırtıcı bir sonuç olmuştur. Fakat çalışmadaki değişkenler açısından öğrencilerin kilofobi düzeyinde anlamlı farklılıklara rastlanmamış olması, günümüzde kilolu insanlara karşı olumsuz tutumların azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, *Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Düzeylerinin İncelenmesi* ile ilgili yapılan bu çalışmanın sonuçlarına ve önerilerine yer verilmiştir.

### 6.1. Sonuçlar

Öğrencilerin SFK düzeyine ilişkin sonuçlar;

- Öğrencilerin cinsiyetine göre SFK düzeyleri incelendiğinde, öğrencilerin SFK puan ortalamasının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin SFK düzeyi, ODB ve FGR alt boyut puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı şekilde farklı olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok SFK ve ODB yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. FGR alt boyut puanlarına bakıldığında ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha rahat olduğu görülmüştür (Tablo 3).
- Öğrencilerin VKİ'ne göre SFK düzeyi sonuçlarına bakıldığında, FGR alt boyut ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ) (Tablo 7). Normal kilolu grubunda bulunan öğrencilerin FGR alt boyut ortalamasının fazla kilolu grubunda bulunan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 8).
- Öğrencilerin spor yapma durumuna göre SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Spor yapmayan öğrencilerin SFK ortalaması spor yapan öğrencilerin ortalamasından daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca spor yapmayan öğrencilerin ODB alt boyut ortalamasının da spor yapanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçların yanı sıra FGR alt boyut ortalamasının, spor yapmayanların spor yapanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9).
- Öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut ortalamalarında haftalık spor yapma gününe göre gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ) (Tablo 11). 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, en düşük SFK düzeyi her gün spor yapan öğrencilerde 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, en yüksek FGR alt boyut düzeyi her gün spor yapan öğrencilerde görülmüştür. Ayrıca hiç spor yapmayan öğrencilerin ODB alt boyut ortalaması 1-3 gün spor yapan öğrencilerin ortalamasına göre daha yüksektir (Tablo 12).

- Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre FGR alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ) (Tablo 14). Baba eğitim durumu “Ön Lisans” olan öğrencilerin FGR alt boyut ortalaması, “Lisans” olan öğrencilere göre daha düşüktür (Tablo 15).
- Öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut ortalamalarında yaş, anne eğitim durumu ve haftalık fast-food yeme sıklığı değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

Öğrencilerin kilofobi düzeyine ilişkin sonuçlar;

- Öğrencilerin kilofobi düzeyinde cinsiyet, yaş, VKİ, spor yapma durumu, haftalık spor yapma günü, baba-anne eğitim durumu ve haftalık fast-food yeme sıklığı açısından anlamlı farkın olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır ( $p > 0,05$ ).

Öğrencilerin SFK, ODB alt boyut ve FGR alt boyut ile kilofobi düzeyi arasındaki ilişkiye dair sonuçlar;

- Öğrencilerin FGR alt boyutu ile SFK ve ODB alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür ( $p = ,00$ ). SFK ile ODB alt boyutu arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p = ,00$ ). SFK ve alt boyutları ile kilofobi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ) (Tablo 34).

## 6.2. Öneriler

- İnsanlar üzerinde medyanın dayattığı ideal kadın olma imajının sadece zayıf olmakla mümkün olacağı düşüncesi ve çekici erkek olabilmek için daha kaslı olmakla gerçekleşeceği düşüncesini bireylerin zihninden çıkarabilmek için sağlıklı olma konusunda doğru beslenmenin ve bilinçli egzersizler yapmanın öneminin aşılması önerilmektedir.
- Öğrencilerin ders dışı fiziksel aktiviteler aracılığıyla eğlence amacı ile bir arada olmaları sağlanabilir. Fiziksel etkinlikler öğrencilerin hem kendilerini iyi hissetmelerini sağlar hem de sağlıklı bedensel gelişimleri için önemli role sahiptir. Öğrencilerin sosyal fizik kaygıyı daha az yaşamaları için, onları fiziksel etkinliklere

katılma konusunda cesaretlendirebilir ve uzman kişiler tarafından bilgi alma olanağı sağlanabilir.

- İnsanların kilolu bireylere karşı olumsuz tutum göstermelerinin engellenmesinin ilk adımı bu olumsuz tutumların mevcut olup olmadığının belirlenmesidir. Sonraki adımlarda ise konuyla ilgili eğitimler verilmesi, aktiviteler yapılması gibi etkinliklerle bu tutumların ortadan kaldırılması mümkün olabilir. Obezite günümüzün önemli sağlık problemlerinden biri olarak görüldüğü, düzenli fiziksel aktivitenin ve sporun obezite probleminin ortadan kaldırılmasında önemli bir rolü olduğu kabul edildiği için öğrencilerin obezite konusunda duyarlı olmaları sağlanabilir.
- Spor yapan öğrencilere, üniversiteye giriş sınavlarında ek puan verilmesi öğrencileri spor yapmaya teşvik edebilecek bir durum olabilir.

## KAYNAKLAR

**Akyol B, Söğüt K, Konar N, Canpolat B.** Sedanter Görme Engelli Kadınlarda Kilo Fobi ile Egzersiz Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2018, 3 (3), 102-110.

**Altun S.** Üniversite Öğrencilerinin Obeziteye İlişkin Ön Yargılarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara 2015, 68.

**Arabacı R, Öztürk Kuter F, Doğan A.** Sosyal Fizik Kaygı ve Bazı Fiziksel Uygunluk Özellikler Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *E-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences* 2008, 3 (4), 185-193.

**Arabacı R.** Relationship Between Social Physique Anxiety, Walking Activity and Body Composition in University Students. *E-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences* 2008, 3 (3), 145-153.

**Aydın M.** Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2018, 77.

**Bacon JG, Scheltema KE, Robinson BE.** Fat Phobia Scale Revisited: The Short Form. *International Journal of Obesity* 2001, 25, 252-257.

**Beck AT.** Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar (2. Baskı), Özakkaş T (Edt), Türkcan A, Öztürk V (çvr), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008, 336.

**Berksun OE.** Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları (2. Baskı), Turgut Yayıncılık, İstanbul, 2003.

**Cüceloğlu D.** İnsan ve Davranışı (15. Basım), Remzi Kitapevi, İstanbul, 2006, 566.

**Çepikkurt F, Çoşkun F.** Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 2010, 1 (2), 17-24.

**Çetin M.** Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2017, 75.

**Dilbaz N.** Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi* 1997, 1, 18-24.

**Doğan T, Çoban AE.** Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi* 2009, 34 (153), 157-168.

**Doğan T.** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemde İncelenmesi. *İlköğretim Online* 2011, 10 (1), 12-19.

**Erbaş MK, Küçük V.** Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2012, 14 (2), 257-261.

**Erdem BN, Başal Yıldız AC.** "İdeal"ın Sınıırında Bir Mücadele: Beden Olumlama Hareketi Üzerine Bir Alımlama Analizi. *Erciyes İletişim Dergisi* 2019, 6 (2), 1453-1506.

**Eren Z.** Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Yeme Tutumları, Sosyal Fizik Kaygı ve Narsistik Yapılanmaları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2012, 78.

**Ersöz G.** 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 2011, 265.

**Geçtan E.** İnsan Olmak (18. Basım), Metis Yayıncılık, İstanbul, 2016, 184.

**Göksel AG, Caz Ç, Yazıcı ÖF, Zorba E.** Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2018, 3 (3), 88-101.

**Gümüş AE.** Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2006, 3 (26), 63-75.

**Hart EA, Leary M, Rejeski WJ.** The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 1989, 11 (1), 94-104.

**Karakaya M.** Comparing Fat Phobia Attitudes of Faculty of Healty Sciences Students in a Foundation University, Master Thesis, Yeditepe University Institute of Health Sciences, İstanbul 2019, 80.

**Koçak S, Saraç L, Hürmeriç İ.** Determining the Relationships Among Body Mass Index, Body Composition and Attitudes Toward Fat People. The 46th ICHPER-SD Annivarsary World Congress, 9-13 Kasım 2005, İstanbul.

**Koyuncu A.** Sosyal Fobiklerde Dikkat Sorunları ve Hiperaktivite (1. Baskı), Liman Yayınları, İstanbul, 2012, 160.

**Kurt İ.** Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı (2. Baskı), Asil Yayın Dağıtım, Ankara, 2006, 156.

**Lewis S, Thomas SL, Warwick Blood R, Castle DJ, Hyde J, Komesaroff PA.** How Do Obese Individuals Perceive and Respond to The Different Types of Obesity Stigma That They Encounter in Their Daily Lives? A Qualitative Study. *Social Science & Medicine* 2011, 73 (9), 1349-1356.

**Moscovitch AD, Rowa K, Paulitzki JR, Ierullo MD, Chiang B, Antony MM, McCabe RE.** Self-portrayal Concerns and Their Relation to Safety Behaviours and Negative Affect in Social Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy* 2013, 51 (8), 476-486.

**Mülazımoğlu Ballı Ö, Aşçı FH.** Sosyal Fizik Kaygı Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences* 2006, 17 (1), 11-19.

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

**Özbay Y, Palancı M.** Sosyal Kaygı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 5-7 Eylül 2001, Ankara.

**Özmaden M, Yıldırım İ.** Futbola İlişkin Dışsal Etkenlerin Seyirci Saldırganlığı Üzerindeki Etki Düzeylerinin Araştırılması. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, s 188-198, Ekim 2003, Ankara.



**Özmaden M, Yıldız Y, Ekici S, Dohman Z.** Sporun Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. ERPA International Congresses on Education, s 6, 2-4 June 2016, Sarajevo/Bosnia and Herzegovina.

**Russell WD.** Comparison of Self-Esteem, Body Satisfaction and Social Physique Anxiety Across Males of Different Exercise Frequency and Racial Background. *Journal of Sport Behavior* 2002, 25 (1), 74-90.

**Sarıkabak M, Karakulak İ, Sunay H.** Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *SPORMETRE* 2019, 17 (3), 119-133.

**Sarıkaya R, Öztürk H, Afyon YA, Turegun E.** Üniversite Öğrencilerinin Kilofobiye Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 2013, 15 (2), 70-74.

**Seki T, Dilmaç B.** Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim* 2015, 40 (179), 57-67.

**Sert H, Seven A, Çetinkaya S, Pelin M, Aygin D.** Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Obezite Ön Yargı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 2016, 1 (4), 9-17.

**Sucu N.** 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 2018, 101.

**Sübaşı G.** Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim* 2007, 32 (144), 3-15.

**Şahin A.** Spor Salonuna Giden Yetişkinlerin Sosyal Fiziki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2018, 14-26.

**Şenel FM, Demirelli M, Öztekin S.** Minimally Invasive Circumcision With a Novel Plastic Clamp Technique: A Review of 7,500 Cases. *Pediatric Surgery International* 2010, 26 (7), 739-745.

**Teachman BA, Gapinski KD, Brownell KD, Rawlins M, Jeyaram S.** Demonstrations of Implicit Anti-Fat Bias: The Impact of Providing Causal Information and Evoking Empathy. *Health Psychology* 2003, 22 (1), 68-78.

**Tekeli ŞC.** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın 2017, 121.

**Telli E, Ünal Z.** Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2016, 8 (15), 134-146.

**Uğurlu N, Akın H.** Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2008, 11 (4), 38-47.

**Ulaş Kadioğlu B, Uncu F, Nazik F, Sönmez M.** İki Farklı Üniversitede Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kilofobi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi* 2015, 1 (2), 77-86.

**Uluöz E.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Obez Bireylere Karşı Tutum Düzeylerinin Sınıf Değişkenine ve Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi* 2016, 2 (4), 125-136.

**Wang SS, Brownell KD, Wadden TA.** The Influence of The Stigma of Obesity on Overweight individuals. *International Journal of Obesity* 2004, 28, 1333-1337.

**WEB\_1.** (2019). Türk Dil Kurumu web site. <http://sozluk.gov.tr/> (03.08.2019).

**WEB\_2.** (2019). World Health Organization web site. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (13.12.2019).

**WEB\_3.** (2019). Unconn Rudd Center For Food Policy&Obesity web site. <http://www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-schools-and-educators> (17.12.2019).

**Welborn SE.** Comparison of Obesity Bias, Attitudes and Beliefs Among Undergraduate Dietetic Students, Dietetic Interns and Practicing Registered Dietitians, Master Thesis, East Tennessee State University Department of Allied Health Sciences, East Tennessee 2013, 56.

**Yaman Ç, Teşneli Ö, Gelen N, Koşu S, Tel M, Yalvarıcı N.** Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi* 2008, 5 (2), 1-17.

**Yaşartürk F, Çelik F, Kul M, Türkmen M, Akyüz H.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport* 2014, 1, 863-869.

**Yılmaz Aydın D.** Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı, Bağlanma Stilleri ve Annelerinin Kaygı Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2018, 122.

**Yılmaz CY, Dinç ZF.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Genç Kadın ve Erkek Öğrencilerin Kilofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2010, 8 (1), 29-34.

**Yılmaz CY.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Kilofobi Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisan Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2009, 58.

**Yılmaz CY.** Obezite Farkındalık Eğitiminin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kilofobi Düzeyleri ve Kilolu Bireylere Yönelik Tutumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2018, 59.

**Yüceant M.** Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aksaray 2013, 68.

# EKLER

## Ek 1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 28/12/2018-E.74896



T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı  
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı : 92340882-050.04.04  
Konu : Kararlar

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN  
Öğretim Üyesi

Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 26.12.2018 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 1 nolu karar ekte sunulmuştur.  
Bilgilerinize sunarım.

**e-imzalıdır**  
Prof.Dr. Ayten TAŞPINAR  
Kurul Başkanı

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi Dr.Öğr.Üyesi Murat ÖZMADEN'in "**Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Düzeylerinin İncelenmesi**" konulu yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde ile gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1.'in son bölümünde taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)]lerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Evrakı Doğrulamak İçin: <https://cbys.adu.edu.tr/enVision/Dogrula/SU426SC>

Sağlık Bilimleri Fakültesi Gençlik cad. no:7 Efeler/AYDIN  
Telefon No: 02562132717 Faks No: 02562124219  
E-Posta: saebilfakultesi@adu.edu.tr, İnternet Adresi:

Bilgi İçin: Nazife Uzun  
Unvan: Bilgisayar İşletmeni  
Telefon No: 05438373927

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

## Ek 2. Valilik Onayı



T.C.  
AYDIN VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 74083975-605.01-E.6451422  
Konu : Dilay EMİROĞLU'nun  
Araştırma İzni Hk.

28/03/2019

### VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Milli Eğitim Bakanlığının 2017/25 Sayılı Genelgesi.  
b) Adnan Menderes Üniversitesi Yazı ve Kurul İşleri Müdürlüğü'nün 20.03.2019 tarihli ve E.5011 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazıda; Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Dilay EMİROĞLU tarafından "*Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilo fobi Düzeylerinin İncelenmesi*" konulu tez çalışması kapsamında Aydın İli Efeler İlçesi Özel Aydın Çözüm Temel Lisesi, Özel Aydın Fen Bilimleri Temel Lisesi, Özel Aydın Final Temel Lisesi, Özel Aydın Pusula Temel Lisesi, Özel Büyük Uğur Temel Lisesi, Özel Kayabaşı Temel Lisesinde üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilere anket yapma isteği, Milli Eğitim Bakanlığı 2017/25 sayılı genelgesi doğrultusunda incelenmiş olup inceleme sonucunda; **çalışmanın 25 MART-10 MAYIS 2019 sürmesi nedeniyle eğitim - öğretimi aksatmayacak şekilde, okul idaresinin uygun göreceği zamanlarda ve mühürlü anketin kullanılarak yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.**

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Seyfullah OKUMUŞ  
İl Milli Eğitim Müdürü

Eki: Yazı ve ekleri

OLUR  
28/03/2019

Yücel GEMİCİ  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Adres: Meşrutiyet Mah. Kültür Cad.No:20 Efeler/AYDIN	Ayrıntılı bilgi için:A.ÇERÇİ-Şef
Elektronik Ağ: www.aydin.meb.gov.tr	Tel:0256 215 10 28 - 1429 Dahili
e-posta:yuksekokretimyurtdisi09@meb.gov.tr	Faks:0256 225 12 68

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden cd83-af0b-3bcb-9ebb-b707 kodu ile teyit edilebilir.

### Ek 3. Anket Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Dilay EMİROĞLU tarafından yürütülen “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı ve Kilofobi Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı ankete dayalı bir araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

“Bu araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen **gizli tutulacak**, kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya isteyerek katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların geliştirilebilmesi için önemli bir etkiye sahiptir. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten Dilay EMİROĞLU’na, iletişim bilgileri 05546395034 (cep), dilayemiroglu11@hotmail.com (e-posta) uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla veya telefonla (cep) sorabilirsiniz.”

Size verilen anketleri cevaplama süreniz yaklaşık olarak 20-30 dakika olabilir.

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) **Cinsiyet:** Kadın ( ) Erkek ( )

2) **Yaş:** ..... 3) **Boy:** ..... 4) **Kilo:** .....

5) **Spor yapıyor musunuz? :** Evet ( ) Hayır ( )

6) **Cevabınız “Evet” ise haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?:**

Hiç yapmam ( ) 1-3 gün ( ) 4-6 gün ( ) Her gün ( )

7) **Baba eğitim durumu:**

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Ön Lisans (2 yıllık) ( )

Üniversite ( ) Yüksek lisans/Doktora ( )

8) **Anne eğitim durumu:**

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Ön Lisans (2 yıllık) ( )

Üniversite ( ) Yüksek lisans/Doktora ( )

9) **Dışarıda yemek (fast-food) yeme sıklığınız nedir? :**

Hiç yemem ( ) 1-3 gün ( ) 4-6 gün ( ) Her gün ( )

## Ek 4. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

### SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ

Bu bir test değildir. “Doğru” veya “Yanlış” yanıt yoktur, içtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Bu envanterde yer alan her soruda size göre uygunluk derecesine karşılık gelen kutuyu daire içine alarak cevaplandırınız.

Örnek:	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Doğru Bazen Yanlış	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
Fiziksel görünüşümden hoşnutum.	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Doğru Bazen Yanlış	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru

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

## Ek 5. Kilofobi Ölçeği

### KILOFOBİ ÖLÇEĞİ (KFÖ)

**Açıklama:** Aşağıda liste halinde verilmiş 14 çift sıfat, bazen şişman insanları tanımlamak için kullanılır. Her bir çift sıfat için, duygu ve düşüncelerinizi en iyi şekilde tanımlayan sıfatın yanındaki rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

① Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

⑤ Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Sol						Sağ
Tembel	⑤	④	③	②	①	Çalışkan
İsteksiz	⑤	④	③	②	①	İstekli
Çekici	⑤	④	③	②	①	Çekici olmayan
Öz kontrollü	⑤	④	③	②	①	Öz kontrolsüz
Hızlı	⑤	④	③	②	①	Yavaş
Dayanıklı	⑤	④	③	②	①	Dayanıksız
Hareketli	⑤	④	③	②	①	Hareketsiz
Güçsüz	⑤	④	③	②	①	Güçlü
Kendi isteklerine düşkün	⑤	④	③	②	①	Kendinden ödün veren
Yemekten hoşlanmayan	⑤	④	③	②	①	Yemekten hoşlanan
Biçimsiz (vücudu)	⑤	④	③	②	①	Biçimli (vücudu)
Az yiyen	⑤	④	③	②	①	Çok yiyen
Kendine güven duymayan	⑤	④	③	②	①	Kendine güven duyan
Özsaygısı düşük	⑤	④	③	②	①	Özsaygısı yüksek



## ÖZGEÇMİŞ

**Soyadı, Adı:** EMİROĞLU Dilay  
**Uyruk:** Türkiye Cumhuriyeti  
**Doğum yeri ve tarihi:** ANKARA / 11.11.1992  
**Telefon:** 0539 828 1192  
**E-mail:** dilayemiroglu11@hotmail.com  
**Yabancı Dil:** İngilizce

### EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Lisans	Pamukkale Üniversitesi	2014