

# Fitness Merkezlerine Üye Bireylerin Ruminatif Düşünce Biçimi, Yaşamın Anlamı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi<sup>1</sup>

Hüseyin Macar<sup>2</sup>

Mehmet Çağrı Çetin<sup>3</sup>

## Özet

Bu araştırma, fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Mersin il ve ilçelerinde fitness merkezlerine üye yetişkin bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Mersin il ve ilçelerinde bulunan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen bazı fitness merkezlerine üye 260'ı kadın, 352'si erkek toplam 612 katılımcı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; "Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ve "Yaşamın Anlamı Ölçeği", kullanılmıştır. Araştırma ölçeklerinin güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Katılımcıların ruminatif düşünce ve yaşamın anlamı düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=.302$ ) bir ilişki bulunmuştur. Ruminatif düşünce düzeyi ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=.107$ ), ruminatif düşünce düzeyi ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=-.211$ ) bir ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı,

- 1 Bu çalışma Prof. Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN danışmanlığında tamamlanmış olan Hüseyin MACAR'ın aynı isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.
- 2 PDR Uzmanı, Milli Eğitim Bakanlığı, hmacar.kaserya@gmail.com, 0000-0001-7985-0072
- 3 Prof. Dr. Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mcctin80@gmail.com, 0000-0001-7667-2143

pozitif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=.214$ ) bir ilişki bulunmuştur. Var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=.292$ ) bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca ruminatif düşünce düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının artacağı ve yaşamın anlamının azalacağı yordandırmıştır.

## Giriş

Çağımızda toplumda meydana gelen değişiklikler; insanların yaşayış tarzlarında, yaşamı algılayış biçimlerinde ve sosyalleşme süreçlerinde değişimlere yol açmaktadır. Bu değişimler bir bakıma insanın psikolojik problemlerle daha çok karşılaşmasına, kişilerin yaşamlarını anlamlandırmada güçlükler çekmesine sebep olmaktadır. Teknolojinin hayatımıza bu kadar müdahil olması sebebiyle; insanlar sosyal, psikolojik yönden etkilenmekte ve insanlar hareketsiz, monoton bir yaşam sürmektedir. İnsanlar zaman zaman bedenleriyle ilgili hassas düşüncelere sahip olurlar. Bu düşünceler genellikle psikolojik olarak ve duygusal anlamda memnuniyetsizliğe yol açmaktadır. Bununla birlikte bireyler toplumda yer edinmek, dikkat çekmek için ekstra çaba sarf etmekte ve spora yönelmektedirler.

Spor ve egzersizin amacı; sağlıklı yaşam, stresle mücadele enerjisinin yükseltilmesi, bireyin elverişli beden ağırlığında kalabilmesi, mesleki başarı, dinç kalabilme, enerjik, dinamik ve kaliteli bir hayat sağlamaktır. İnsanlar günlük hayatlarında sağlıklı olabilmek, fiziksel olarak formda kalmak, güçlü kas ve kemik yapısına sahip olmak, fit görünmek gibi hedeflere ulaşmak için spor ve fiziksel aktiviteye ihtiyaç duymaktadır (Yağan, 2019). Spor ve fiziksel aktivitelerin psikoloji üzerine etkisi bilim insanları tarafından incelenmiştir. Fiziksel aktivitelerin insan vücudundaki sistemlerde ve duygusal durumunda düzelmeye yol açtığı öne sürülmüştür (Korkmaz ve Uslu, 2020; Özсарı & Fişekçioğlu, 2023).

Sosyal görünüşü etkileyen fiziksel zayıflığın ya da yakışıklılığın kültürel bir değer olarak yansıtıldığı reklam, magazin, TV programlarında ve sosyal medyada fiziksel görünüş, gündelik hayatta çoğu zaman bireyin düşünce, duygu, davranış ve başarılarının önüne geçebilmektedir (Çepikurt ve Coşkun, 2010). İnsanların çoğu çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedirler (Alemdağ ve Öncü, 2015). Bu yüzden diğer insanlar üzerinde daha çekici ve olumlu bir izlenim bırakmak için harekete geçerler. Olumlu bir izlenim bırakamayacaklarını düşündüklerinde ise bireyler sosyal görünüş kaygısı yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1995). Bireyler bu tür eksiklik ve kaygılarını gidermek için fitness merkezlerini tercih etmektedirler.

İnsanoğlunun kendine has bir yaşam hedefi bulunmakla beraber insanın tavır ve tutumları, tüm hareketleri, alışkanlıkları, kişilik özellikleri bu anlamla uyum içindedir. Bireyin tüm davranışlarının temelinde dünyaya ve kendisine ilişkin önceden ayarlanmış bir fikir yatar. “Ben böyleyim ve evren de böyledir.” yargısı bireyin yaşama verdiği anlamı yansıtır (Adler, 2000). Yaşamın anlamını arayan insanoğlu için anlam, hedef, değerler, idealler olmadan yaşamak ciddi olarak stres oluşturmakta ve insanoğlunu psikolojik olarak etkilemektedir (Yalom, 2001). Bireyin içinde bulunduğu psikolojik durum da onun yaşamını algılayış ve anlamlandırma şeklini etkilemektedir.

Yaşamın anlamı son zamanlarda insanların ilgisini çekmeye ve iyi olma halinin daha kapsamlı bir bileşeni olarak düşünölmeye başlanmıştır (Ryff ve Singer, 1998). Psikoloji bilimi de, yaşamın anlamından daha çok bireyin yaşamına nasıl bir anlam yüklediğiyle ilgilenmektedir. Çünkü her insanda kendisini ve etrafındaki dünyayı anlamak için büyük bir arzu vardır. İnsanoğlu kendisinde bu gibi arzuların olduğunu destekleyen bilişsel ve davranışsal aktivitelerde bulunur (Ryff ve Singer, 1998). Bu bağlamda spor ve fiziksel aktiviteler bireye yaşamın anlamı konusunda doğrudan olumlu etkilerde bulunurken, bireyin bu aktivite içerisinde kendini bulmasına, tanıtmasına ve toplum hayatında yerini almasına, yaşamı anlamlandırmasına yardımcı olur (Yetim, 2000). Spor ve fiziksel aktivite yapmanın bireyin yaşam anlamına, fiziksel ve ruh sağlığına olumlu etkilerinin olabileceği bazı araştırmalarda aktarılmıştır (Kara vd., 2023; Özsarı vd.,2023; Manyanga vd., 2023; Kan & Xie, 2024).

Ruminasyon, olumsuz duyguların nasıl geliştiği ve ısrarlı bir biçimde devam ettiğinin aydınlatılması açısından önemli bir kavramdır (Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyon; kişinin problemini çözüp kendisine rahatsızlık ya da sıkıntı veren belirtileri değiştirmek için çaba harcaması yerine, pasif ve tekrarlayıcı bir biçimde içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna ya da bu durumun sebep sonuçlarına odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyon, olumsuz düşünceleri daha yoğun şekilde harekete geçirir (Koç, 2017). Ruminatif düşünce yapısına sahip bireyler, olay veya durumla ilgili değerlendirme yaparkenve bir anlam arayışındayken olumsuz yanlara odaklanarak bir kısır döngüye girer. Yüksek düzeyde ruminatif düşüncelere sahip bireylerin olumsuz duygu durumlarının arttığı belirtilmiştir (Smith ve Alloy, 2009).

Fitness merkezleri kişilerin fiziksel, psikolojik ve mental olarak iyi bir seviyeye gelmelerini sağlamanın yanında sosyalleşmek için de çok uygun merkezlerdir (Taşdemir, 2015). Fitness yapmanın; bireylerin fiziksel olarak iyi olma ve fit bir beden imajının yanında psikolojik iyi oluş, stres ve

depresyonla başa çıkmaya yardımcı olduğu ve kaygıyı azalttığı belirtilmiştir (Taşdemir, 2015; Ekeland, Heian ve Hagen, 2005). Psikolojik iyi oluş için ruminatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı günümüzde giderek önem kazanan kavramlar haline gelmiştir. Spor ve fiziksel aktivitelerin içinde heyecan, korku, mutluluk, kaygı, üzüntü, stres, güven vb. pozitif ve negatif düşünce ve duygular her zaman vardır. Bu duygular bireyin sosyal yaşamına ve bilişsel olarak hazır oluşlarına olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Spor ve fiziksel aktivitelerle kişi; öfke, kıskançlık, saldırganlık vb. olumsuz duygularını da boşaltma imkânı sağlar ve kişinin olumlu duygu ve düşünceleri artar. Bu durum psikolojik iyi oluş ve yaşamın anlamı açısından önem arz etmektedir.

Bu bilgiler ışığında günümüzde sosyal görünüşün öneminin artmasıyla beraber fitness merkezleri popüler bir fiziksel aktivite ortamı haline gelmiştir. Dolayısıyla bireylerin ruminatif düşünce biçiminin yaşama yüklediği anlamı ve sosyal görünüş kaygısını bazı demografik özelliklere göre yordayıp yordamadığı merak konusu olmuştur.

## **1.Fitness Kavramı**

Fitness kavramı sağlıklı, zinde ve faydalı anlamlarına gelmekte aynı zamanda “fiziksel uygunluk” olarak da adlandırılmaktadır. Bu kavram karşımıza çıkan güçlüklerin, zorlukların üstesinden gelmek anlamına gelir. İnsanların fit, sağlıklı, güçlü kas ve kemik yapısına sahip olmasını ifade etmektedir (Voigt ve diğerleri, 1998; akt. Uz, 2015). Fitness gündelik hayatta amaçlanan hareket ve davranışların gerçekleştirilmesi için uygun ortamı sağlar. Fitness her türlü performans, beceri, güzellik ve gençlik gibi değerleri ifade etmektedir. Tüm bunlarla birlikte fitness kavramı genel fiziksel performansın iyi olması ve vücut geliştirme ile bağlantılı olarak kabul edildiğinde kuvvet ve dayanıklılık artırma aracı olarak ifade edilebilir (Röthig ve Prohl, 2003).

### **1.1. Fitness Merkezinin Tanımı**

Gündelik hayatta sportif aktivitelere vakit ayıramayan bireyler spor salonlarına yönelmektedirler. Bu alanlardan biriside fitness merkezleridir (Kaya, 2019). İnsanlar genellikle fitness sağlıklı ve zinde kalmak için tercih ederler. Gelişen ve yenilenen dünyada insanların ihtiyaçları gittikçe artmaktadır. Fitness merkezleri de bu ihtiyaçlardan biri olan bireylerin spor ve fiziksel aktivite ihtiyacını karşılamayı amaçlamaktadır. Teknoloji ve dijital çağın etkisiyle insanlar hareketsiz bir yaşam sürerek sağlık problemleri yaşamaktadır. Bu sorunların üstesinden gelebilmek, zamanı verimli ve aktif

kullanabilmek amacıyla insanlar fitness merkezlerine yönelirler (Bektaş, 2015).

Düzenli şekilde fitness yapmanın bireylerin istenilen sağlık düzeyine ulaşabilmesine, fiziksel olarak iyi duruma gelmesine fayda sağladığı, sosyalleşmesine ve psikolojik iyi oluşlarına önemli katkılarının olduğu ifade edilmektedir (Gracia-Marco ve diğerleri, 2011; Ritvanen ve diğerleri, 2007). Fitness merkezlerine giden bireyler kendilerinin daha sağlıklı hale geleceği fikri ile bedenleri için iyi bir karar vermiş olurlar. Fitness yapan bireyler kendisine saygının yanında çevresine de saygı duymayı öğrenirler. Fitness yapan birey, kazandığı pozitif düşüncelerle birlikte yaşanan olumsuzluklara karşı iyimser ve son derece yapıcı olmayı öğrenebilir (Kaya, 2019).

## 2.Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon kavramı ilk kez 1960 yılında obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile çalışmalar yapan Ingram tarafından obsesif kompulsif bozukluktan ayrı bir olgu olarak kompülsiyon olmadan düşünce düzeyindeki patolojiyi işaret etmek için kullanılmıştır. 1970'li yıllarda post-travmatik stres bozukluğu (PTSB) üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar “istemsiz bir biçimde ortaya çıkan, kişinin sürdürmekte olduğu eylemlerini engelleyen, kontrol edilmesi zor ve bastırmak için zorlu bir çaba gerektiren tekrarlayıcı düşünceler” olarak tanımladıkları zorlayıcı/girici ruminasyon (intrusive rumination) terimini kullanmışlardır (Clark ve Rhyno, 2005). Aynı dönemde depresyon üzerine çalışmalar yapan Rippere (1977) ise ruminasyonu “genellikle olumsuz duyguduruma bir tepki olarak ortaya çıkan tekrarlayıcı, depresif düşünce” olarak tanımlamıştır.

### 2.1. Ruminatif düşünce ile ilgili spor alanında yapılan çalışmalar

Ruminatif düşünce ile ilgili spor alanında yapılan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Mevcut çalışmalarda saldırganlık, spora özgü başa çıkma ve dikkat, bilinçli farkındalık, duygusal düzenleme gibi konulara odaklanılmıştır. Maxwell (2004), sporcularda öfke ruminasyonunun saldırganlık eğilimi ile ilişkisini araştırmıştır. Kadın ve erkek toplam 305 sporcu ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre erkek ve kadınlar, takım ve bireysel sporcular arasında öfke ruminasyonu puanında farklılık bulunmamıştır. Ayrıca ruminasyonun saldırganlık olasılığını artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada Maxwell ve diğerleri (2005) 495 İngiliz ve 453 Çinli sporcunun öfke ruminasyonlarını karşılaştırdıklarında Çinli sporcuların ruminasyon düzeylerinin İngiliz sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Roy ve diğerleri (2016), profesyonel futbolcular ve kulüp futbolcuları üzerinde ruminatif düşünce ile performans arasındaki

ilişkiyi inceledikleri çalışmada profesyonel futbolcuların ruminasyon düzeylerinin kulüp futbolcularından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre ruminasyonun düşük seviyeleri futbolcularda daha yüksek bir kariyer ile ilişkilendirilmiştir. Josefsson ve diğerleri (2017)'nin 241 sporcunun katılımıyla gerçekleştirdikleri ruminatif düşünce ve duygusal düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve spora özgü başa çıkma arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırdıkları çalışmaya göre rekabet sporcularında artan bilinçli farkındalığın, ruminasyonda azalmaya ve olumsuz duyguları düzenleme kapasitesinin artmasına neden olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal düzenlemenin ve ruminasyonun spora özgü başa çıkma üzerine güvenilir, doğrudan etkileri bulunmuştur. Bulgular, ruminasyon ve duygusal düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve spora özgü başa çıkma becerileri arasındaki ilişkide aracılık rolünü desteklediği söylenmiştir. Aksoy(2020), sporcularda optimal performans duygudurumu ruminatif düşünce ve akıl dışı inançların rolünü incelediği araştırmasında regresyon analizi sonuçlarına göre, ruminatif düşünce optimal performans duygudurumunu yordamadığını tespit etmiştir. Vural (2021), sporcuların rakiplerine karşı özellikle yarışma esnasında ve geçmiş maçlarla ya da oynadıkları maçlar hakkında olacaklar ile ilgili ruminatif düşüncelere kapıldıklarını, spor ortamında bu duygudurumunun sporcuların ve çalışanların performans ve bağlanmalarını olumsuz yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Ayrıca ruminasyonun kontrol altına alınmasının başarıyı arttırabileceğine vurgu yapmıştır. Tingaz ve Çakmak (2020) ise üniversiteli sporcular üzerine yaptıkları araştırmada ruminasyonla bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

### 3.Sosyal Görünüş

İnsanlar kendi dış görünüşleriyle ilgilendiği gibi diğer insanların da dış görünüşleriyle ilgilenirler. Son zamanlarda fiziksel görüntüye verilen önem ve dış görünüşle alakalı değerlendirmeler sosyal medyada da çok fazla yer edinmektedir. Günümüzde bireyler olması gerekenden daha fazla kendi dış görünüşlerine ve başka bireylerin dış görünümüne ilgi duyar duruma gelmişlerdir (Kılıç ve Karakuş, 2016).

#### 3.1. Sosyal Kaygı

Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökeni eski Yunanca “anxiasitas”dan türemiştir. Korku, endişe ve bilinmeyeni merak etme manası taşımaktadır. Kaygı kelimesini ilk ortaya atan Ciceron (M.Ö. 106-437), devamlı ve bitmeyen endişe anlamında kullanmıştır (Korkmaz, 2020). Öner 1990)'e göre Kaygı (anksiyete), kişinin psikolojik ve çevresel olaylara karşı verdiği

tepkiler olarak adlandırılabilir. Durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki tür kaygıdan bahsedilmektedir. Durumluk kaygısı, tehlikeli durumların oluşturduğu tedirginlik ve korku kişinin yaşadığı normal ve geçici kaygı olarak görülmektedir. Durumluk kaygısı, insanın içinde bulunduğu baskılı bir durum veya durumlardan dolayı yaşadığı subjektif korkudur (Öner ve Comte, 1983). Durumluk kaygısı sporcular için müsabaka öncesinde, sonrasında ve müsabaka esnasında önemli bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı ise; stres yaratan durumun tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal tepkilerin artması ve süreklilik kazanması olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 1994).

İnsanlar genellikle buldukları ortamlarda herkesin onu izlediği, toplum önünde küçük düşeceği gibi konular üzerine düşünürler ve bu düşünceler insanların kaygı durumunu tetikler. Bu kaygı birey için katlanılmaz bir hale gelebilir ve kişi sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal ortamlarda bulunmama gibi davranışlar sergiler (Ümmet, 2007). Bu tanımlardan yola çıkarak sosyal kaygı bireyin sosyal ortamlarda uygun davranamayacağı, kötü duruma düşebileceği, insanlar üzerine olumsuz bir izlenim bırakabileceği ve başkaları tarafından beceriksiz, zavallı, yetersiz vb. bir şekilde adlandırılacağı gibi bir tedirginlik ve gerilim hali olarak da tanımlanabilir (Gümüş, 2006). İnsanların özellikle tanımadığı insanlar tarafından performanslarıyla ilgili konularda ve sosyal konularda olumsuz değerlendirilmeleri ve dışlanmaları durumunda sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır (Gautreau, Simon, Mushqash ve Sherry, 2015; akt. Kılıç, 2015). Genellikle sosyal kaygı yaşayan insanlar bariz bir şekilde sosyal ilişki içindeyken ve sosyal ortamlarda bulunurken endişelenirler. Sosyal kaygıya sahip insanların farklı bir kaygı türlerine de sahip olmaları gerekmez. Sosyal kaygı yapısı gereği kişinin diğer insanlarla iletişimini sınırlandırmaya yöneliktir. Sosyal kaygının ana yapısında reddedilme endişesi ve çekimsellik vardır. Bundan dolayı sosyal kaygı yaşayan kişiler sosyal görünüşlerine dikkat eder, çevrelerine uyum sağlar ve sessiz kalmayı tercih ederler (Meral, 2018).

### 3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanlar kendi dış görünüşleriyle ilgilendiği gibi diğer insanların da dış görünüşleriyle ilgilendirirler. Son zamanlarda fiziksel görüntüye verilen önem ve dış görünüşle alakalı değerlendirmeler sosyal medyada da çok fazla yer edinmektedir. Günümüzde bireyler olması gerekenden daha fazla kendi dış görünüşlerine ve başka bireylerin dış görünüşüne ilgi duyar duruma gelmişlerdir (Kılıç ve Karakuş, 2016).



Toplumsal ve duygusal bir varlık olma özelliklerinden dolayı insanlar sıklıkla çekici olarak nitelendirdikleri kişilerle bir arada olmak, iletişim kurmak isterler. Bireylerin nasıl bir etkileşim içerisinde olacağını etkileyen etmenlerden birisi fiziksel görünümüdür. Bu yüzden kişi, diğer insanlar tarafından çekici bulunmak ve olumlu bir izlenime sahip olmak için uğraşırlar. İstedikleri bu izlenime sahip olamayacaklarını düşündükçe kişi kaygı yaşar (Akt: Kara, 2016). Duyulan bu kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin dış görünüşlerinin çevredeki diğer bireyler açısından değerlendirilme kaygısıdır. Başka bir ifadeyle; sosyal görünüş kaygısı bireyin fiziksel görünüşünün başka kişilerce değerlendirilmesi durumundaki hissettiği endişe, gerginlik ve kaygıdan oluşan duygusal tepkilerdir (Hart vd., 1989; Çınar ve Keskin, 2015).

Günümüze sosyal görünüşe karşı bireylerin ilgisinin ve duyarlılığının oldukça arttığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde birçok ulusta fiziksel görünüm, fiziksel özellikler, güzellik kavramı, insanların çekiciliği gibi özellikler ön plana çıkan durumlar olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Yaman ve diğerleri, 2008). Olumsuz görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel özellikleriyle alakalı olarak, beğenmediği yönlerini diğer insanların beğenmeyeceği korkusu ve bu konuda sosyal ortamlarda dışlanma yaşayabileceği korkusu olarak ifade edilmiştir. Kişi bu durumlardan dolayı psikolojik olarak kendini rahatsız hissederek ve bedeninden utanmaya başlar (Doğan, 2009).

Birey kendisine yönelik olumlu algılamalara sahip olduğunda karşısındaki insanların da kendisini düşündüğü ve onlar tarafından beğenildiği kanısına sahiptir. Kendi vücuduyla ilgili olumlu algıya sahip olan ve beğenildiğini düşünen birey içinden geldiği gibi davranabilmektedir. Yani vücut algılarından memnun olan bireyler arzuladıkları görüntüde olmanın verdiği rahatlıkla yaşamaktadır. Bu rahatlık, bireyin düşünce ve duygu alışverişini genişletip, sosyalleşme ve özerk davranabilme gücünü yükseltecektir. Özerk davranabilen birey ise kendini yönetip çevresiyle ilişkilerinde kendine özgü düşünceleriyle davranışlarına yön vererek sağlıklı kimlik geliştirmiş olacaktır (Öksüz, 2012).

Fiziksel görünüşünden memnun olmayan bireyler farklı metotlar kullanarak değişme yolunu tercih ederler. Bu tercihler farklı kıyafet giymekten, estetik ameliyat olmak gibi yöntemlere kadar varabilir. Ancak kendini iyi ve çekici bir fiziğe ulaştırmak isteyen insanlar tarafından en çok tercih edilen yöntem spor ve beden egzersizleri yapmaktır (Grogan, 1999; akt. Alemdağ, 2013). Kendi ideal beden algısına ulaştırmak isteyen yani daha çekici bir fiziğe ulaşmak isteyen bireylerin en çok kullandıkları



yöntem fiziksel aktiviteye katılmaktır (Yaman ve diğerleri, 2008). Fiziksel görünümünden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi fiziksel görünümünden ötürü olumsuz değerlendirmeler almak da fiziksel aktiviteye katılma nedeni olabilmektedir. Bundan dolayı son yıllarda, fiziksel görünüşten dolayı duyulan kaygı, spor ve egzersiz psikolojisi alanında yeni bir araştırma konusu olmuştur.

### 3.3. Yaşamın Anlamı

Yaşamın Anlamı: Anlamlılık kavramı, temel anlamda, kişinin yaşamının uyumlu, önemli, yönetilebilir ve sahiplenici duygusu olarak tanımlanır (Schnell, 2009). Yaşamın anlamı psikoloji literatüründe farklı şekillerde tanımlanmıştır. Yaşam anlamı kavramı daha çok güç, yoğunluk ve insanların anlam, önem ve hayatlarının amaçlarını şekillendirme ya da onları güçlendirme çabaları, arzuları olarak tanımlanmaktadır. (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Yaşamın anlamıyla ilgili diğer bir tanım ise; dengeli, düşünceli ve varoluşu sunan ön yargısız tutumların çeşitli çıktılarının doğal sonucudur (Dogra, Basu ve Das, 2011).

Bireyin psikososyal bir gereksinimi olan "anlam"ı karşılayamaması, kalıcı ve hasar verici birçok problemle yüzleşme riskini beraberinde getirmektedir. Bireyin yaşamına anlam yüklemesi pozitif değişimlere yol açarken; yaşamın anlamsız olduğunu düşünmesikişide olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. Bu bakımdan yaşamın anlamı yaşam kadar önemlidir (Şentürk ve Yakut, 2014). Steger ve diğerleri (2008) yaşamın anlamını, bireyin varoluşunun önemini hatırlatan ve duyguların oluşumuna imkân veren bir kavram olduğunu ifade ederek, anlam arayışının, hayatın doğal ve sağlıklı bir bölümü olduğunu vurgulamışlardır. Anlam arayışı bireyin en temel gereksinimlerinden biridir. Yaşamın anlamı hiçbir zaman yok olmaz, sadece değişir (Frankly, 2010). İnsanın ruhsal açıdan da doyuma ulaşması gerekmektedir ve ruhsal doyumu sağlayan bireyin yaşamabakış açısı daha pozitif olabilmektedir.

#### 3.3.1. Yaşamın Anlamı ve Spor

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi, insanların yaşamını anlamlı kılmasına ve uğraş alanları oluşturmasına zemin hazırlamıştır. Bu durum bireyin kendine kalan zamanı daha sağlıklı değerlendirebilmesine, çeşitli etkinlik alanları oluşturmasına ve yaşamı daha anlamlı kılacak uğraşlar bulmasına olanak sağlamıştır.

Frankl (2010); yaşamın anlamını insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma ya da bir anlam bulma çabası olduğunu belirtmiştir.

Tanımdan anlaşıldığı üzere insanın yaşamını anlamlı kılmasını sağlayacak itici bir güç ve bir amaç gereklidir. Bu bağlamda sporun, yaşamın anlamını keşfetmede yardımcı olduğu söylenebilir. Çünkü spor; amaç, rekabet, heyecan, yarışma gibi kavramları içermektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin bu ihtiyaçları karşılama ve yaşamını anlamlı kılmasında sporun etkisinin olduğu söylenebilir (Kara, 2020). Sporun antropolojisi üzerine çalışmalar yapan Hans Huber, insanın önüne kapasitesini zorlayacak, harekete geçirecek bir hedef koyduğunu ve böylelikle kendisine yapay bir stres durumu yarattığını ve bu durumun bireyin hayatı anlamlandırma şeklini etkilediğini ifade etmiştir (akt: Frankl, 2019). Bu bağlamda spor ve fiziksel aktivitelerin insanda etkilediği duygu durumları bireyin yaşamını anlamlı hale getirmesine yardımcı olabilir. Frankly (2010), bireyin yaşamına anlam katabilmesi için mizah duygusu, sanat, doğa, hedef, hayattan beklenti, hayatta bir iz bırakmak gibi kavramlara değinmiştir. Adler (2017), yaşama verdiği anlama uygun olarak herhangi bir şey ya da bir etkinlik yapmak isteyen ve tüm çabasını bu amaca yönelten bireyin yapacağı iş için fiziksel ve ruhsal bakımdan en iyi durumda olacağını ifade etmiştir. Bu durumu spor ve fiziksel aktivitelerle ilişkilendirecek olursak bir sporunun başarıyı hedeflediği ve bu yolda gerekli çalışmaları yaptığı müsabaka için hazır olduğuna inanması, sporunun ruhsal açıdan daha sağlıklı olmasına ve yaşamını daha anlamlı hale getirmesine yardımcı olabilmektedir. Yani spor ve fiziksel aktivitenin insanın fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olmasına fayda sağladığı göz önünde bulundurulduğunda, yaşamın anlamlı hale gelmesinde önemli bir araç olabileceği söylenebilir.

#### 4. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler alt başlıklar halinde verilmiştir.

##### 4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan betimsel tarama, ilişkisel tarama ve regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, günümüz öncesinde ya da halen mevcut olan bir durumu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmanın konusu olan olay, kişiler ya da nesne kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Betimsel araştırmalar; bir durumun olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlanmasını sağlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri 2014). İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim gösteren veya derecesini belirlemeyi amaçlayan

araştırma modelleridir (Karasar, 2019). Regresyon modelinde, iki ya da ikiden fazla değişken arasındaki fonksiyonel ilişki gösterilir. Değişkenlerden birindeki değer bilindiği zaman diğer değişken üzerine tahmin yapılmasını sağlamaktadır (Ersöz ve Ersöz, 2020).

## 4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini 2021 yılında Mersin il merkezinde ve ilçelerinde fitness merkezine üye yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2021 yılında Mersinli ve ilçelerinden kolayda ulaşılabilir örneklem yöntemiyle belirlenen 19 fitness merkezine üye olan ve en az altı aydır fitness yapan toplam (352 erkek, 260 kadın) 612 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

### 4.2.1. Veri Toplama Araçları

#### 4.2.1.1. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ruminatif düşünme biçimlerini değerlendirmeyi amaçlayan ölçek, yedili likert tipi (1: Beni hiç tariflemiyor, 7: Beni çok iyi tarifliyor) şeklinde, tek faktörlü ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Martin ve Tesser'in ruminasyon teorisini dayalıdır. Ölçek, Karatepe (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formuna ait toplam varyans oranı %63,43, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.90'dır.

#### 4.2.1.2. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Yaşamın Anlamı Ölçeği Steger Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek yedili likert tipi (1: Benim için tamamen doğru, 7: Benim için hiç doğru değil) şeklinde ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 9'u pozitif maddelerden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. maddeler), 1'i ters maddeden (9. madde) oluşmaktadır. Ölçek, var olan anlam (1., 4., 5., 6. ve 9. Maddeler) ve bulunmaya çalışılan anlam (2., 3., 7., 8. ve 10. Maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puan 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında Cronbach Alfa katsayısı var olan anlam alt boyutu için .81, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur.

#### 4.2.1.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan SGKÖ tek boyutlu olup 16 maddeden

oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde oluşturulan ölçekte ifadeler karşılık gelen seçenekler 1-Hiç Uygun Değil, 2-Uygun Değil, 3-Biraz Uygun, 4-Uygun ve 5-Tamamen Uygun şeklinde sıralanmış ve puanlanmıştır. Ölçeğin birinci maddesi ters puanlanmaktadır. SGKÖ için, iç tutarlılık katsayısı 0.93, test tekrar- test güvenilirlik katsayısı 0.85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

#### 4.2.2. Veri Analizi

Araştırmada, verilerin analizinde istatistik paket programları kullanılmıştır. Araştırma ölçeklerinin güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Fitness merkezine üye olan 630 yetişkin bireyden yüz yüze veri toplanmıştır. Verilerin analizlere hazır hale getirilmesi için kayıp değerler (missing values) incelenmiş, daha sonra uç değerlere (outliers) bakılmıştır. 18 anket çalışmadan çıkarılarak 612 anket analize alınmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik testlerin karar kullanılmasına verilmiştir. İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Samples T-Test), çoklu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way Anova), farklılığın kaynağının belirlenmesinde ise Asgari Önemli Fark Testi (Least Significant Difference) LSD testi kullanılmıştır. İlişkisel model kapsamında ise Pearson korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır.

## 5.BULGULAR

*Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular*

		N	%
Cinsiyet	Kadın	260	42,5
	Erkek	352	57,5
Eğitim durumu	İlk-orta	21	3,4
	Lise	194	31,7
	Üniversite	357	58,3
	Lisansüstü	40	6,5
Yaş grupları	17-23 yaş	242	39,5
	24-30 yaş	183	29,9
	31 ve üzeri yaş	187	30,6
Medeni durum	Evli	130	21,2
	Bekar	482	78,8
Fitness yapma süresi	6 ay -1 yıl arası	341	55,7
	1-3 yıl arası	145	23,7
	3 yıldan fazla	126	20,6

Haftalık fitness yapma sıklığı	Haftada 1-3 gün	272	44,4
	Haftada 4-5 gün	244	39,9
	Haftada 6-7 gün	96	15,7
Vücut kütle indeksi	Zayıf	23	3,8
	Normal	373	60,9
	Fazla kilolu	161	26,3
Toplam		612	100

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Araştırmaya 260 kadın (% 42,5), 352 erkek (% 57,5) olmak üzere toplamda 612 fitness sporcusu katılmıştır. Eğitim durumu kategorileri ilk-orta öğretim seviyesinde 21 kişi (% 3,4), Lise seviyesinde 194 kişi (% 31,7), Üniversite seviyesinde 357 kişi (% 58,3), Lisansüstü seviyesinde 40 kişi (% 6,5) bulunmaktadır. Yaş kategorileri 17-23 arası yaş grubunda 242 kişi (% 39,5), 24-30 yaş grubunda 183 kişi (% 29,9), 31 ve üzeri yaş grubunda 187 kişi (% 30,6) yer almaktadır. Medeni duruma bakıldığında evli bireylerin sayısı 130 ( % 21,2), bekar bireylerin sayısı 482 (% 78,8) olarak bulgulanmıştır. Fitness yapma süresi 6 ay -1 yıl arasında olanların sayısı 341 (% 55,7), 1-3 yıl arası olanların sayısı 145 (% 23,7), 3 yıldan fazla olanların sayısı 126 (% 20,6) olarak tespit edilmiştir. Haftalık fitness yapma sıklığına bakıldığında ise Haftada 1-3 gün yapanların sayısı 272 (% 44,4), Haftada 4-5 gün yapanların sayısı 244 (% 39,9), Haftada 6-7 gün yapanların sayısı 96 (% 15,7) olarak tespit edilmiştir. Vücut kütle indeksi zayıf olan bireylerin sayısı 23 (%3,8), normal olanların sayısı 373 (%60,9), fazla kilolu olanların sayısı 161 (%26,3) ve obez olanların sayısı ise 55 (%9) olarak tespit edilmiştir.

*Tablo 2 Ruminatif düşünce tarzı ölçeği cinsiyet değişkeni t testi*

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Ruminatif Düşünce Tarzı	Kadın	260	3,98	1,307	-1,144	,253
	Erkek	352	4,09	1,195		

Katılımcıların Ruminatif düşünce tarzlarının cinsiyete göre farklılaşıp-farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

*Tablo 3 Ruminatif düşünce tarzı ölçeği yaş grupları değişkeni Anova analizi*

	Yaş grupları	N	Ort.	Std. Sp	f	p	fark
Ruminatif düşünce tarzı	17-23 yaş	242	4,19	1,116	3,498	,031*	a-c
	24-30 yaş	183	4,03	1,279			
	31 ve üzeri yaş	187	3,87	1,346			

*Gruplar: a: 17-23 yaş, b: 24-30 yaş, c: 31 ve üzeri yaş.*

Katılımcıların Ruminatif düşünce tarzlarının yaş grupları göre farklılaşp-farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde 17-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). 17-23 yaş grubuna ait ortalama değerin ( $4,19 \pm 1,116$ ), 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değerine ( $3,87 \pm 1,346$ ) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yaşın artmasına bağlı olarak Ruminatif düşünce tarzının azaldığı da söylenebilir.

*Tablo 4 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği cinsiyet değişkeni t testi*

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	260	1,88	,649	-2,933	,003
	Erkek	352	2,05	,799		

Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının cinsiyete göre farklılaşp-farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmıştır ( $p < 0,05$ ). Erkekler için ortalama değerin ( $2,05 \pm ,799$ ), kadınlara ait ortalama değere ( $1,88 \pm ,649$ ) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

*Tablo 5 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği yaş grupları değişkeni Anova analizi*

	Yaş grupları	N	Ort.	Std. Sp	f	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	17-23 yaş	242	2,03	,761	2,802	,061
	24-30 yaş	183	2,00	,762		
	31 ve üzeri yaş	187	1,87	,693		

Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yaş grupları göre farklılaşp-farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Ancak yaş yükseldikçe sosyal görünüş kaygısına ait ortalama değerlerin azaldığı tespit edilmiştir. Olgunluğa bağlı olarak sosyal görünüş kaygısının azaldığı da söylenebilir.

*Tablo 6 Yaşamın anlamı ölçeği cinsiyet değişkeni t testi*

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sp	t	p
Yaşamın anlamı ölçeği	Erkek	260	3,16	1,071	-1,712	,087
	Kadın	352	3,31	1,091		
Var olan anlam	Erkek	260	3,32	1,600	,496	,620
	Kadın	352	3,26	1,584		
Bulunmaya çalışılan anlam	Erkek	260	3,24	1,086	-,490	,624
	Kadın	352	3,29	1,086		

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin cinsiyete göre farklılaşıp-farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

*Tablo 7 Yaşamın anlamı ölçeği yaş grupları değişkeni Anova analizi*

Yaşamın anlamı ölçeği	Yaş grubu	N	Ort.	Std. Sp	f	p	fark
Var olan anlam	17-23 yaş	242	3,41	1,111	5,416	,005*	a-c
	24-30 yaş	183	3,23	1,020			
	31 ve üz. yaş	187	3,06	1,085			
Bulunmaya çalışılan anlam	17-23 yaş	242	3,11	1,579	2,477	,085	-
	24-30 yaş	183	3,34	1,454			
	31 ve üz.yaş	187	3,44	1,714			
Ölçek geneli	17-23 yaş	242	3,26	1,093	,050	,951	-
	24-30 yaş	183	3,29	1,043			
	31 ve üz.yaş	187	3,25	1,119			

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin yaş gruplarına göre farklılaşıp-farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde 17-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). 17-23 yaş grubuna ait ortalama değer (3,41 ± 1,111), 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değerine (3,06 ± 1,085) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

*Tablo 8 Rumunatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı ölçekleri korelasyon analizi*

N:612		1	2	3	4
Rumunatif Düşünce		-			
Sosyal Görünüş Kaygısı		,302**	-		
Yaşamın Anlamı	Var olan anlam	,107**	214**	-	
	Bulunmaya çalışılan anlam	-,211**	-,070	,292**	-

*\*\* $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı.*

Rumunatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı ölçeklerine ait boyutlar arasında yapılan korelasyon analizi ile bu değişkenlerin birlikte değişme yönleri ve kuvvetleri incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre; rumunatif düşünce ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ( $r = .302$ ), rumunatif düşünce ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ( $r = .107$ ),



rumunatif düşünce ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=-,211,$ ) bir ilişim tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=,214$ ) bir ilişim bulgulanmıştır. Var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ( $r=,292,$ ) bir korelasyon tespit edilmiştir.

*Tablo 9 Rumunatif düşünce ve sosyal görünüş kaygısı regresyon analizi*

Değişken	B	Std. Hata	Beta ( $\beta$ )	t	p	VIF
Constant	3,050	,137		22,325	,000	
Sosyal görünüş kaygısı	,505	,065	,302	7,823	,000	1,000
R=,302	R <sup>2</sup> değeri =,091	Düz. R <sup>2</sup> değeri = ,090				
F <sub>(1-610)}</sub> =61,201	p=,000	D-W=1,933				

*Not: Bağımsız değişken: rumunatif düşünce. Bağımlı değişken: sosyal görünüş kaygısı.*

Yukarıdaki tabloda bağımsız değişken olan rumunatif düşünce ile bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısı arasında yapılan regresyon analizi görülmektedir. Model istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{(1-610)}=61,201$ ;  $p<,001$ ). Modelin R<sup>2</sup> değeri ,091 olarak bulgulanmıştır. Bu bulgu rumunatif düşünce bağımsız değişkeninin, sosyal görünüş kaygısı bağımlı değişken boyutundaki değişimlerin % 9 unu açıkladığını göstermektedir. Beta değeri ( $\beta=,302$ ;  $p<,01$ ) olarak bulgulanmıştır. Rumunatif düşüncenin, sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir şekilde etkisi olduğu, Rumunatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını ,302 oranında arttıracığı söylenebilir. Özetle; rumunatif düşünce arttıkça, sosyal görünüş kaygısının da artacağı söylenebilir.

*Tablo 10 Rumunatif düşünce ve yaşamın anlamı ölçekleri regresyon analizi*

Değişken	B	Std Hata	Beta ( $\beta$ )	t	p	VIF
Constant	4,429	,159		27,820	,000	
Yaşamın anlamı	-,116	,046	-,101	-2,506	,012	1,000
R=,101	R <sup>2</sup> değeri =,010	Düz. R <sup>2</sup> değeri = ,009				
F <sub>(1-610)}</sub> = 6,280	p=,012	D-W=1,937				

*Not: Bağımsız değişken: rumunatif düşünce. Bağımlı değişken: yaşamın anlamı*

Yukarıdaki tabloda bağımsız değişken olan rumunatif düşünce ile bağımlı değişken olan yaşamın anlamı arasında yapılan regresyon analizi görülmektedir. Model istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F_{(1-610)} = 6,280$ ;  $p < .05$ ). Modelin  $R^2$  değeri ,010 olarak bulgulanmıştır. Bu bulgu rumunatif düşünce bağımsız değişkeninin, yaşamın anlamı bağımlı değişken boyutundaki değişimlerin % 10'unu açıkladığını göstermektedir. Beta değeri ( $\beta = -.101$ ;  $p < .05$ ) olarak bulgulanmıştır. Rumunatif düşüncenin, yaşamın anlamı üzerinde anlamlı bir şekilde negatif etkisi olduğu, Rumunatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın yaşamın anlamını -.101 oranında azaltacağı/ etkileyeceği söylenebilir. Özetle; rumunatif düşünce arttıkça, yaşamın anlamının azalacağı söylenebilir.

## 6.TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce biçimi, yaşamın anlamı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Spor alan yazında ruminasyonla ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Maxwell'in (2004) sporcularla yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre benzer sonuç elde edilmiş, kadın ve erkek sporcuların ruminatif düşünce düzeylerinde anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırma sonucunu desteklemeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Aksoy (2020'un yaptığı çalışmada cinsiyete göre ruminatif düşünce düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın sporcuların ruminatif düşünce düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun kadın sporcuların erkek sporculara göre spor ortamında yaşantıları hakkında tekrarlayıcı ve süregelen düşüncelerinin daha fazla olmasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Alan yazına bakıldığında anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı başka çalışmalarda yer almaktadır (Abak 2019; Bugay ve Erdur-Baker, 2011; Yazıcı, 2020; Kara vd., 2022 ). Yurt dışında yapılan çalışmalarda da ruminatif düşünce düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Calmes ve Roberts, 2007; Jose ve Brown, 2008; Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994). Nolen-Hoeksema (1987), kızların erkeklere göre 12 yaşından itibaren kişisel görünüm, kişilerarası ilişkiler, kişisel güvenlik ve kişisel değer hakkında daha fazla endişe duyduklarını ve bu gelişimsel farklılıktan kaynaklanan uyum problemlerinden dolayı daha yüksek ruminatif düşünce düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerinin yaş grubuna göre farklılaştığı bulunmuştur. 18-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grubu arasında

anamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ruminatif düşünce biçiminin 18-23 yaş grubuna ait ortalama değerin, 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşın artmasına bağlı olarak bireylerin problem çözme becerisinin ve yaşam deneyimlerinin artmasından dolayı ruminatif düşünce eğiliminin azaldığı söylenebilir. Alan yazına bakıldığında yaş değişkeniyle ilgili bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Özcan (2021), RDBÖ toplam puanının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Yetişkin bireyler üzerine yaptığı bu çalışmada 18-25 yaş arasındaki katılımcıların ruminatif düşünce düzeyleri, 46 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Yurt dışında yapılan çalışmalarda da ruminatif düşünce düzeyinin yaşa bağlı olarak değişim gösterdiği; yaş arttıkça ruminasyon düzeyinin azaldığı, en az ruminasyon düzeyine sahip grubun en yaşlı grup olduğu belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Ricarte vd., 2016; Sütterlin vd., 2016). Mevcut bulguların dışında yaşa göre ruminatif düşünce düzeyinin farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur. Bugay ve Erdur-Baker (2011), 14-24 yaş aralığında lise ve üniversiteli öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada yaşın ruminatif düşünce düzeyiyle ilişkisinin anlamlı düzeyde olmadığını belirtmiştir.

Fitness merkezlerine üye erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri, kadınlara ait ortalama değerlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları anlaşılmaktadır. Alemdağ (2013)da, öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisini incelediği çalışmasında erkeklerin SGKÖ ifade puanlarının kadınların SGKÖ ifade puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yağan(2019)'ın fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada erkeklerin SGK düzeyleri kadınların SGK düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine yapılan başka araştırmalarda erkeklerin SGK düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir 2019; Doğan, 2009; Kılıç, 2015; Toprak ve Saraç, 2018; Yağan ve Akpınar 2019). Aygör (2010), Makinen, Puukko-Viertomies, Lindberg, Siimes, Aalberg, (2012) ve Wilkosz, Chen, Kennedy, Rankin, (2011) çalışmalarında kızların erkeklere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygıları yaş grubuna göre analiz edilmiştir. Fitness merkezlerine üye bireylerin SGK'ları ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelediğinde; fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelendiği

araştırmada sosyal görünüş kaygısının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Akpınar ve Yağan, 2019). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada da sosyal görünüş kaygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Musa, 2020). Erman (2017)'ın yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş faktörüne göre SGK düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yaş değişkenine göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmayı destekleyici şekilde, Aygör (2010), Göksel ve diğerleri(2018), Musa (2020), Şahin (2012), Yalçın ve Kurnaz, (2021) araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde yaşamın anlamı ve cinsiyet değişkeniyle ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Dursun (2019), yapmış olduğu çalışmada yaşamın anlamı ölçeğinden elde edilen sonuçların cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Demir (2017), ve Taşdibi-Ünlü (2019), yapmış oldukları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşarak yaşamın anlamının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Turan, Tatlısu ve Turan (2020), yapmış oldukları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamını cinsiyete göre karşılaştırmışlar; var olan anlam ve yaşamın anlamı ölçeği genelinde erkek öğrenciler lehine fark bulunmuş, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda cinsiyete göre farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Bahçıvan (2020), fitness merkezinde egzersiz yapan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada da aranan yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Taş, 2011).

Katılımcılara ait yaşamın anlamı ölçeği ortalama değerlerinin 18-23 yaş grubu ile 31 ve üzeri yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. 18-23 yaş grubuna ait ortalama değerinin 31 ve üzeri yaş grubuna ait ortalama değerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Tatlısu, Turan ve Tatlısu (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada 18-22, 23-27 ve 28 ve üzeri yaş gruplarında yer alan bireylerin bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda 28 yaş ve üzeri olan bireyler lehine anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri üzerinde yapılan başka bir çalışmada, 18-24, 25-30, 31-35, 36-40 ve 41 yaş ve üzeri bireylerin yaşamın anlamı ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda 18-24 yaş grubu lehine anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiş, var olan anlam boyutunda yaş grupları

arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Dursun, 2019). Bir başka çalışmada ise öğretmenlerin yaşamın anlamı düzeyinin mevcut yaşam anlamı ve aranan yaşamın anlamı boyutlarında yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Taş, 2011).

Ruminatif düşünce, sosyal görünüş kaygısı ve yaşamın anlamı ölçeklerine ait boyutlar arasında yapılan korelasyon analizi ile bu değişkenlerin birlikte değişme yönleri ve kuvvetleri incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre; ruminatif düşünce ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; ruminatif düşünce ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; ruminatif düşünce ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir korelasyon tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Deniz ve diğerleri (2017), ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre inceledikleri araştırmada yaşamda anlam ile ruminasyon arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Bağımsız değişken olan ruminatif düşünce ile bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısı arasında yapılan regresyon analizi sonucu ruminatif düşünce bağımsız değişkeninin, sosyal görünüş kaygısı değişken boyutundaki değişimlerin % 9'unu açıkladığı tespit edilmiştir. Ruminatif düşüncenin sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir şekilde etkisi olduğu, ruminatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın sosyal görünüş kaygısını ,302 oranında arttıracığı söylenebilir. Literatürü incelediğimizde, ruminatif düşünce ve sosyal görünüş kaygısının birlikte incelendiği sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisinin incelendiği çalışmada ruminatif düşünce biçimi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Abak,2019). Ruminatif düşünce biçimi arttıkça sosyal görünüş kaygısının artabileceği belirtilmiştir. Bağımsız değişken olan ruminatif düşünce ile bağımlı değişken olan yaşamın anlamı arasında yapılan regresyon analizine göre ruminatif düşünce bağımsız değişkeninin, yaşamın anlamı bağımlı değişken boyutundaki değişimlerin % 10'unu açıkladığını göstermektedir. Ruminatif düşüncenin, yaşamın anlamı üzerinde anlamlı bir şekilde negatif etkisi olduğu, ruminatif düşünce düzeyindeki bir birimlik artışın yaşamın anlamını -,101 oranında azaltacağı/etkileyeceği söylenebilir. Özetle; ruminatif düşünce arttıkça, yaşamın anlamının azalacağı söylenebilir.

Literatürde ruminasyon ve yaşamda anlam ilişkisinin incelendiği çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Deniz, Amanvermez ve Buyruk-Genç (2017), ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre inceledikleri çalışmada yaşamda anlam ile ruminasyon arasında orta düzeyde, negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ruminatif düşünce düzeyi düştükçe yaşamda anlam düzeyinin yükseleceği söylenmiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların ruminatif düşünce ve yaşamın anlamı düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamı farklılıklar tespit edilmiştir. Bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı değişimler söz konusudur. İlişkisel model kapsamında fitness merkezlerine üye bireylerin ruminatif düşünce düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; ruminatif düşünce düzeyi ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; ruminatif düşünce düzeyi ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli; sosyal görünüş kaygısı ile var olan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli; var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca ruminatif düşünce düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının artacağı ve yaşamın anlamının azalacağı yordanmıştır.

Gelecek dönemde spor alanında sınırlı sayıda çalışma yapılan ruminatif düşünce ve yaşamın anlamı konularında farklı örneklem grupları ile çalışmalar yapılarak bu konulardaki araştırmalar daha da genişletilebilir.

## Kaynaklar

- Abak, E. (2019). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Adler, A. (2000). Yaşamın anlam ve amacı (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. ve Şipal, K. (2017). Yaşamın anlam ve amacı. Say. 15: Ankara: Say yayınları.
- Akkuş, Y., Türk, R., ve Akkuş-Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 6(1), 120-126.
- Aksoy, H. F. (2020). Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Alemdağ S. (2013). Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3(3), 287-300.
- Aygör, N. (2010). 12-14 yaş grubu ergenlerde beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajının değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bahçıvan, O. (2020). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, Sakarya.
- Baker, Ö. E., & Bugay, A. (2011). Mediator and moderator role of loneliness in the relationship between peer victimization and depressive symptoms. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 21(2), 175-185.
- Bektaş, M. (2015). İstanbul'da zincir fitness merkezlerinde sunulan hizmetlerin üye memnuniyeti açısından değerlendirilmesi. Yüksek lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. İstanbul.



- Brinker, J. K. & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö.E. Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Calmes, C. A. & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 343-356.
- Clark DA, Rhyno S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals: Implications for clinical disorders: In Clark DA. (ed.) *Intrusive thoughts in clinical disorders : theory, research, and treatment*. New York: Guilford Publications Inc, 1-30.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal Of Sportsciences*, 1(2), 17-24.
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 14, 457-464.
- Demir, R. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşamın anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), T.C. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Deniz, M. E., Amanvermez, Y. ve Buyruk Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372.
- Dogra, A.K., Basu,S. ve Das,S. (2011). Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study among College Students. *SIS J. Proj. Psy. & Ment Health*, 18, 89-102.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39.39.
- Dursun, N. (2019). Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erman, M. S. (2017). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi*

- tesisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Düzce Ersöz, F., & Ersöz, T. (2020). İstatistik-I. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Frankl, V. E. (2010). İnsanın anlam arayışı. S. Budak, Çev. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. ve Atayman, V. (2019). Hayatın anlamı ve psikoterapi. Say.139: Ankara. say yayınları.
- Gracia-Marco, L., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Molnar, D., Castillo, M. J., & Moreno, L. A. (2011). Effect of fitness and physical activity on bone mass in adolescents: The Helena Study. *European Journal of Applied Physiology*, 111, 2671-2680.f
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 88-101.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (1st ed.). New York: Routledge.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygı ile başa çıkma. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. and Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment Academic Journal*, 15(1), 48-59.
- Jose, P. E. & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., ve Falkevik, E. (2017). Mindfulness Mechanisms in Sports: Mediating Effects of Rumination and Emotion Regulation on Sport-Specific Coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum*. 6(11), 95-106.
- Kan, B., & Xie, Y. (2024). Impact of sports participation on life satisfaction among internal migrants in China: The chain mediating effect of social interaction and self-efficacy. *Acta Psychologica*, 243,104139. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104139>
- Kara, N. Ş. (2020). Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği bilişsel bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya

- Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Sakarya.
- Kara, N. Ş., Çetin, M. Ç., Dönmez, A., ve Çağın, M. (2020). The relationship between cognitive flexibility and the meaning of life: a research on the students of the faculty of sport sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22 (1) , 142- 149
- Kara, M., Özşarı, A., Kara, N. Ş., & Çetin, M. Ç. (2023). Sportmenlik ve Affetme Esnekliği: Genç Karate Sporcuları Araştırması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29), 56-68. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1210491>
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi. 34. Baskı. Ankara, Nobel, s.111.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852. doi:10.14687/jhs.v13i3.4054
- Kaya, E. (2019). Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Koç, V. (2017). Üstbilişsel perspektiften depresyon ve tedavisi üzerine bir derleme: Üstbilişsel Perspektiften Depresyon. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 34-43.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Makinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to midadolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC psychiatry*, 12(1), 1-8.
- Manyanga, T., Makaza, D., Munambah, N. E., Mahachi, C., Mavingire, C., Mlalazi, T.F., & Matsungu, T. M. (2023). Indicators of physical acti-

- vity and nutritional status among children and adolescents in Zimbabwe: Findings from three global matrix initiatives. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(2), 202-209. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.02.001>
- Maxwell JP. (2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression?. *Psychology of Sport and Exercise*. 5:279-289.
- Meral, B. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Bedensel Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3).
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 259-282.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Vücut Algıları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı:28, s.69-77
- Öner, N., & Comte, A. L. (1983). Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı. Bogaçiği Üniversitesi Yayınları, (333), 6.
- Özgüven, İ. E. (1994). Psikolojik Testler. Yeni Doğu Matbaası, Ankara. Rys, G. S., & Bear, G.G. ( 1997). Relational aggression and peer relations. *MerrillPalmer Quarterly*, 43(1): 87-106.
- Özsarı, A., & Fişekçioğlu, İ. B. (2023). Spora yönelik tutum, sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 658-669. <https://doi.org/10.38021/asbid.1282306>
- Özsarı, A., Kara, M., Çetin, M. Ç., & Kara, N. Ş. (2023). The relationship between sportsmanship and happiness: A research on martial arts athletes. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(1), 248-258. <https://doi.org/10.53353/atrss.1134462>

- Ricarte, J., Ros, L., Serrano, J. P., Martínez-Lorca, M., & Latorre, J. M. (2016). Age differences in rumination and autobiographical retrieval. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1063-1069.
- Rippere V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed?: A pilot study. *Behavior Research and Therapy* 15, 185-191. (ruminatif düşünce ölçeği)
- Ritvanen, T. I. I. N. A., Louhevaara, V., Helin, P., Halonen, T., ve Hanninen, O. S. M. O. (2007). Effect of aerobic fitness on the physiological stress responses at work. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 20(1), 1-8.
- Roy MM, Memmert M, Frees A, Radzevick J, Pretz J, Noel B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*. 6:1-7
- Röthig P, Prohl R, 2003. Sportwissenschaftliches Lexikon (Vol. 49). Hofmann GmbH & Company KG.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9,1-28.
- Schnell, T. (2009).The Sources of Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to Demographics and Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 483-499.
- Smith, J. M. & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review* 29(2): 116- 128.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76, 2.
- Sütterlin, S., Paap, M., Babic, S., Kübler, A. ve Vögele, C. (2016). Rumination and age: Some things get better. *Journal of aging research*.
- Şahin E, (2012). Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Şentürk, H. ve Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33): 45-60.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumunu sosyal karşılaştırma ve içiş kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bi-

limleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.

Taşdemir, B. (2015). Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Tatlısu, T., Turan, M., ve Tatlısu, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Bayburt üniversitesi örneği)/analysis of the life significance levels of university students according to sports and different variables (sample of bayburt university). *Anatolia Sport Research*, 1(1), 37-48.

Tingaz, E. ve Çakmak, S. (2020). Zihinsel geniş getiren (Ruminasyon) üniversiteli sporcular için bir yol: Bilinçli farkındalık. V.Uluslararası Egzersiz Spor Psikolojisi Kongresi, 25 -27 Eylül 2020.

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

Uz, İ. (2015). Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Çanakkale.

Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Vural M. (2021). Sporda ruminatif düşünme ve karar verme. Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I. Gece kitaplığı. Ankara. Ed. İlkin M.

Wilkosz, M. E., Chen, J. L., Kennedy, C., & Rankin, S. (2011). Body dissatisfaction in California adolescents. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 23(2), 101-109.

Yağan, K. (2019). Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Yağan, K. ve Akpınar, S. (2019). Fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(68).

Yalçın, Y., & Kurnaz, H. K. (2021). Spor merkezlerine üye olan bireylerin duygusal yeme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 3818-3833.

Yalom, I. (2001). Varoluşçu psikoterapi. (Çev: Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

- Yaman, Ç., Koşu, S. ve Tel, M. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. Cilt 5 sayı 2. 2-17.
- Yazıcı, E. C. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sivas.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor/Sociology and sports*. Ankara: Topkar Yayınları



