

# Bölüm 1

## YAŞAM KALİTESİ VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLİŞKİSİ: REKREASYONEL FİTNESS KATILIMCILARI

Mustafa KOÇ<sup>1</sup>

### 1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite katılımının azlığı (inaktivite) bu yüzyılda tanımlanan en büyük halk sağlığı sorunlarından biri olarak tanımlanmaktadır (Blair, 2009). Birçok araştırmacı (Fox,1999; Warburton & ark., 2006), fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel (Blair & Morris, 2009; Jeon & ark., 2007; Wilson & ark., 2016), psikolojik (Kowalski & ark., 2001; McAuley & ark., 2000) ve sosyal (Toftegaard-Stöckel & ark., 2010; Casey & ark., 2009) açıdan insanlara olumlu yönde etkilediği belirtmektedir. Fiziksel Aktivite Kuralları Danışma Kurulu (2008) düzenli fiziksel aktiviteye katılımın anksiyete düzeyinin azalmasına katkı sağladığını ifade etmektedir. Anksiyetenin günümüzde önemli bir psikolojik sorun olarak ortaya çıktığı ifade dilmektedir. Anksiyete, gerçek ya da gerçek olmayan tehlikenin yokluğunda ortaya çıkan bir endişe hali sunmaktadır. Kaygı bileşenleri, bireyi durumu tehdit olarak algıladığında birlikte uyarılan biliş, duygusal tepkiler ve fizyolojik değişiklikleri içermektedir (Buckworth &ark., 2013). Bu nedenle anksiyete davranışları, sosyal davranışları ve / veya normal fiziksel işlevselliği bozan ağrıya neden olduğunda bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Velickovska & ark., 2014). Sosyal görünüş kaygısının ilgi alanlarından birisi de kişinin, diğerlerinin fiziksel görünümünü değerlendirmesiyle ilgili kaygısı olan sosyal fiziksel kaygı olarak belirtilmektedir (Hart & ark., 1989). Topluluğun fiziksel çekiciliğe odaklandığı düşünüldüğünde, bu endişe bireyleri bedenlerini sunarken olumsuz bir değerlendirmeden endişe duymaları halinde fiziksel aktiviteden mahrum bırakabileceği belirtilmektedir (Crawford & ark., 1994; Kowalski & ark., 2001).

Sosyal görünüş kaygısı (Hart & ark., 1989), daha önce fiziksel bilince sahip olan kişilerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımı için potansiyel bir engel olarak tanımlanmakta (Kowalski & ark., 2001; Treasure, Lox, & Lawton, 1998) ve başkalarının bir kişinin fiziksel yönlerini olumsuz olarak değerlendirdiği algıya negatif bir duygusal tepkiyi ifade etmektedir (Hart & ark., 1989). Olumlu bir vücut görüntüsüne sahip bireylerin, fiziksel aktiviteye negatif vücut görüntüsüne sahip olanlardan daha fazla maruz kalmaları daha olası olarak görülmekte olmak-

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Adıyaman Üniversitesi, mkoccc@gmail.com

Araştırmacıların (Costa & Pinto, 2015; Oliviera & ark., 2016; Veloso & ark., 2016) obez hastaları üzerinde yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin iyi yaşam kalitesini elde etmek için en önemli faktörlerden biri olarak görülmekle birlikte vct imajının iyileştirilmesini, fizyolojik durumun geliştirilmesine katkı sağladığını ifade etmektedirler. Düzenli fiziksel aktivite uygulaması, kardiyorespiratuar ve fiziksel kapasitelerde, bilişsel işlevlerde (bellek, dikkat, akıl yürütme), vct kitle kontrolünde ve depresyon, anksiyete ve stresin azaltılmasında iyileşme sağlayabileceği ortaya koyulmuştur (Ekelund & ark., 2012; Nakamura & ark., 2013).

Araştırmamızın sonucuna göre, fiziksel aktiviteye katılımın hem yaşam kalitesi düzeyine hem de sosyal görünüş kaygısına katkı sağladığı görülmekle birlikte yaşam kalitesi ile sosyal görünüş kaygısı arasında önemli bir ilişki olduğu ve yaşam kalitesi düzeyinin artışının sosyal görünüş kaygısı durumuna pozitif yönde bir katkı sağladığı görülmüştür.

## **6. ÖNERİLER**

Fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı bir toplumun oluşabilmesi için insanların fiziksel aktiviteye katılımının desteklenmesinin kişilerin yaşam kalitelerine olumlu yönde etki edeceği ifade edilebilir. Fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşa pozitif etkisiyle kişilerin anksiyete düzeyinin azalması sağlanabilir. Gelecekte yapılacak olan çalışmaların alana daha farklı bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir:

## **KAYNAKÇA**

- American Psychiatry Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV)*. American Psychiatry Association, Washington, DC.
- Argon, T. (2014). The relationship between social appearance anxiety and motivational sources and problems of education faculty students. *Anthropologist*, 18(3), 697–704.
- Ayhan, C., Ekinci, N., Yalın, İ., & Yiğit, ř. (2018). Investigation of constraints that occur during participation in leisure activities by high school students: a sample of turkey. *Education Sciences*, 8(2), 86.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2017). Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılmalarına engel oluşturabilecek faktrlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi zerine etkisi, *ErpaInt. Congresses on Education*, Hungary, 164-175.
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.
- Berger, B. G., & Tobar, D. A. (2012). Physical activity and quality of life: Key considerations. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds), *Handbook of Sport Psychology* (Third ed., pp. 598–620). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.
- Bottomley, A. (2002). The cancer patient and quality of life. *The Oncologist*, 7(2), 120-125.

- Buckworth, J., Dishman, R., & Tomporowski, P. (2013). *Exercise psychology*. Human kinetics.
- Blair, S. N., & Morris, J. N. (2009). Healthy hearts and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *Annals of Epidemiology*, 19(4), 253-256.
- Casey, M. M., Eime, R. M., Payne, W. R., & Harvey, J. T. (2009). Using a socio-ecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative health research*, 19(7), 881-893.
- Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.
- Chu, H. W., Bushman, B. A., & Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety, obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American College Health*, 57(1), 7-14.
- Costa, A. J. R. B., & Pinto, S. L. (2015). Binge eating disorder and quality of life of candidates to bariatric surgery. *ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)*, 28, 52-55.
- alık, F., Okudan, B., Mikailsoy, G., & Keten, S. A. (2018). Spor Bilimleri Fakltesinde grev yapan ğretim elemanlarının yaşam kalitelerinin eşitli değişkenlere gre incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1807-1816.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.
- Doğan, T. (2010). Sosyal grnş kaygısı leğinin (SGK) Trke uyarlaması: Geerlik ve gvenirlik alışması. *Hacettepe niversitesi Eğitim Fakltesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Gker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik zellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 7(2), 23-40.
- Ekelund, U., Luan, J. A., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *Jama*, 307(7), 704-712.
- Flouri, E. (2004). Subjective well-being in midlife: The role of involvement of and closeness to parents in childhood. *Journal of Happiness Studies*, 5(4), 335-358.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2, 411-418.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., ... & Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(1), S28.
- Gill, D., Williams, K., Williams, L., Kim, B. J., Schultz, A. M., Araki, K., & Kamphoff, C. (2003). Physical activity Behaviors and values for older women. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 59-60.
- Gleser, J., & Mendelberg, H. (1990). Exercise and sport in mental health: a review of the literature. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 27, 99-112.

- Group, T. W. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569-1585.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tiemeasurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Javed, S., Javed, S., &Khan, A. (2016). Effect of education on quality of life and well being. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3).
- Jeon, C. Y., Lokken, R. P., Hu, F. B., & Van Dam, R. M. (2007). Physical activity of moderate intensity and risk of type 2 diabetes: A systematic review. *DiabetesCare*, 30(3), 744-752. doi:10.2337/dc06-1842
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., &Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37(11), 544-550.
- Kowalski, N. P., Crocker, P. R., & Kowalski, K. C. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: Does social physique anxiety moderate effects?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(1), 55-62.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. London and New York: Penguin Press.
- Layard, R., Clark, A. E., Cornaglia, F., Powdthavee, N., &Vernoit, J. (2014). What predicts a successful life? A life-course model of well-being. *The Economic Journal*, 124(580), F720-F738.
- Lane, R. (1996). Quality of life and quality of persons: A new role for government. In A. Offer (Ed.), *In Pursuit of the Quality of Life* (pp. 256-293). New York, NY: Oxford University Press.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S., &Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to education, employment situation, health and physical activity. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35(2), 84-90.
- Nakamura, P. M., Teixeira, I. P., Papini, C. B., Lemos, N. D., Nazario, M. E. S., & Kokubun, E. (2013). Physical education in schools, sport activity and total physical activity in adolescents. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(5), 517-526.
- O'Brien, A. R. (2003). *The Impact of Physical Activity on Quality of Life, Depression, and Anxiety in BreastCancer Patients UndergoingTreatment* (Unpublished doctoral thesis). Virginia Commonwealth University, Virginia.
- Oliveira, J. J. J. D., Freitas, A. C. T. D., & Almeida, A. A. D. (2016). Postoperative effect of physical therapy related to functional capacity and respiratory muscle strength in patients submitted to bariatric surgery. *ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)*, 29, 43-47.
- Oreopoulos, P., &Salvanes, K. G. (2011). Priceless: The nonpecuniary benefits of schooling. *Journal of Economic Perspectives*, 25(1), 159-84.
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance. *The Economic Journal*, 107(445), 1815-1831.

- Pehlivan, Z., ADA, E. N., & Öztaş, G. Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 11-23.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report, 2008*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, 2008, A1-H14.
- Pollard, C. A., & Henderson, J. G. (1988). Fourtypes of social phobia in a community sample. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 176, 440-445.
- Powdthavee, N. (2008). Putting a pricetag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships. *The Journal of Socio-Economics*, 37(4), 1459-1480.
- Shields, M. A., Price, S. W., & Wooden, M. (2009). Life satisfaction and the economic and social characteristics of neighbourhoods. *Journal of PopulationEconomics*, 22(2), 421-443.
- Soylu, Y., Atik, F., & Öçalan, M. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38-45.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eatingpathology: a meta-analyticreview. *Psychological bulletin*, 128(5), 825.
- Toftegaard-Stöckel, J., Nielsen, G. A., Ibsen, B., & Andersen, L. B. (2011). Parental, socio and cultural factors associated with adolescents' sports participation in four danish municipalities. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(4), 606-611.
- Treasure, D. C., Lox, C. L., & Lawton, B. R. (1998). Determinants of physical activity in a sedentary, obese female population. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 218-224.
- Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z., Mincher, J., & Pohle-Krauz, R. (2018). Disorderedeating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression-a focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology*, 1483062.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 209-223.
- Velickovska, L. A., Damovska, L., Anastasovski, I., & Koteva-Mojsovska, T. (2014). Anxiety among athletes -basketball player and nonathletes during the medium adolescence. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 3(1), 59-61.
- Veloso, A. P. L. R., & Cusmanich, K. G. (2016). Evaluation of the thoracoabdominal mobility of obese subjects in pre-bariatric surgery. *ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)*, 29, 39-42.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809.
- Wilson, M. G., Ellison, G. M., & Cable, N. T. (2016). Basic science behind the cardiovascular benefits of exercise. *Br J Sports Med*, 50 (2), 93-99.